



ATIVIDADE PROPOSTA 13

UME: CIDADE DE SANTOS

ANO: 7 ANOS

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: MAYARA SOUZA

PERÍODO DE 31 / 08 /2020 a 11 / 09 /2020

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANA

As práticas de aventura costumam ser relacionadas a ambientes no meio da natureza, como a escalada de uma montanha ou a descida de uma corredeira em um caiaque etc.

Mas quando falarmos em práticas de aventura urbana, trata-se de atividades que buscam simular as mesmas sensações e movimentos, só que na cidade.

Um exemplo é a escalada em paredes construídas, uma vez que as rochas e montanhas não se encontram em um ambiente urbano.

Se você ouvir falar em práticas corporais de aventura urbana, provavelmente seja uma menção às atividades como o parkour e o buildering.

Alguns **esportes radicais urbanos** já são tão comuns no nosso dia a dia que nem nos atentamos. O fato de serem realizados na cidade incentiva a prática esportiva e torna o acesso a eles mais fácil.

Alguns destes esportes já podem até ter feito parte da sua infância, como o carrinho de rolimã, enquanto outros são menos conhecidos e mais recentes, como o Drift Trike e o Parkour.

Conheça a seguir 3 **esportes radicais urbanos**:

1. Skate

Consiste em percorrer as ruas da cidade ou ambientes fechados, sobre um "carrinho" com 4 rodas, o famoso skate.



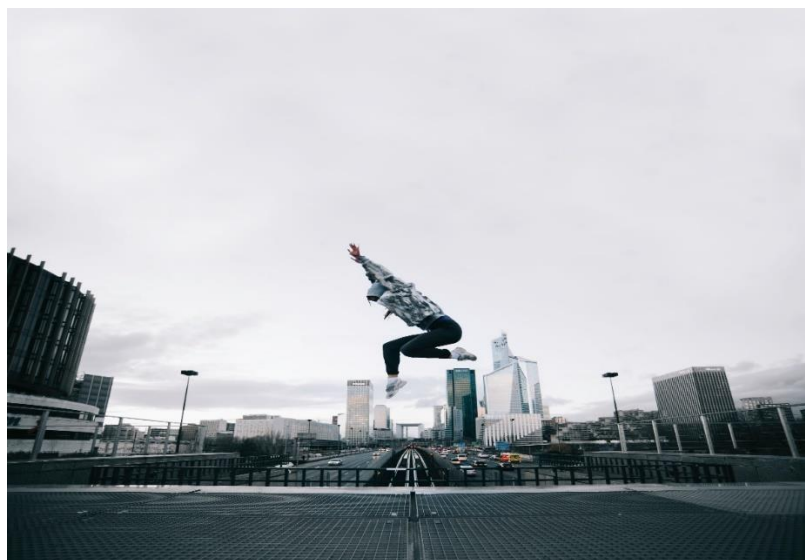
2. DRIFT TRIKES

Os **DRIFT TRIKES** parecem uma evolução híbrida dos carrinhos de rolimã misturados com as bikes bmx, prometendo muita adrenalina. Os **DRIFT TRIKES** são utilizados na descida de ladeiras com curvas, local onde os pilotos vão derrapando de um lado para o outro, aproveitando que as rodas plásticas têm menos atrito com o asfalto.



3. Parkour

Esporte originário da França, seu funcionamento reside basicamente no deslocamento entre pontos diferentes de um ou mais locais na cidade, de forma rápida e usando habilidades corporais diversas.



Como praticar esportes radicais urbanos?

O primeiro passo para praticar um esporte radical urbano é se preparar.

Em vários deles, ter um bom preparo físico, estrutura muscular robusta, peso adequado e equilíbrio são pré-requisitos.

Então, dependendo do esporte que você tem interesse, prepare-se adequadamente antes, atingindo um peso e percentual de gordura adequados para iniciar.

Isso se consegue com boa alimentação, esportes aeróbicos e musculação.

A partir daí, tome todas as medidas de segurança para não se machucar, vestindo os equipamentos de proteção e escolhendo um local adequado para praticar.