



EJA

CANAL SEDUC-PI5



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:



CONTEÚDO:

RAPEL



DATA:

05.06.2020

NA AULA ANTERIOR

QUESTÕES E ESPORTE DE AVENTURA



ROTEIRO DE AULA

- DEFINIÇÃO
- CLASSIFICAÇÃO
- EQUIPAMENTOS

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

RAPEL

É uma técnica vertical praticada com uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres bem como outras edificações.

O surgimento do rapel confunde-se com o esforço do homem, ao longo dos tempos, em se deslocar no plano vertical paralelamente a obstáculos naturais como montanhas, cachoeiras, paredões e interiores de cavernas (espeleologia).



Rappel é uma palavra que em francês quer dizer "chamar" ou "recuperar" e foi usada para batizar a técnica de descida por cordas.

O termo veio da explicação do "criador" do rappel, Jean Charlet-Stranton, por volta de 1879, quando explicava a técnica: "*je tirais vivement par ses bouts la corde qui, on se le rappelle....*" que quer dizer em tradução livre "Quando chegava perto de meus companheiros eu puxava fortemente a corda por uma de suas pontas e assim a trazia de volta para mim...", ou seja, ele chamava a corda de volta ao terminar a escalada e a descida de uma montanha ou pico.



CATEGORIAS

Rapel em Positivo: quando os pés têm contato com a parede, durante a descida.

Rapel em Negativo: quando praticado em vãos livres, onde não há contato dos pés com a parede.



EQUIPAMENTOS

Existem equipamentos voltados para a amarração ou ancoragem da corda de descida, como os mosquetões, as fitas tubulares e as ancoragens back-ups.

Entre os equipamentos individuais básicos estão a arnês, mosquetão, luva, freio e capacete. Normalmente são utilizados equipamentos com certificação de segurança internacional.



Esse conjunto adapta-se ao corpo com conforto na altura da cintura e, depois de conectado à corda e travado, permite ao praticante uma descida com velocidade controlada, sem esforço maior, utilizando o atrito entre o oito (um tipo de descensor) e a corda e controlando com uma das mãos a passagem da corda pelo sistema.

Não requer força, apenas determinação, um pouco de coragem e técnica, sendo necessária uma formação antecipada de forma a evitar acidentes trágicos e fatais.



EQUIPAMENTOS



CADEIRINHA



CAPACETE



MOSQUETÃO

EQUIPAMENTOS



FREIO OITO



FREIO KONG OKA



LUVAS



CORDELETES

ATIVIDADE PARA CASA

ASSISTIR ALGUM DOCUMENTÁRIO SOBRE O ESPORTE RAPEL, E
ESCREVER UM TEXTO RELATANDO O VÍDEO E SEUS PRINCIPAIS PONTOS.



NA PRÓXIMA AULA

DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Canal
Educação
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA