

ROTEIRO DE ESTUDOS

UME JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO.

EJA - COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.

PROFESSORA: PAOLA AMORIM.

PERÍODO: 28/09/2020 A 09/10/2020

AULA - PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA DA NATUREZA.

Ei você!



DICA: ACESSE O LINK COM O VIDEO DA EXPLICAÇÃO DA
AULA: <https://www.youtube.com/watch?v=e2yWCy5hEMQ&t=118s>



O que são esportes de aventura?

Compreendem o conjunto de práticas esportivas formais e não formais, vivenciadas em interações com a natureza, a partir de sensações e emoções, sob condições de incertezas em relação ao meio e de risco calculado. Realizadas em ambientes naturais (ar, neve, gelo, água e terra) como exploração das possibilidades da condição humana, em respostas aos desafios desses ambientes, quer seja em manifestações educacionais, de lazer e de rendimento, sob controle das condições de uso dos equipamentos, da formação de recursos humanos e comprometidas com a sustentabilidade socioambiental.

São esportes com maior grau de risco físico, dado as condições de altura, velocidades ou outras variantes em que são praticados.

São praticados em ambientes naturais e com toda a influência da natureza e suas variantes como temperatura, vento e chuva.

Esse esporte pode ser classificado: esportes de aventura em meio terrestre,

- 1-Arvorismo:** a prática de escalada em árvores).
- 2-Escalada:** atividade de escalar paredes de rocha, especialmente com o auxílio de cordas e equipamentos especiais.
- 3- Rapel:** é uma atividade vertical praticada com uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres.
- 4-Corrida de orientação:** tem como objetivo principal o percorrer de uma determinada distância em qualquer tipo de terreno, obrigando o participante a passar por diversos postos de controle
- 5- Motocross:** (é uma modalidade desportiva de motovelocidade praticada sobre motocicletas)

Esportes de aventura em corredeiras e rios:

- 1-Rafting:** na prática de descida em corredeiras em equipe utilizando botes infláveis e equipamentos de segurança
- 2-Mergulho:** é a prática de submergir, ou utilizando um aparato de respiração
- 3- Wakeboard:** desporto aquático praticado com uma prancha tipo snowboard, puxado por uma lancha. Surgiu como uma alternativa para os surfistas nos dias de pouca onda.
- 4-Surf:** uma prática desportiva efetuada na superfície da água, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados pelo surfista ao deslizar em pé na prancha de surfe.
- 5-Stand up paddle:** surgiu no Havai prática com remo em pé. O esporte é uma forma antiga de surfe.

Esportes de aventura aéreos:

- 1- Bungee jumping:** consiste em saltar de uma altura num vazio amarrado aos tornozelos ou cintura a uma corda elástica.
- 2- Asa-delta:** é um tipo de aeronave composta por tubos de alumínio, que proporcionam a sua rigidez estrutural, e uma vela feita de tecidos, que funciona como superfície que sofre forças aerodinâmicas, proporcionando a sustentação da asa-delta no ar
- 3- Balonismo:** é um desporto aeronáutico praticado com um balão de ar quente
- 4- Paraquedismo:** é praticado por desportistas que saltam de aeronaves, ou lugares fixos, fazendo uso de um paraquedas para

diminuir sua velocidade de queda, sendo possível realizar saltos de grandes altitudes.

5- Parapente: tem uma estrutura flexível e o utilizador está suspenso. O voo de parapente é uma modalidade de voo livre que pode ser praticado tanto para recreação quanto para competição.

6-Tirolesa: é uma atividade esportiva de aventura originária da região do Tirol, na Áustria. Consiste em um cabo aéreo ancorado entre dois pontos, pelo qual o praticante se desloca através de roldanas conectadas por mosquetões a um arnês

Benefícios:

- Alívio do estresse e contato com a natureza, fortalece o sistema imunológico
- Previne lesões, melhora a concentração, consciência corporal, velocidade de reação e coordenação.
- Fortalece todos os músculos do corpo, principalmente membros inferiores e região abdominal.
- Desenvolve paciência e a capacidade de superar dificuldades, o que ajuda os praticantes em todos os aspectos da vida.

ROTEIRO DE PERGUNTAS:

- 1- O que são esportes de aventura?
 - a) São esportes com maior grau de risco físico, em ambientes naturais, dado as condições de altura, velocidades ou outras variantes em que são praticados.
 - b) São esportes de menor grau de risco físico praticados em casa.
 - c) São esportes praticados somente por crianças
 - d) São esportes aquáticos, praticados apenas por surfistas profissionais.
- 2- Como esse esporte pode ser classificado?
 - a) Esportes de rua e esporte em rios.

- b) Esportes de aventura em meio terrestre, Esportes de aventura em corredeiras e rios e Esportes de aventura aéreos.
- C) Esporte de aventura na neve, na montanha e no vídeo game.
- d) Esporte de aventura em meio terrestre, nas cidades urbanas e na academia de Ginástica.
- 3- São considerados esportes praticados em corredeiras, rios ou mares:
- a) Rapel, corrida e Surf.
 - b) Surf, Balonismo e parapente.
 - c) Mergulho, slackline e Asa delta.
 - d) Rafting, Mergulho, Wakeboard, Surf e Stand up paddle.
- 4- São considerados esportes praticados em meio Aéreo:
- a) Balonismo, parapente e Surf.
 - b) Mergulho, Asa Delta e corrida de aventura.
 - c) Asa Delta, Balonismo, parapente.
 - d) Mergulho, surf e paraquedismo.
- 5- São considerados esportes praticados em meio terrestre:
- a) Escalada, Rapel, Corrida de orientação, Motocross.
 - b) Asa delta, Mergulho, Wakeboard e Surf.
 - c) Balonismo, Mergulho, Rafting e escalada.
 - d) Asa Delta, Rapel, Motocross e Surf,
- 6- Você já praticou algum esporte de aventura?
- A) Sim
 - B) Não

Após responder ao roteiro de perguntas, os alunos irão enviar as respostas pelo Facebook, por foto (resposta no caderno) ou pelo próprio arquivo digital.



