



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME CIDADE DE SANTOS

EJA - ED. FÍSICA

PERÍODO: 12/04/2021 a 23/04/2021

Ed. Física - Professora Paola

DICA: ACESSE O LINK COM O VÍDEO DA EXPLICAÇÃO DA AULA:

https://www.youtube.com/watch?v=Ac4m2Td_a8M&t=12s

Práticas corporais de aventura do meio urbano

Envolvem um nível maior de risco físico, que podem estar relacionados a altura, velocidade, execução de manobras ou outros elementos.

Exige mais do corpo e do emocional do praticante, estimula a descarga elevada de adrenalina e tem risco calculado.

São exemplos dessa prática: *Patins, Patinete, Carrinho de rolimã, escalada vertical.*

- **drift trike:** utilizando um triciclos adaptados descem ladeiras cheias de curvas.

- **bouldering:** consiste em técnica de escaladas em ambientes urbanos, escalada em prédios ou pontes.

slackline: equilíbrio sobre uma fita elástica esticadas entre dois pontos fixos, permitindo andar e fazer manobras.

Base Jump: saltar sobre plataformas de prédios

- **Le Parkour:** arte de deslocar-se de um ponto para o outro rapidamente, utilizando técnicas para saltar

os obstáculos como rampas, escadas, muros, corrimãos, calçadas, árvores.

Qualquer lugar onde se possa escalar e explorar apenas os recursos do corpo de forma ágil e superando seus limites.

Surgiu na França em 1980- *David Belle*- adaptou e criou as técnicas para saltar os obstáculos apenas com o movimento do corpo.

Movimentos básicos: aterrissagem, equilíbrio, rolamento, passagem de muros ou paredes, salto/pulo e desmonte.

- **Skate:** criado nos Estados Unidos na década de 60, manobras radicais equilibrando sobre o skate, deslizando sobre o solo, com ou sem obstáculo.

Fará parte das Olimpíadas de 2021, modalidades Park e Street

Modalidades: street- utilizam a arquitetura da cidade por exemplo bancos, escadas, corrimãos como obstáculos para executar manobras.

Freestyle: apresenta várias manobras em sequência, geralmente no chão.

Skate Park: pistas construídas e projetadas, pensando nas manobras.

Manobras: slides que são as derrapadas, Foot Brake tirar o pé de trás e frear, Peter pan trick caminhar cruzando os pés em cima do skate.

Lembrando que os Equipamentos de proteção são necessários.

Roteiro de perguntas:

1- O que são esportes de aventura urbano?

a) São esportes que envolvem um nível maior de risco físico, que podem estar relacionados à altura, velocidade, execução de manobras, praticados no meio urbano.

b) São esportes que envolvem um nível maior de risco físico, que podem estar relacionados à altura, velocidade, execução de manobras, praticados na natureza.

c) São esportes que envolvem um nível maior de risco físico, que podem estar relacionados à altura, velocidade, execução de manobras, praticados no meio aquático.

d) São esportes que envolvem um nível maior de risco físico, que podem estar relacionados à altura, velocidade, execução de manobras, praticados no meio aéreo.

2- São considerados esportes de aventura urbano:

a) Patins, Carrinho de rolimã, escalada vertical e Surf.

b) Patins, Carrinho de rolimã, escalada vertical e Asa Delta.

c) Patins, Carrinho de rolimã, Rapel e Surf.

d) Patins, Carrinho de rolimã, escalada vertical e slackline.

3- A Modalidade Bouldering é:

a) consiste na técnica de escaladas em ambientes urbanos (escalada em prédios ou pontes).

b) consiste na técnica de escaladas na natureza.

c) Consiste em saltar sobre plataformas de prédios

d) Consiste em equilíbrio sobre uma fita elástica esticadas entre dois pontos fixos, permitindo andar e fazer manobras.

4- A modalidade Le Parkour pode ser definida como:

a) salto sobre plataformas de prédios.

b) equilíbrio sobre uma fita elástica esticadas entre dois pontos fixos, permitindo andar e fazer manobras.

c) arte de deslocar-se de um ponto para o outro rapidamente, utilizando técnicas para saltar os obstáculos como rampas, escadas, muros, corrimãos, calçadas, árvores.

d) Descida em ladeiras cheias de curvas, utilizando um triciclo.

5- O Skate foi criado nos Estados unidos na década de 60, são modalidades do Skate:

a) Street, misto e Park.

b) Street, Park e Freestyle

c) Park, Rampa e Radical.

d) Street, radical e misto.