



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 29 e 30

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

3º ano do Ensino Fundamental

ESPORTES



## PARADESPORTO



**PARADESPORTO SÃO MODALIDADES ESPORTIVAS COM REGRAS ADAPTADAS PARA QUE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA POSSAM PRATICÁ-LAS MESMO COM SUAS LIMITAÇÕES. ENTRE ESSES ESPORTES, ENCONTRA-SE O ATLETISMO, BASQUETE, BOCHA, ESGRIMA, GOALBOL, JUDÔ, TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS E O VOLEIBOL SENTADO. EM DETERMINADAS MODALIDADES, O ATLETA PODE SER ACOMPANHADO POR UM ATLETA-GUIA, COMO NO CASO DOS ATLETAS COM BAIXA VISÃO NAS CORRIDAS DO ATLETISMO. JÁ NO**

**BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS, A CADA DOIS TOQUES NA CADEIRA, O JOGADOR DEVE QUICAR, PASSAR OU ARREMESSAR A BOLA. NO CASO DO VOLEIBOL SENTADO COMPETEM ATLETAS AMPUTADOS, PRINCIPALMENTE DE MEMBROS INFERIORES.**

**NO SITE DO INSTITUTO DE PROMOÇÃO DO PARADESPORTO, VOCÊ PODE CONFERIR MAIS DETALHES SOBRE CADA MODALIDADE E CONHECER UM POUCO DA HISTÓRIA DOS JOGOS PARALÍMPICOS: <https://ippbrasil.org.br/>**



## **MEXA-SE!**

PARA AS BRINCADEIRAS APRESENTADAS ABAIXO, VOCÊ PODE UTILIZAR BOLAS PEQUENAS OU AINDA OUTRO OBJETO, COMO PARES DE MEIA ENROLADOS. ESCOLHA PELO MENOS UMA PARA FAZER EM CASA:

1. **PEGA-PEGA SENTADO:** ESSA BRINCADEIRA DEVE SER REALIZADA COM AO MENOS 2 PESSOAS. NO GERAL SEGUEM AS MESMAS REGRAS DA TRADICIONAL BRINCADEIRA DE PEGA-PEGA, PORÉM O DESLOCAMENTO DEVE SER SEMPRE SENTADO, ENCOSTANDO OS GLÚTEOS NO CHÃO.
2. **JOGA E PEGA SENTADO:** PEGUE UMA BOLA OU UM PAR DE MEIA ENROLADO OU OUTRO OBJETO E, SEM LEVANTAR-SE, LANCE-O PARA CIMA, TENTANDO RECEPCIONÁ-LO COM AS DUAS MÃOS. TENDE EXECUTAR POR 10 VEZES SEGUIDAS SEM DEIXAR CAIR. SE ESTIVER FÁCIL VOCÊ PODE REALIZAR VARIAÇÕES, COMO: RECEPCIONAR COM APENAS UMA DAS MÃOS; LANÇAR E BATER UMA PALMA, DEPOIS DUAS.
3. **VOLEIBOL SENTADO ADAPTADO:** PARA ESSE JOGO, VOCÊ VAI PRECISAR DE MAIS UMA PESSOA PARA SER SUA ADVERSÁRIA. SE PREFERIR, TAMBÉM

PODE JOGAR COM MAIS PESSOAS EM CADA EQUIPE. PODE SER UTILIZADO BEXIGA, BOLA DE PAPEL OU ALGUM OUTRO OBJETO. É NECESSÁRIO MARCAR ONDE SERÁ O MEIO E O LIMITE DO CAMPO DE CADA UM.



ACOMPANHE NO VÍDEO  
<https://youtu.be/uBqf8S3oxd4> MAIS  
DETALHES SOBRE COMO PRATICAR O  
VOLEIBOL SENTADO ADAPTADO EM SUA  
CASA.  
1:43

CONFIRA ESSA REPORTAGEM COM MAIS  
DETALHES SOBRE O VOLEIBOL SENTADO:  
[https://youtu.be/gpA\\_VsLPhA8](https://youtu.be/gpA_VsLPhA8)  
6:17



## **PENSE E RESPONDA!**

- MARQUE ABAIXO QUAL(IS) DAS BRINCADEIRAS INDICADAS NA ATIVIDADE VOCÊ PRATICOU:  
 PEGA-PEGA SENTADO  
 JOGA E PEGA SENTADO  
 VOLEIBOL SENTADO  
 NÃO CONSEGUI PRATICAR
- FAÇA UM DESENHO DE UM PARADESPORTO OU DESENHE UMA PESSOA COM ALGUMA DEFICIÊNCIA FÍSICA.

**“NADA É MAIS DEFICIENTE QUE O PRECONCEITO E NADA MAIS EFICIENTE QUE O AMOR.”**

**VAL MARQUES**