



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



3º Roteiro de Atividades

Alunos com Deficiência Física



Prof. Anderson Luiz Bruno

CREF 004667 – G / SP

Atividade 1 - Vôlei xiga (Sentado)

✓ **Objetivo:**

Desenvolver a noção espacial, velocidade e a agilidade.

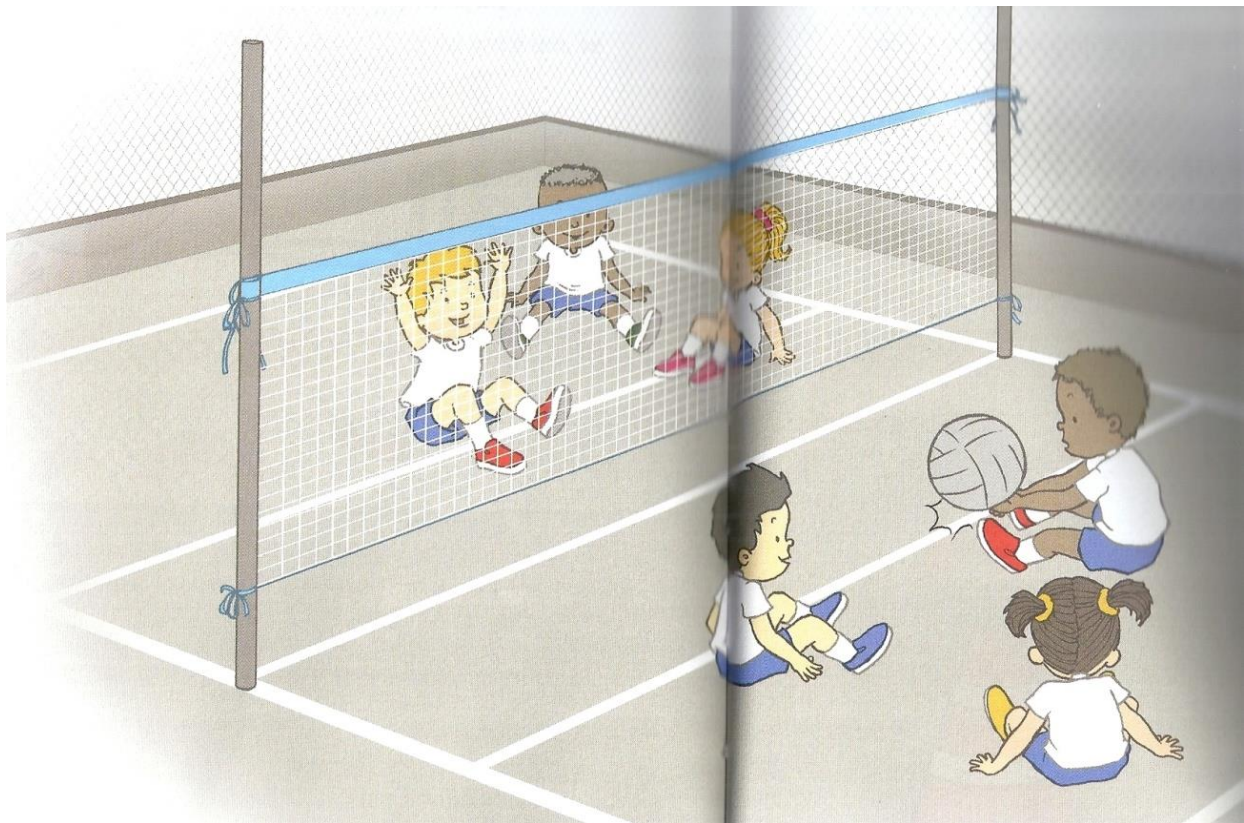
✓ **Material:**

Aparelho de som (ou celular), várias bexigas, giz ou corda para demarcar o limite de cada campo (rede de voleibol).

✓ **Metodologia:**

Separar os participantes em dois grupos. Será distribuído um número igual de bexigas para cada equipe. Quando tocar a música, as equipes tentam jogar o máximo de bexigas para o lado adversário. Quando parar a música, os participantes não poderão mais tocar nas bexigas. Vence a equipe que tiver menos bexigas no seu campo, somando-se 1 ponto. Após a contagem, as bexigas serão separadas novamente em números iguais para cada equipe e quando tocar a música dará início a mais uma rodada.

Regra Geral: os participantes não poderão ficar em pé, podem apoiar as mãos no chão para se locomoverem.



