

Educação Física

Ensino Médio

3º Ano



Queridos alunos

Nas aulas de Educação Física são trabalhados muitos temas, entre eles, o que chamamos de Práticas Corporais de Aventura, que são modalidades com certo grau de risco físico, atividades que elevam a adrenalina do corpo devido às condições 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.



Definições de alguns esportes de aventura

Escalada: significa subir ou trepar em algo, portanto todo ato humano de ascender uma montanha, uma rocha, uma árvore, uma parede ou mesmo uma escada pode ser considerado uma escalada.

Parkour: é uma atividade contemporânea que surgiu no final do século XX, na França. Seu precursor foi David Belle, um francês que praticava várias modalidades de ginásticas desde criança. Constitui na habilidade de deslocar-se rapidamente, transpor obstáculos e aterrissar eficientemente para continuar num determinado percurso.

Rapel: descida de penhascos preso numa corda. No caso do ambiente escolar a atividade pode ser realizada na estrutura da quadra poliesportiva, um muro ou ponto de ancoragem seguro.



Tirolesa: travessia de um ponto a outro pendurado em um cabo aéreo

Slackline: provavelmente de origem circense, a Corda Bamba ou Slack Line surgiram para busca do equilíbrio físico e concentração de quem o pratica, mas não se sabe ao certo quando e nem aonde surgiu, o que se sabe, é que hoje essa prática vem sendo aprimorada, e esta conquistando adeptos do mundo inteiro.

Orientação: percurso onde podem utilizar somente bússolas – existem bússolas de vários preços e tipos, das bem baratas e simples até as cheias de recursos e caras – ou somente mapas, cartas topográficas e croquis (mapas feitos a mão), ou ainda, estas últimas junto com bússolas.

Nós e Amarrações: os nós podem ser considerados parte indispensável à prática de esportes de aventura, portanto de fundamental importância dominar o maior número de nós e amarrações possíveis, pois nunca se sabe quando será preciso utilizá-los. Os nós podem ser utilizados para unir a cordas, para as ancoragens, amarrarem solteiras, dentre outras aplicações. A escolha de um nó deve passar por uma análise criteriosa sobre o uso. Fatores como força de blocagem, facilidade de fazer e desfazer o nó e perdas de resistência, etc., devem ser levadas em consideração na hora da escolha.

→ **Responda as questões abaixo:**

Você já experimentou alguma dessas práticas corporais de aventura? Se sim, conte sua experiência.

Você acredita que essas práticas possam ser realizadas na escola? E o que você pode aprender com elas?



Esperamos que todos possam aproveitar essas atividades!



*Material preparado de acordo com a
habilidade: Conhecer esportes de aventura e
suas técnicas e táticas.*



Prefeitura de
TAUBATÉ

Educação Física

Ensino Médio

Bons Estudos

