



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 37



## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

### PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA



As práticas corporais de aventura são divididas em dois grupos, **urbanas e da natureza**. A primeira obviamente são aquelas praticadas nas cidades enquanto a segunda é praticada em matas ou locais afastados dos grandes centros urbanos.

Essas práticas proporcionam muitos benefícios, exemplos: **eleva a**

**sensação de bem-estar, aumentam a força muscular, diminuem o risco de algumas doenças, melhoram a flexibilidade e o equilíbrio, são estimulantes**, devido ao excesso de adrenalina liberado pelo corpo. Ainda, proporcionam o **aumento da autoconfiança** e ao final a **sensação de relaxamento**.

### EXEMPLOS DE PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

- ❖ **BMX** - É praticado com bicicletas especiais em uma espécie de corrida, em pistas de terra com diversas rampas e obstáculos.
- ❖ **Parkour**- Arte do deslocamento, é uma atividade cujo princípio é mover-se de um ponto a outro, o mais rápido e eficientemente possível, usando principalmente as habilidades do corpo humano.
- ❖ **Skate** - Consiste em deslizar sobre o solo superando obstáculos equilibrando-se numa prancha com rodas.
- ❖ **Arborismo** - 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.
- ❖ **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.

- ❖ **Bungee jumping** - Consiste em praticar um salto em lugares muito altos amarrados pelos tornozelos ou cintura a uma corda elástica.
- ❖ **Motocross** - É praticado sobre motocicletas de estilo off-road em lugares com diversos obstáculos.
- ❖ **Escalada** – É o desporto ou a atividade de escalar paredes de rocha, especialmente com o auxílio de cordas e equipamentos especiais. O objetivo é atingir um ponto final ou um cume de uma face rochosa ou de uma estrutura.
- ❖ **Parapente ou paraglider** - Em inglês, é semelhante a um paraquedas pois também tem uma estrutura flexível e o utilizador está suspenso. O voo de parapente é uma modalidade de voo livre que pode ser praticada, tanto para recreação quanto para competição. É considerado esporte radical.
- ❖ **Rapel** - É uma atividade praticada com o uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres, bem como outras edificações.
- ❖ **Rafting** - É a prática de descida em corredeiras, em equipe, utilizando botes infláveis.
- ❖ **Snowboard** - É um esporte que consiste em equilibrar-se sobre uma prancha sobre superfícies com neve em encostas de montanhas como no esqui.
- ❖ **Surf** - É efetuado na superfície da água deslizando em pé sobre uma prancha.
- ❖ **Wingsuit** - É um macacão com asas usado por paraquedistas para voos de alta performance. Os praticantes dessa modalidade de paraquedismo são também chamados “Birdman” (homem pássaro).
- ❖ **Mergulho** - É a prática de submergir, ou utilizando um aparato de respiração (mergulho autônomo, mergulho dependente ou semi-dependente), ou segurando a sua respiração, denominada mergulho livre.

*Fontes: Plano de Ensino Tutorado. Governo de Minas. Volume 3, 6º e 7º anos. 2021.*

### Responda conforme o texto:

1. Complete as lacunas:

As práticas corporais de aventura são divididas em dois grupos, \_\_\_\_\_ e da \_\_\_\_\_. A primeira obviamente são aquelas praticadas nas \_\_\_\_\_ enquanto a segunda são praticadas em \_\_\_\_\_.

2. Cite 2 benefícios proporcionados pelas práticas corporais de aventura.

3. Cite 3 atividades de aventura que você já praticou ou ouviu falar e explique um pouco sobre elas.