

**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**ESPORTES DE
AVENTURA**



TEMA GERADOR:

**SÁUDE NA
ESCOLA**



DATA:

02.07.2019

ROTEIRO DE AULA

EDUCAÇÃO FÍSICA

ESPORTES DE AVENTURA

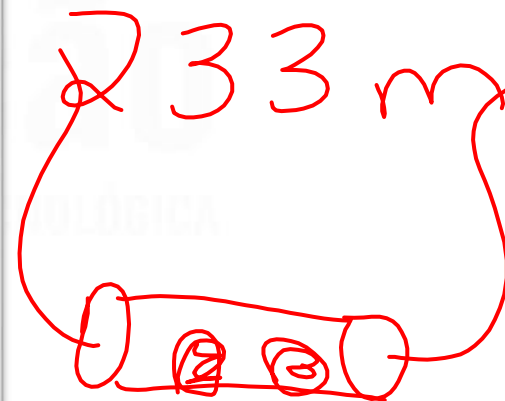
PROF^a.: LAURYANNA QUEIROZ

Esportes de aventura

Tipos de esportes com maior grau de risco físico que geralmente estão relacionados a alturas, velocidade e esforço físico. São atividades responsáveis por estimular hormônios como dopamina, endorfina e serotonina no nosso corpo. Também não é qualquer pessoa que pode praticá-lo, é importante ter um preparo físico e mental específico para cada grau de aventura.

Bungee Jumping

- Salto de estruturas muito altas com o corpo amarrado em uma corda elástica (bungee). Após alguns segundos em queda livre, o praticante é puxado de volta pela corda elástica ao atingir o ponto de máxima elasticidade, entrando em um movimento de vai e vem, até parar.



Mergulho

➤ Existem três tipos:

- ❑ O **mergulho livre ou de apneia** é a modalidade em que o mergulhador não usa equipamentos para respiração subaquática.
- ❑ No **mergulho autônomo**, o é auxiliado por equipamentos que ele carrega consigo, que lhe permitem respirar debaixo d'água.
- ❑ Já no **mergulho dependente**, o suprimento de ar não é levado pelo próprio mergulhador, sendo a alimentação feita a partir da superfície por intermédio de um compressor de ar e de uma mangueira.



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

Para Motor

- O paraquedismo é praticado por desportistas que saltam de aeronaves ou lugares fixos. Eles usam um pára-quedas 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.



Pedra da Góvea RJ

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.



Ecoturismo

- O **ecoturismo** ou **turismo de natureza**, segundo a [EMBRATUR](#), é um segmento de atividade turística que utiliza, de forma sustentável, o patrimônio natural e cultural, incentiva sua conservação e busca a formação de uma consciência ambientalista através da interpretação do ambiente, promovendo o bem-estar das populações envolvidas.
- Ecoturismo é também um segmento turístico em que a principal motivação do turista é, a observação e apreciação da natureza, contribuindo para sua preservação.



ATIVIDADE DE CASA