



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 4º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 07/06/2021 a 21/06/2021

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.



As capacidades físicas básicas são atributos treináveis, ou seja, qualidades motoras que podem ser melhoradas por meio de treinamento. São elas: agilidade, velocidade, flexibilidade, equilíbrio, resistência, força e coordenação motora (destreza).

Neste primeiro módulo, abordaremos três delas.

A **agilidade** é a capacidade física que permite a um indivíduo mudar a direção do corpo ou a posição dele no menor tempo possível, sem perder a eficiência do movimento.

A **velocidade** é a capacidade física que permite realizar movimentos no menor tempo possível.

A **flexibilidade** é a capacidade física que permite a uma pessoa executar movimentos com grande amplitude articular em determinado exercício, sem se lesionar.

ATIVIDADE 2:

EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE

TAREFA PRÁTICA:



VOCÊS DEVARÃO SENTAR-SE EM UMA CADEIRA E EXECUTAR OS MOVIMENTOS DESCRITOS ACIMA. AGUARDAREI AS FOTOS NO GRUPO DE ESPECIALISTAS.

