



PARADESPORTO ESCOLAR

AULAS - ON-LINE 08

TURMA: 14 a 19 anos
NOME DA ATIVIDADE: Fortalecimento dos Membros Superiores e Inferiores
DURAÇÃO: 25 minutos.
OBJETIVO: Força, resistência, coordenação motora.
RECURSOS MATERIAIS: 1 cabo de vassoura, 2 sacolas de mercado, açúcar 1k, feijão 1k, arroz 1k.
DESENVOLVIMENTO: O exercício acontecerá da seguinte forma: 1º Desenvolvimento: Você pegará o cabo de vassoura e irá amarrar a sacola na ponta do cabo com um 1kg de arroz de cada lado. Sentado numa cadeira postura reta. Deixe a coluna ereta e a parte superior das costas colada no encosto da cadeira. Suba o cabo da vassoura até a altura do pescoço com os cotovelos flexionados ao lado do corpo. As escápulas travadas para trás. Se quiser pode fazer sem o peso, somente com o cabo da vassoura. 2º Bíceps: Irá utilizar o mesmo material do exercício de desenvolvimento. Sentado na cadeira postura ereta com os pés na largura de seu ombro, segure o cabo da vassoura com as mãos virada para cima, encoste os cotovelos nas suas costelas. Agora, flexione seu braço e estenda novamente. Se quiser pode fazer sem o peso, somente o cabo da vassoura. 3º Tríceps: Com 2 kg de feijão dentro de uma sacola de mercado, sentando numa cadeira com a postura ereta olhando para frente, vai segurar a sacola com as duas mãos por cima da cabeça, a sacola com o peso irá ficar nas suas costas, com os cotovelos flexionados, mantendo os cotovelos bem fechados. Você irá estender os braços acima da cabeça e flexionar novamente. 4º Extensão: Em decúbito dorsal (deitado no chão de barriga para cima), você irá flexionar os dois joelhos e colocar as mãos nas coxas posteriores (atrás da coxa), elevando na vertical, (jogando os pés acima do quadril).

5º Flexão de pernas: Deitado de barriga para baixo (decúbito Ventral), flexionando as duas pernas, tentando encostar o calcanhar nos glúteos, (bumbum). Levando as pernas de volta à posição inicial.

Você irá executar 3 séries de 15 repetições, cada exercício.

VARIÁVEIS POR DEFICIÊNCIA

DEFICIÊNCIA AUDITIVA: Explicar os exercícios em libras ou demonstrando os exercícios.

DEFICIÊNCIA FÍSICA: Cadeirante, no exercício extensão de perna ele irá desenvolver outro exercício, sentado na sua cadeira mesmo, irá pegar o cabo de vassoura colocar em cima da suas coxas e executará o movimento de flexão de tronco levando o cabo de vassoura até seus pés e voltar à posição inicial. No exercício de flexão de pernas, o cadeirante irá executar outro exercício de rotação de tronco, deitado no chão (decúbito dorsal), irá flexionar um pouco seu tronco para frente e fazer a rotação de tronco.

DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: Explorar na explicação, demonstrar várias vezes a atividade, repetir quantas vezes for necessário.

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 Chirulli.
- **COORDENADORA DO PARADESPORTO ESCOLAR:** Karla Costa de Liz.
- **COORDENADORA DA NATAÇÃO INFANTIL:** Samira Valle Sasse.