



## PARADESPORTO ESCOLAR

### AULAS - ON-LINE 07

|   |
|---|
| <b>TURMA:</b> 14 a 19 anos  |
| <b>NOME DA ATIVIDADE:</b> Funcional Juvenil   |
| <b>DURAÇÃO:</b> 25 minutos.   |
| <b>OBJETIVO:</b> Desenvolver a força, resistência e coordenação motora.   |
| <b>RECURSOS MATERIAIS:</b> 1 cabo de vassoura, 2 sacolas de mercado, açúcar 1k, feijão 1k, arroz 1k.  |
| <b>DESENVOLVIMENTO:</b> O exercício acontecerá da seguinte forma:<br><br>1º Polichinelo Lateral: Fique de pé, coloque os braços ao lado do corpo e alinhe os pés aos joelhos. Pule e estenda os braços em cima da cabeça, estenda também as pernas. Volte na posição inicial e repita.<br><br>2º Burpee: Fique de pé com os pés alinhados aos quadris, flexione os quadris e os joelhos abaixando o corpo, coloque as palmas da mão no chão à sua frente, jogue os pés para trás e faça a prancha, agache o corpo até o chão, faça força com a extensão de braços e dê um pulo só com os pés para trás.<br><br>3º Corrida no lugar: Alternando, levantando os membros superiores e inferiores, braço direito e pé esquerdo ao mesmo tempo, fazendo uma elevação de joelhos até o quadril, depois mude para o pé oposto fazendo elevação rapidamente do pé direito até a altura do quadril. Ao mesmo tempo mova o braço direito para trás e o esquerdo para frente para cima, continue esses movimentos.<br><br>4º Polichinelo Frontal: Alternando pernas e braços para frente e para trás, com pequenos saltos.<br><br>Você irá executar 3 séries de 15 repetições, cada exercício. |
| <b>VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA</b>  |
| <b>DEFICIÊNCIA AUDITIVA:</b> Explicar os exercícios em libras e/ou demonstrando os exercícios.  |

**DEFICIÊNCIA FÍSICA:** Para o participante que utilizar uma cadeira de rodas, o cadeirante, ou que tenha algum comprometimento dos membros inferiores, deverá desenvolver o polichinelo e no corrida fazendo a movimentação dos membros superiores (braços). No exercício do burpee deverá fazer flexão de tronco, ir com o cabo de vassoura até o pé e estender seu tronco elevando os membros superiores com o cabo de vassoura acima da cabeça. Para os membros interiores irá realizar rotação da articulação dos tornozelos e joelho.

**DEFICIÊNCIA INTELECTUAL:** Explorar na explicação, demonstrar várias vezes a atividade, repetir quantas vezes for necessário e utilizar objetos de uso diário para que o participante compreenda os comandos.

**DEFICIÊNCIA VISUAL:** Desenvolver reconhecimento tátil do material e do local, podendo utilizar uma corda para identificar o espaço, sendo que participante deverá acompanhar o vídeo e o comando de voz no seu mediador.

**PROFESSORES:**

- 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