



PREFEITURA MUNICIPAL DE MAIRINQUE
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
Rua Joaquim de Oliveira, 410 - Jd. Cruzeiro – Mairinque/SP
CNPJ (MF) 45.944.428/0001-20 – CEP: 18.120.000 / Fone (11) 4718-9090

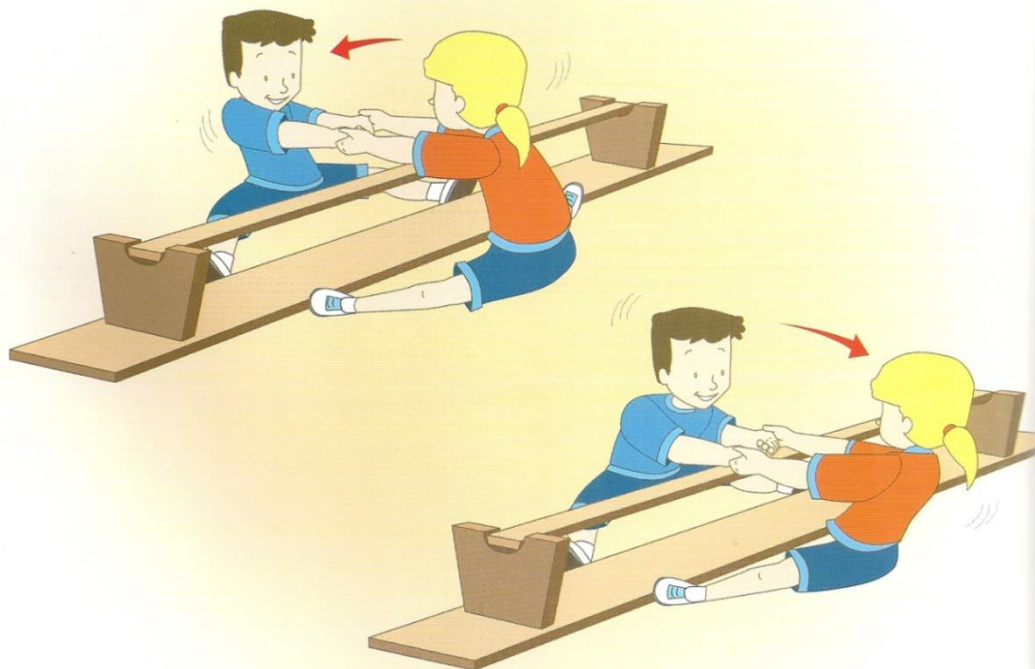
Núcleo de Educação Inclusiva

EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA



5º Roteiro de Atividades

Alunos com Deficiência Física



ERROS FREQUENTES. Flexionar as pernas durante o exercício.

Prof. Anderson Luiz Bruno
CREF 004667 – G / SP



PREFEITURA MUNICIPAL DE MAIRINQUE
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Joaquim de Oliveira, 410 - Jd. Cruzeiro – Mairinque/SP
CNPJ (MF) 45.944.428/0001-20 – CEP: 18.120.000 / Fone (11) 4718-9090

ATIVIDADE 1 - Equilíbrio e Força

✓ **Objetivo:**

Capacidades condicionais, explorar a força e flexibilidade.

