



## PARADESPORTO ESCOLAR

### AULAS ON-LINE 15

<b>TURMA:</b> Atividades 14 a 19 anos
<b>NOME DA ATIVIDADE:</b> Não Ficar Parado
<b>DURAÇÃO:</b> 20 minutos.
<b>OBJETIVO:</b> Desenvolver a cardiorrespiratório, força e agilidade.
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b> 1 bola.
<b>DESENVOLVIMENTO:</b> O exercício acontecerá da seguinte forma: <b>1º Exercício:</b> Correr numa distância de 5 a 6 metros. Ida e volta conta uma vez; <b>2º Exercício:</b> Abdominal remador posicione o corpo em decúbito dorsal (de costas no chão), com o quadril e ombros estendidos. Após isso realizar uma flexão de tronco, junto com uma flexão de quadril, com os braços contornando as pernas e voltar para posição inicial; <b>3º Exercício:</b> Desenvolver um agachamento deslocando lateralmente, olhando para frente vai agachar e colocar a mão que se deslocar no chão. Exemplo: vou deslocar para direita, a mão direita encosta no chão; <b>4º Exercício:</b> Inicia segurando a bola com as duas mãos. Fazer extensão de tronco e colocar a bola entre as pernas Depois fazer a flexão de tronco pegar a bola com as duas mãos e fazer novamente e assim sucessivamente.  Você irá executar 3 séries de 15 vezes, cada exercício. Com intervalo de 40 segundos.
<b>VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA</b>
<b>DEFICIÊNCIA AUDITIVA:</b> O mediador deverá demonstrar os exercícios visualmente ou pela Língua Brasileira de Sinais (libras), podendo acompanhar pelo vídeo.
<b>DEFICIÊNCIA FÍSICA:</b> Respeitar a funcionalidade de cada deficiência e suas especificidades. Para as pessoas que utilizam cadeiras de rodas desenvolver num local acessível e a sequência a seguir: <ul style="list-style-type: none"><li>- No exercício de corrida o cadeirante realizará o deslocamento respeitando sua funcionalidade, desenvolver num local que o participante consiga se deslocar sem auxílio;</li></ul>

- O abdominal o cadeirante em decúbito dorsal (de costas no chão), irá flexionar as pernas, com auxílio do mediador para segurar as pernas. Flexionando o tronco com os braços estendidos a frente tendo em encostar as mãos nos joelhos e volta à posição inicial;
- Nesse exercício de agachar irá realizar flexão de braço, o participante em decúbito ventral no chão irá fazer a flexão e extensão de braço e esticar a frente;
- No exercício com bola, vamos modificar um pouco. o cadeirante irá colocar a bola no seu colo e ficará de costa pra parede, irá encostar a bola na parede segurando a bola com as duas mãos e assim sucessivamente.

**DEFICIÊNCIA INTELECTUAL:** Demonstrar o desenvolvimento da atividade, através da linguagem corporal e ou pelo Sistema de Comunicação por Troca de Imagens - PECS para que o participante compreenda os comandos e o desenvolvimento da atividade, e repetir quantas vezes forem necessárias.

**DEFICIÊNCIA VISUAL:** Desenvolver reconhecimento tátil do material e do local para identificar o espaço. Deve-se utilizar, sacola ou cordas, sinalizando cada estação. O participante deverá acompanhar a audiodescrição e o comando de voz no seu mediador caso necessário.

**PROFESSORES RESPONSÁVEIS:**

- Ana Cristina Morbs
- Jeison Rafael Sasse
- Luís Carlos Benitez
- Nivaldo Junior
- Marina de Gang

**DIRETORIA RESPONSÁVEL:**

- **DIRETORA GERAL DO PARADESPORTO:** Giselle Margot Chirolli
- **COORDENADORA DO PARADESPORTO ESCOLAR:** Karla Costa de Liz
- **COORDENADORA DA NATAÇÃO INFANTIL:** Samira Valle Sasse