Atividade 2 - Futebol sentado

✓ **Objetivo:**

Vivenciar a atividade pré desportiva com regras adaptadas, a agilidade e a coordenação motora.

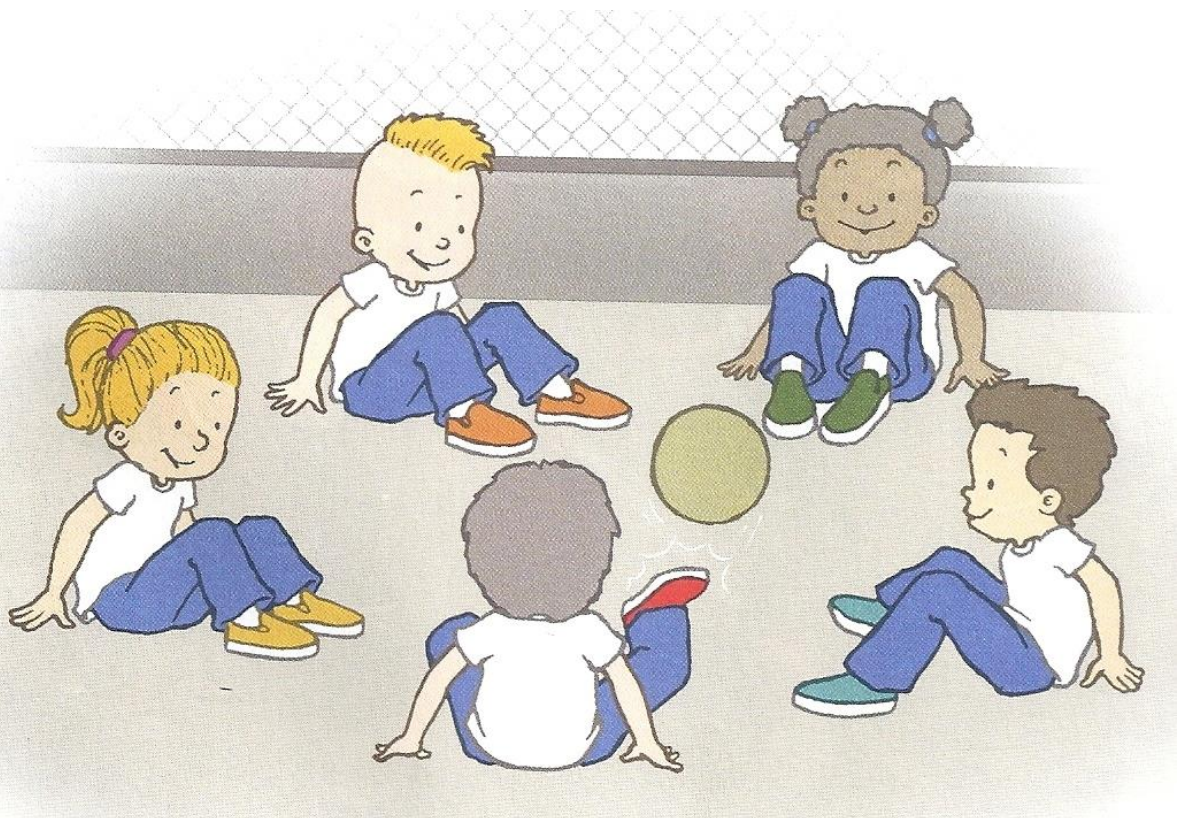
✓ **Material:**

Bola ou bexiga.

✓ **Metodologia:**

Os participantes ficarão sentados em círculo com as pernas abertas (onde serão as metas), cada participante tenta fazer um gol com o pé ou com a mão (soco) e proteger a sua meta com as mãos, não podem em momento algum agarrar a bola e também não pode fechar as pernas para proteger a meta. Vence o participante que fizer mais gols.

Regra Geral: os participantes não poderão ficar em pé, podem apoiar as mãos no chão e não podem fechar as pernas para proteger a meta.



Atividade 3 - Corrida de caranguejo

✓ **Objetivo:**

Desenvolver a destreza, estimular o trabalho em equipe, a coordenação e a agilidade.

✓ **Material:**

Nenhum.

✓ **Metodologia:**

Sentados em duplas, de mãos dadas, as duplas devem se deslocar sem se soltar até o local estabelecido. Vence a dupla que primeiro alcançar o objetivo.

Regra Geral: os participantes não poderão ficar em pé, podem apoiar as mãos no chão para se locomoverem.