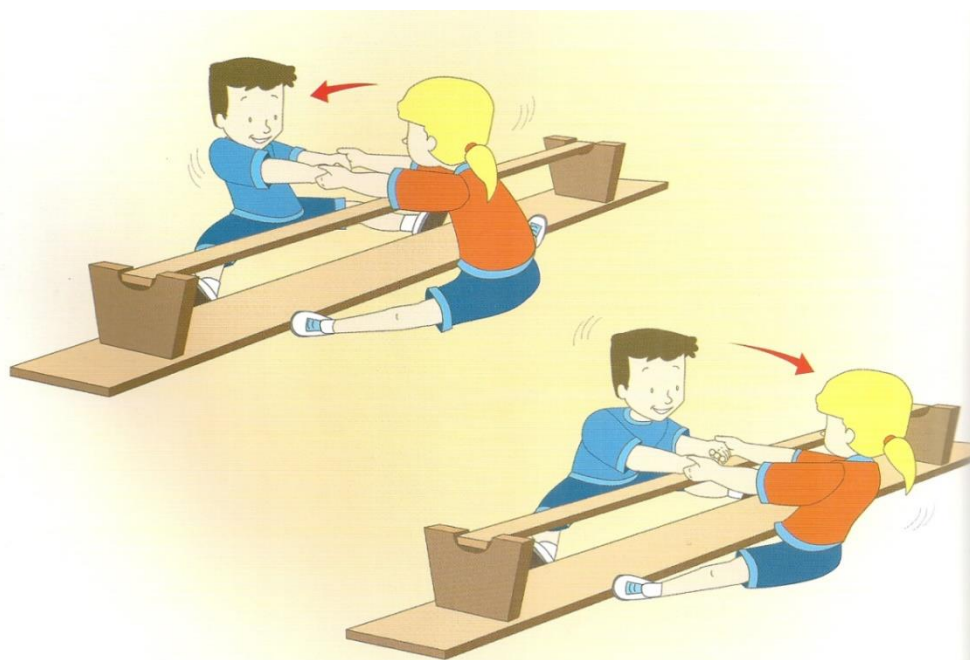
✓ **Material:**

Banco sueco ou apoiar nos pés do colega.

✓ **Metodologia:**

Em duplas, um participante se posiciona em frente ao outro, sentados no chão com as pernas abertas e os pés apoiados nos pés do colega ou em um banco sueco. As duplas de mãos dadas puxam alternadamente o colega, que se inclina para frente, mantendo a posição durante 5 segundos.

Técnica: As pernas estendidas e afastadas, e o tronco inclinado para frente. Membros superiores estendidos, paralelos ao chão e segurando nas mãos do colega.



ERROS FREQUENTES. Flexionar as pernas durante o exercício.



PREFEITURA MUNICIPAL DE MAIRINQUE
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Joaquim de Oliveira, 410 - Jd. Cruzeiro – Mairinque/SP
CNPJ (MF) 45.944.428/0001-20 – CEP: 18.120.000 / Fone (11) 4718-9090

ATIVIDADE 2 - Barra em duplas

✓ **Objetivo:**

Capacidades condicionais, tomar consciência da postura corporal trabalhando força.

✓ **Material:**

Bastão.

✓ **Metodologia:**

Em duplas, os participantes sentam-se com os membros inferiores estendidos e unidos, de costas um para o outro e com os membros superiores estendidos e elevados segurando um bastão.

Um participante coloca as mãos pelo lado de fora do bastão e o outro pelo lado de dentro, entre as mãos de seu colega. Dado o sinal, os dois participantes fazem força para frente durante 10 segundos, mantendo o tronco ereto. Em seguida, trocam a posição das mãos e tornam a realizar o exercício.

Variações: Flexão lateral do quadril, flexão frontal do quadril e rotação do quadril.





PREFEITURA MUNICIPAL DE MAIRINQUE
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Joaquim de Oliveira, 410 - Jd. Cruzeiro – Mairinque/SP
CNPJ (MF) 45.944.428/0001-20 – CEP: 18.120.000 / Fone (11) 4718-9090

Referências:

- BATLLORI, J.; FONTÁN, S.; LOZANO, E. *Os 250 melhores jogos para todos*. São Paulo: Ciranda Cultural, 2008.
- BERMAN, T. F.; REPPAPORT. *Brincar para Crescer!* Tubarão: Copiart, 2010.
- BLANCO, L.; CARBONELL, S. *Jogos em família*. São Paulo: Ciranda Cultural, 2008.
- DIEHL, R.M. *Jogando com as diferenças*. São Paulo: Phorte Editora, 2008.
- GARDNER, H. *Estruturas da Mente – a teoria das inteligências múltiplas*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1994.
- HONORA, M.; FRIZANCO, M. L. E. *Coleção Ciranda da Inclusão*. São Paulo: Ciranda Cultural, 2008.
- KOCH, K. *Pequenos jogos esportivos*. Barueri: Manole, 2005.
- MONTES, E. E. *Exercícios de Educação Física*. São Paulo: Ciranda Cultural, 2008.
- RIPOLLO; CURTO R. M. *Jogos de todo o mundo*. São Paulo: Ciranda Cultural, 2008.
- SASSAKI, R. K. *Inclusão – construindo uma sociedade para todos*. Rio de Janeiro: WVA, 1997.