

Educação Física

3ª Série do Ensino Médio

Habilidade: Conhecer esportes de aventura e suas técnicas e táticas.



#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE !

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.



As Práticas Corporais de Aventura trabalham valores importantes como:

- ❖ *Respeito as diferenças Inclusão*
- ❖ *Superação de limites*
- ❖ *Cooperação.*

Desenvolve também várias habilidades gerais e específicas das modalidades, além do alinhamento com a educação ambiental!



Existem modalidades aéreas, terrestres e aquáticas:

❖ Aéreas

Paraquedismo, bungee jump

❖ Terrestres

Skate, escalada, mountain bike

❖ Aquáticas

Canoagem, rafting



Skate é um esporte radical muito praticado. Consiste em, realizar manobras deslizando sobre o solo (com ou sem obstáculos) equilibrando-se sobre o skate. O skate é uma prancha (shape) que possui dois eixos (trucks), rolamentos e quatro pequenas rodas.

Mais do que um esporte, o skate tornou-se um estilo de vida. Os skatistas usam roupas características, tem suas próprias gírias e costumes.



O skate surgiu na Califórnia, Estados Unidos, nos anos 60. Foi inventado por alguns surfistas, como uma brincadeira para um dia no qual não havia ondas no mar. Eles utilizaram rodinhas de patins.

Já em 1965 foram fabricados os primeiros skates e realizados os primeiros campeonatos.

Mas o esporte só ganhou o mundo nos anos 90, quando o norte-americano Tony Hawk realizou uma revolução com seus aéreos e flips.

O skate é praticado pelas ruas do mundo todo, ou em lugares específicos, como os skate parks.

É essencial a utilização de equipamentos de segurança como o capacete, joelheira e cotoveleira para o mínimo de proteção em caso de quedas.

Existem as seguintes modalidades para a prática do skate:

Freestyle – manobras feitas em sequência, no chão.

Down Hill – descida de ladeiras na maior velocidade possível.

Downhill Slide – descida de ladeiras em alta velocidade, realizando manobras de derrapagem.

Vertical - é praticada em pista, e pode ser subdividida em outras modalidades, variando sempre as condições da pista. As manobras podem ser aéreas ou deslizando pela borda metálica da pista.

Street Style (skate de rua) – na modalidade mais praticada em todo o mundo, os bancos, corrimões, escadas das ruas das cidades são utilizadas como obstáculos para o skate.

Mini-rampas – praticado em rampa que mistura os estilos Street e Vertical (paredes pouco inclinadas).

→ *Responda as questões abaixo:*

Que tipos de modalidades de práticas corporais de aventura existem? Dê exemplos de cada uma delas?

Onde surgiu o skate? Cite algumas modalidades de prática do skate.



Esperamos que todos possam aproveitar as atividades!



Bons Estudos !



PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP-Equipe de Práticas Pedagógicas
e
Professores da Rede Municipal de
Ensino
eppseed@gmail.com