UME: 28 de Fevereiro

Ano: 8°Anos Componente Curricular: Ed.Física

Professor: Maurício

Período de: 19/05/2021 a 02/06/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA: ESPORTES DE AVENTURA

ORIGEM

A origem dos esportes de aventura surgiu no final da década de 80 e no início da década de 90, quando viraram moda os esportes que os adultos praticavam como o paintball, o surf, o skydiving, o alpinismo, o paraquedismo, o montanhismo, hang gliding e bungee jumping, o montain bike e o trekking. Antes eram esportes praticados por um pequeno grupo de pessoas, se tornaram extremamente populares em um curto espaço de tempo, e foram ganhando muitos adeptos ao redor de todo o mundo. Uma grande característica dessas atividades acaba se tornando semelhante ao ponto de vista de muitas pessoas, que é a capacidade desses esportes em causar a aceleração da chamada adrenalina o que acaba proporcionando prazer aos praticantes. Já para muitos que praticam esportes de aventura é uma filosofia de vida buscar alternativas para desafiar constantemente o corpo e mente.

DEFININDO ESPORTES DE AVENTURA

É o conjunto de práticas esportivas, vivenciadas em interação com a natureza, a partir de sensações e de emoções, sob condições de incerteza em relação ao meio e de risco calculado em resposta aos desafios desses ambientes, quer seja em manifestações educacionais, de lazer e de rendimento, sob controle das condições de uso dos equipamentos e comprometidas com a sustentabilidade socioambiental.

DIFERENÇAS ENTRE RADICAIS E DE AVENTURA

AVENTURA: Realizadas em ambientes naturais (ar, água, neve, gelo e terra), como exploração das possibilidades da condição humana.

RADICAIS: Realizadas em manobras arrojadas e controladas, como superação de habilidades de desafio extremo.

Esportes de aventura:

Os termos esporte radical, de aventura ou de ação são usados para designar desportos com maior grau de risco físico, dado às condições de altura,

velocidade ou outras variantes em que são praticados. Tais desportos são assim considerados por oferecerem mais riscos do que os desportos em geral, o que os torna mais emocionantes, já que exigem um maior esforço físico e maior controle emocional. No início, eram considerados desportos radicais a prática do paraquedismo, snow board e voo livre. Com o tempo, atividades como o tricking, rafting, trekking, cannoying, verticália, entre outras, foram incorporadas à lista dos desportos de aventura. Os esportes de aventura também podem estar relacionados a desportos na natureza, por envolverem escaladas, trilhas, montanhismo.

Conheça alguns esportes de aventura:

Trilha

É um dos esportes de aventura mais simples e prazerosos que existem. Não exige habilidade, e pouquíssimo condicionamento físico. Torna-se cada vez mais desafiador quando você encontra trilhas que levam a lugares altos com pequenas subidas mais íngremes onde é preciso escalar e forçar um pouco mais os seus limites. Fazer trilha é um ótimo exercício de aventura onde o grau de dificuldade muitas vezes é baseado nas escolhas do próprio praticante. Não tem muito segredo.

Montanhismo e rapel

Montanhismo é a prática de subir montanhas por meio de caminhada ou escalada. Já o rapel consiste em utilizar técnicas verticais para vencer obstáculos naturais como penhascos e paredões. É muito utilizado por diversas atividades como escaladas e corridas de aventura.

Paraquedismo e parapente

O paraquedismo é praticado por desportistas que saltam de aeronaves ou lugares fixos. Eles usam um paraquedas para diminuir sua velocidade de queda, sendo possível realizar saltos de grandes altitudes sem sofrer danos corporais. Parapente é uma espécie de planador, feito de tecido sintético resistente, em que se que aproveitam as condições meteorológicas para o voo. A decolagem pode ser feita de montanhas ou encostas elevadas.

Rafting

É a prática de descida em corredeiras em equipe utilizando botes infláveis e equipamentos de segurança. Antes de começar qualquer descida de rafting o condutor da atividade passa a todos os participantes detalhadas instruções de conduta relativas à segurança. O cumprimento das regras é fundamental para a segurança de todos.

Voo Livre

É um esporte radical, com voo não motorizado, que utiliza as térmicas para realizar voos locais ou de grande distância, possibilitando alterar tanto a velocidade quanto a trajetória e ainda escolher o local de pouso. O voo é silencioso. O piloto pode perceber a estrutura espacial e as variações dos vórtices do escoamento atmosférico de maior ou menor dimensão em relação à dimensão da aeronave.

Surf

É uma prática desportiva marítima, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados ao acompanhar o movimento de uma onda do mar sobre uma prancha, à medida que essa onda se desloca em direção à praia.

Arvorismo

É a travessia entre plataformas montadas no alto das árvores, ultrapassando diferentes tipos de obstáculos como escadas, pontes suspensas, tirolesas e outras atividades que podem ser criadas. A atividade é muito utilizada para lazer e recreação, mas também para estudos de fauna e flora das camadas mais altas da floresta.

APÓS A LEITURA, RESPONDA:

01- Defina a origem dos esportes de aventura.

02- Quais as diferenças dos esportes de aventura dos esportes radicais?

03- Diferentes de outros esportes, que sensações podem ser identificadas nos esportes de aventura?

04- Escreva algumas características dos esportes de aventura que não são comuns em outros desportos

05- Defina com suas palavras os esportes abaixo:

a) Trilha.

b) Voo livre.

c) Rafting.

d) Arvorismo.

e) Rapel.

f) Surf.