

***#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE***

EDUCAÇÃO FÍSICA

4º Ano

(HCEFo4EF12T) Experimentar e fruir diferentes tipos de esportes Paralímpicos, respeitando as diferenças individuais.

Os Jogos Paralímpicos são competições esportivas internacionais das quais participam atletas que têm algum tipo de deficiência. Esses jogos ocorrem logo após as Olimpíadas.



Vamos conhecer o vôlei sentado!

No vôlei sentado, podem competir homens e mulheres que possuam alguma deficiência física ou relacionada à locomoção. São 6 jogadores em cada time, divididos por uma rede de altura diferente e em uma quadra menor do que na versão olímpica da modalidade.

Os sets têm 25 pontos corridos e, o Tie-Break, 15.

Ganha a partida a equipe que vencer três sets.

A quadra mede 10m de comprimento por 6m de largura. A altura da rede é de 1,15m no masculino e 1,05m no feminino.



É permitido bloqueio de saque, mas os jogadores devem manter o contato com o solo o tempo todo.

A representação verde e amarela estreou na disputa dos Jogos em Pequim 2008, apenas com a Seleção masculina, que terminou a competição em 6º lugar.

Em Londres 2012, o Brasil teve representantes nos dois gêneros, com as Seleções (masculina e feminina) ficando em quinto lugar.

Entretanto, o melhor resultado brasileiro veio no Rio 2016, com a conquista do bronze pela Seleção feminina.



Jogos Paralímpicos – Futebol de 5

Material necessário: Bola, 2 objetos e um tecido.

Como brincar: Futebol de 5 é uma modalidade paralímpica praticada por cegos (exceto o goleiro). Todos são obrigados a usar uma venda nos olhos para não levar alguma vantagem sobre o oponente que apresenta percepção luminosa e a bola tem um guizo dentro dela, como se fosse um sino, para dar direção aos atletas.

Na nossa atividade iremos vivenciar como é a prática desses atletas. Pegue os dois objetos e faça um gol, como se fossem duas traves. Coloque o tecido nos olhos da pessoa que irá chutar a bola. Vendado e com a ajuda de um guia você tentará fazer um gol. Não pode colocar a mão na bola, você terá que confiar nas orientações do guia e ir com os olhos vendados.

Essa atividade além de mostrar a dificuldade que os atletas passam, também faz você fortalecer a concentração, a coordenação e o trabalho em equipe.



A Bocha é um exemplo de inclusão e começou a ser praticada nos anos 70. A modalidade exige um alto grau de concentração e precisão, já que o objetivo é aproximar as bolas do “jack” (bola branca, considerada alvo) lançando com as mãos, pés ou com um instrumento de auxílio. Praticada por atletas com elevado grau de paralisia cerebral ou deficiências severas, a bocha estreou nos Jogos Paralímpicos em 1984, no masculino e no feminino. A modalidade passou a contar com a disputa em duplas em Atlanta-1996. A origem do esporte, no entanto, é incerta. Os indícios dizem que tudo começou na Grécia e no Egito Antigos como um passatempo, tornando-se um esporte apenas mais tarde, na Itália. No Brasil, a bocha desembarcou junto com imigrantes italianos.



Vamos experimentar!!

Material necessário: uma bola e uma cadeira para cada participante, e uma bola para ser o Jack (o alvo).

Número de participantes: mínimo dois.

Modo de jogar: escolha um espaço em sua casa para ser a cancha (pista do jogo). Posicione uma bola no final deste espaço (“Jack” – o alvo), os participantes devem iniciar o jogo na outra extremidade do espaço, sentados na cadeira. Cada um irá jogar sua bola na sua vez, vence quem conseguir aproximar mais a sua bola do Jack.



Arremesso de peso para deficiente visual severo

Material: um peso (bola de meia) e uma venda para os olhos.

Como brincar: Essa atividade deverá ser realizada por um competidor de cada vez e em um espaço seguro, sem obstáculos ou objetos que possam provocar algum tipo de acidente. O participante deverá ter seus olhos vendados e ao sinal de outro participante, deverá arremessar o peso (bola de meia) em uma direção determinada por todos. Aquele que arremessar o objeto mais distante, ganha a competição.



Responda

1. O que são os Jogos Paralímpicos?

2. A modalidade Vôlei Sentado, foi criada para pessoas com qual tipo de deficiência?

3. E a modalidade Futebol de 5, é praticada por pessoas com qual deficiência?



Se possível, registre seu filho (a) e toda a família realizando as atividades.





Prefeitura de
TAUBATÉ

BONS ESTUDOS!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino
eppdeed@gmail.com