



PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS ON-LINE 18

TURMA: 14 a 19 anos
NOME DA ATIVIDADE: Alongamento dos Membros Superiores e Inferiores
DURAÇÃO: 15 minutos.
OBJETIVO: Aperfeiçoar as ações do movimentos e a flexibilidade.
RECURSOS MATERIAIS: Toalha, cabo de vassoura, sofá.
DESENVOLVIMENTO: Determinar um espaço onde a atividade melhor possa ser desenvolvida conforme a quantidade de participantes. 1º Alongamento: Músculo trapézio, localizado superficialmente na parte de trás do pescoço e do tórax. Execução: Sentado ou se preferir desenvolver em pé, estar com os membros inferiores unidos, certifique que sua coluna esteja prolongada, semi flexionar a articulação do joelho e quadril. Após a posição inicial de sua preferência, apoiar as duas mãos sobre o pescoço empurram a cabeça fazendo com que o queixo se aproxime do peito (flexão da cervical); 2º Alongamento: Músculo esternocleidomastóideo, localizado nas laterais do pescoço. Execução: Coloque as mãos no quadril, com as costas reta suavemente inclinar sua cabeça para trás, (extensão da cervical); 3º Alongamento: Músculo grande dorsal, localizado nos ombros e nas costas. Execução: Com os braços bem esticados para frente e um pouco acima da cabeça, coloque as duas mãos na quina de uma parede mantendo a coluna prolongada, lentamente empurre o quadril para o lado contrário dos braços; 4º Alongamento: Músculos sóleo e gastrocnêmio, localizado na parte inferior e posterior da perna abaixo do joelho (panturrilha). Execução: Usando um degrau baixinho ou uma pedra, você com a coluna ereta vai ficar com o calcanhar no chão erguendo assim a ponta do pé para cima onde consiga apoiar no degrau contraindo do músculo. O participante pode estar em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos, com auxílio de uma toalha, apoiar na ponta dos dedos do pé, fazendo uma flexão de tornozelo. 5º Alongamento: Músculo isquiotibiais, localizado na região posterior da coxa. Execução: Em pé, estar com os membros inferiores espaçados ligeiramente a frente um do outro, certifique que sua coluna esteja prolongada, semi flexionar a articulação do joelho direito, flexionar o tronco em direção a ao membro inferior esquerdo que deverá estar estendido.

Alternar a posição dos membros. E o participante pode estar em decúbito dorsal, com os membros inferiores estendidos, com auxílio de uma toalha, apoiar na ponta dos dedos do pé, fazendo uma flexão de tornozelo e quadril.

Todos os alongamentos fazer em um tempo de 10 segundos para contração do músculo sendo 3 segundos de repouso sendo esse tempo de repouso ajustado conforme a necessidade.

VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA

DEFICIÊNCIA AUDITIVA: O mediador deverá demonstrar os exercícios visualmente ou pela Língua Brasileira de Sinais (libras), podendo acompanhar pelo vídeo.

DEFICIÊNCIA FÍSICA: Respeitar funcionalidade de cada deficiência. Para as pessoas que utilizam cadeiras de rodas, desenvolver em um local em que o participante consiga se deslocar sem auxílio podendo desenvolver os exercícios sentado na cama ou no chão, procurando apoiar o tronco para estabilizá-lo.

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. Mediador ficará no lado oposto do participante e irá bater palmas para indicar a direção. O participante deverá acompanhar a audiodescrição e o comando de voz do seu mediador.

PROFESSORES RESPONSÁVEL:

- 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