



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: JOSÉ DA COSTA E SILVA SOBRINHO

ANO: 6º ao 9º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSORES: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá

PERÍODO DE: 15/09/2020 A 22/09/2020

15/09

Esportes radicais e de aventura: Pesquisa (definição e peculiaridades) sobre esses tipos de esportes, elencar 3 modalidades que mais chamaram atenção.

- Digitar o trabalho solicitado acima e enviar para o e-mail: luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br

22/09

Bom Dia! Leiam o texto:

Esportes Radicais são práticas de desporto com alto grau de risco físico, atividade de perigo que eleva a adrenalina do corpo devido às condições extremas de velocidade, altura e outros fatores. Para a realização dessas tarefas, é fundamental aparelhos certificados para a segurança dos praticantes, além de bom condicionamento corporal, mental e alimentação saudável.

Os esportes radicais diminuem os riscos de doenças, aumentam a flexibilidade, atenuam os músculos, além de propiciar sentimentos de adrenalina, bem-estar, motivação, liberdade, importantes para o ser humano e, sobretudo, a interação e sociabilidade com as modalidades exercidas em grupo.

Embora tenha muitos benefícios, é necessário atentar para os cuidados com os quais devem ser realizados esses esportes. Por serem atividades que demandam mais preparo em relação às atividades normais, é importante que o atleta se informe sobre as técnicas da modalidade que vai praticar, dicas de

condicionamento para um melhor preparo físico, de forma que evite lesões e, conseqüentemente, previna acidentes.

Os esportes radicais vêm tendo cada vez mais notoriedade, conquistando praticantes no mundo todo, e isso se deve às divulgações dos meios de comunicação, sobretudo da internet.

Divisões dos Esportes Radicais

Uma das principais características dos esportes radicais é o fato de serem realizados, em sua maioria, na natureza. Eles podem ser executados com fins competitivos ou não. Os esportes radicais são divididos em duas categorias:

- esportes radicais de aventura: nessa modalidade os locais para realização dos esportes colocam a condição humana em demasiado risco, pois ocorrem de preferência na natureza (água, ar, neve e gelo). É necessário muito preparo, força e resistência. Exemplos: surf, alpinismo, paraquedismo, montanhismo, etc.
 - esportes radicais de ação: a principal característica dessa categoria é a busca pelo movimento perfeito, com risco calculado. Podem ser realizados em ambientes artificiais ou controlados. Exemplo: skate, bike, kite surf, etc.
- (Fonte: Educa Mais Brasil)



**PEOPLE ARE AWESOME ** EXTREME SPORTS EDITION 2 ** 2020 - Vídeo do YouTube (7 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=bfe2Z7G0i0I>



People Are Awesome 2019 - Fear Is Just A State Of Mind - Vídeo do YouTube (11 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=KRtFkEaDoEE>