



## **ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: COLÉGIO SANTISTA**

**ANO: 3º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES**

**PERÍODO DE 03/05/2021 a 18/05/2021**

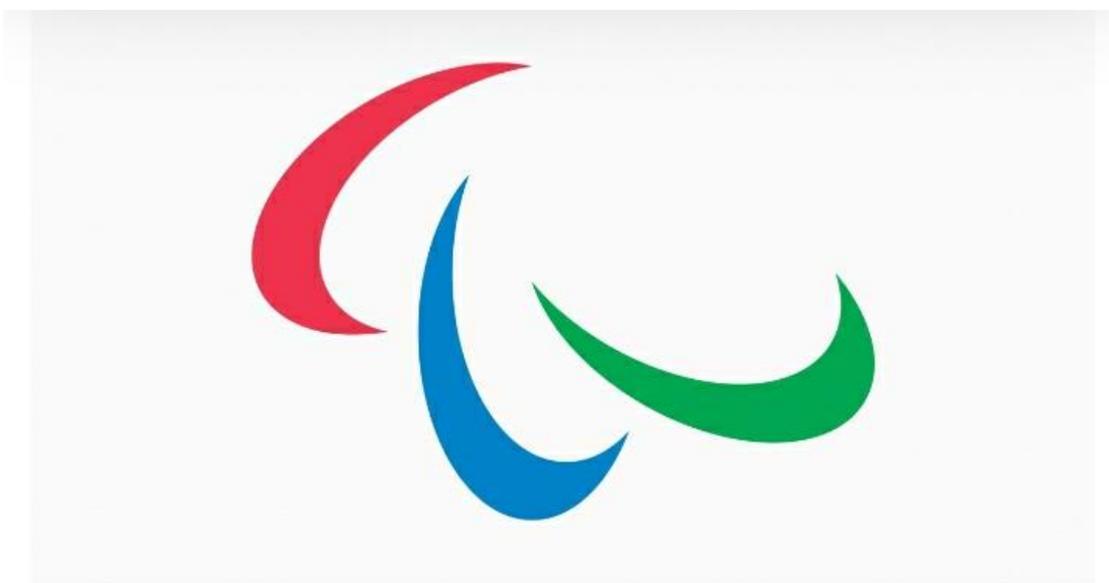
### **PARALIMPIADAS**

Jogos Paralímpicos ou Paraolímpicos é o maior evento esportivo mundial envolvendo pessoas com deficiência. Incluem atletas com deficiências físicas (de mobilidade, amputações, cegueira ou paralisia cerebral), além de deficientes mentais. Realizados pela primeira vez em 1960 em Roma, Itália, têm sua origem em Stoke Mandeville, na Inglaterra, onde ocorreram as primeiras competições esportivas para deficientes físicos, como forma de reabilitar militares feridos na Segunda Guerra Mundial.

O sucesso das primeiras competições proporcionou um rápido crescimento ao movimento paralímpico, que em 1976 já contava com quarenta países. Neste mesmo ano foi realizada a primeira edição dos Jogos de Inverno, levando a mais pessoas deficientes a possibilidade de praticar esportes em alto nível. Os Jogos de Barcelona, em 1992, representam um marco para o evento, já que pela primeira vez os comitês organizadores dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos trabalharam juntos. O apoio do Comitê Olímpico Internacional após os Jogos de Seul, em 1988 proporcionou a fundação, em 1989, do Comitê Paralímpico Internacional. Desde então os dois órgãos desenvolvem ações conjuntas visando ao desenvolvimento do esporte para deficientes.

Vinte e sete modalidades compõem o programa dos Jogos Paralímpicos, sendo que vinte e sete já foram disputadas e duas irão estreiar na edição de 2020 dos Jogos. Além de modalidades adaptadas, como atletismo, natação, basquetebol, tênis de mesa, esqui alpino e curling, há esportes disputados

exclusivamente por deficientes, como bocha, goalball e futebol de cinco. Ao longo da história, diversos atletas com deficiência física participaram de edições dos Jogos Olímpicos, tendo conseguido resultados expressivos. O único caso registrado de atleta profissional que fez o caminho inverso, ou seja, competiu primeiro em Jogos Olímpicos e depois em Jogos Paralímpicos, é o do esgrimista húngaro Pál Szekeres, que conquistou uma medalha de bronze em 1988 e, após os Jogos, sofreu um acidente de carro que o deixou paraplégico. Szekeres já participou de cinco Jogos Paralímpicos.



**PRESTE  
ATENÇÃO  
que é A  
IMPORTANTE**

**LEIAM O TEXTO, É IMPORTANTE VOCÊS CONHECEREM SOBRE OS JOGOS PARALÍMPICOS.**

## OLIMPÍADAS E PARALIMPÍADAS

### HORA DA PESQUISA!

Com a ajuda do professor, ou através da internet, tente descobrir qual o nome dos esportes paralímpicos abaixo e escreva-os aos nomes corretos. Se estiver difícil tente associar os nomes ao final da página às imagens.



Caixinha de ajuda:

GOALBALL - CICLISMO - BASQUETE DE CADEIRA DE RODAS - BEISEBOL - BOCHA  
HALTEROFILISMO - ESGRIMA DE CADEIRA DE RODAS - FUTEBOL DE SETE  
VOLEIBOL SENTADO

### **ATIVIDADE 1:**

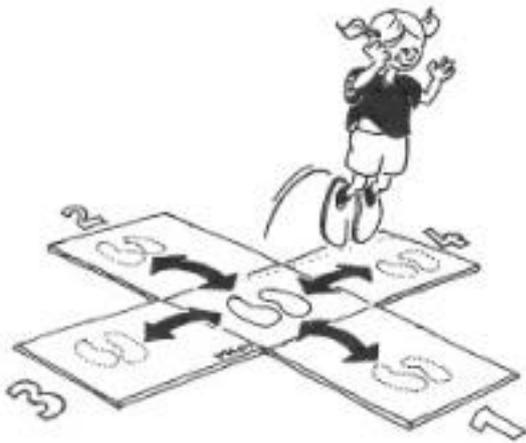
**NO CADERNO, ESCREVA O NOME DOS RESPECTIVOS ESPORTES PARALÍMPICOS. TIRE FOTO E ENVIE NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS.**

**ATIVIDADE 2:**

### Saltos Cruzados

#### Cross Hop

Salto com dois pés e com mudança de direção. Cada membro da equipe tem direito a 15 segundos para realizar cada tentativa.



**ATIVIDADE 2:** PARA REALIZAR A ATIVIDADE, VOCÊS PRECISARÃO RISCAR OS NÚMEROS NO CHÃO, COMO NA FIGURA ANTERIOR, OU COLAR PAPÉIS COM OS NÚMEROS, UTILIZANDO ALGUM TIPO DE FITA.



### **Procedimento**

A partir do centro da cruz de salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro da cruz para frente, então salta para trás no centro, para trás novamente e regressa para o centro, logo após para a direita e novamente para o centro, em seguida para a esquerda e finalizando volta para o centro.

**A DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO ESTÁ NO TEXTO, MAS SE AINDA ASSIM VOCÊS NÃO ENTENDEREM, COLOCAREI UM LINK COM O VÍDEO DO EXERCÍCIO SENDO FEITO:**

<https://youtu.be/Lq17CvFUHFk>

LEIAM ATENTAMENTE, REALIZEM AS DUAS (2) ATIVIDADES, TIREM FOTO E FILMEM, ENVIEM NO GRUPO DE ESPECIALISTAS. DURANTE AS AULAS REMOTAS RESPONDEREI ÀS DÚVIDAS.



**Mantenha  
distância**