

**1<sup>a</sup>  
SÉRIE**

**CANAL SEDUC-PI1**



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

**LAURYANNA  
QUEIROZ**    **EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**ESPORTES DE  
AVVENTURA**

**SÁUDE NA  
ESCOLA**

**02.07.2019**

# ROTEIRO DE AULA

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## ESPORTES DE AVENTURA

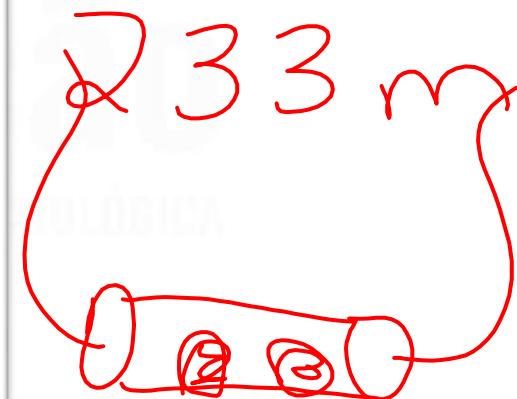
PROF<sup>a</sup>.: LAURYANNA QUEIROZ

## 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

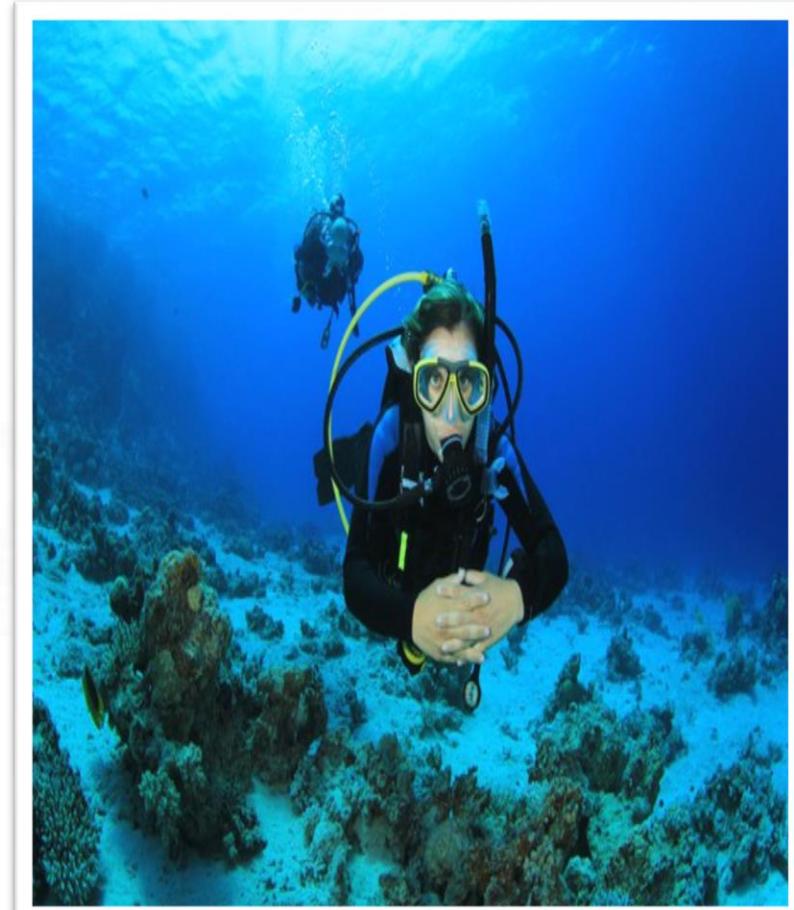
- Salto de estruturas muito altas com o corpo amarrado em uma corda elástica (bungee). Após alguns segundos em queda livre, o praticante é puxado de volta pela corda elástica ao atingir o ponto de máxima elasticidade, entrando em um movimento de vai e vem, até parar.



# 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 aproveitam as condições meteorológicas para o voo. A decolagem pode ser feita de montanhas ou encostas elevadas.



# 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