



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: _____ Escola: _____
ESCOLA MUNICIPAL DEPUTADO ARMINDO MARCÍLIO DOUTEL DE ANDRADE
Data: 13/10/2021 Ano de Escolaridade: Fase **OVI/ OVII/ OVIII/ OIX**
Professor (a): **Mauro Ferreira Cunha** Disciplina: **Educação Física**

Semana 12: de 13 de Outubro de 2021

Conteúdo: PCAN - PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA DA NATUREZA (Parte 3)
EXEMPLO DE PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA DA NATUREZA

- **BMX ou Bicicross** - é praticado com bicicletas especiais em uma espécie de corrida em pistas de terra com diversas rampas e obstáculos
- **Parkour** ou em português: 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.
- **Acquaride** - Consiste em descer corredeiras sobre uma câmara de ar utilizando as mãos como propulsores. Luva e capacete são equipamentos de segurança obrigatórios.
- **Alpinismo ou Montanhismo** é a prática de subir montanhas através de caminhada ou escalada.
- **Arborismo** - consiste na 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, MX ou MotoX** - é praticado sobre motocicletas de estilo off-road em lugares com diversos obstáculos, são várias as categorias do Motocross, como: Arenacross, Trial e Enduro.
- **Mountain Bike, ou Bicicleta de Montanha**, é um tipo de bicicleta usado no de ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos.
- **Parapente, ou paraglider em inglês**, é semelhante a um paraquedas pois também tem uma estrutura flexível e o utilizador está suspensos. O voo de parapente é uma modalidade de voo livre que pode ser praticado tanto para recreação quanto para competição onde 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, equipamentos de segurança.
- **Snowboard, Snowboarding ou Esnouborde** - é um esporte que consiste em equilibrar-se sobre uma prancha sobre superfícies com neve em encostas de montanhas como no esqui.
- **Surfe ou surf** - é efetuado na superfície da água deslizando em pé sobre uma prancha, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados pelo surfista aproveitando a onda que quebra quando se aproxima da praia ou costa
- **Wingsuit** é um macacão com asas usado por paraquedistas para vôos de alta performance. Os praticantes desta modalidade de paraquedismo são também chamados "Bird-man" (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](#).

<https://cfnplages.com.br/content/uploads/2020/05/Material-Complementar-Ensino-Fundamental-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsicca-I-6%C2%BA-ao-8%C2%BA-ano.pdf>

Atividades:

- 1) Apresente e descreva prática corporal de aventura realizada no(a):
- a) Água: _____
- b) Terra: _____
- c) Ar: _____