



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: 04 e 06/10/2021 Ano de Escolaridade: Fase  VI/  VII/  VIII/  IX  
Professor (a): Mauro Ferreira Cunha Disciplina: Educação Física

## Semana 11: de 04 a 08 de Outubro de 2021

### Conteúdo: PCAN e PCAU - PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA (Parte 2)

As PCA – Práticas Corporais de Aventura são divididas de duas formas, as PCAN (Prática Corporal de Aventura na Natureza) e as PCAU (Práticas Corporais de Aventura Urbanas).

As Práticas Corporais de Aventura se diferenciam das demais modalidades esportivas devido a estarem relacionadas a um maior grau de risco e adrenalina. Os termos esporte ou desporto radical, de aventura ou de ação são usados para designar desportos com maior grau de risco físico, dado às condições de altura, velocidade ou outras variantes em que são praticados ou seja em relação direta com o meio ambiente.



O meio ambiente refere-se ao conjunto de fatores físicos, biológicos e químicos que cerca os seres vivos, influenciando-os e sendo influenciado por eles. Desta forma, em se tratando das Práticas Corporais de Aventura o meio ambiente pode ser definido como tudo aquilo que cerca o praticante, tudo o que está ao seu redor.

Estes esportes por oferecerem mais riscos do que os desportos em geral se tornam mais emocionantes mas também exigem um maior esforço físico e maior controle emocional.

Antigamente, esportes radicais eram atividades que envolviam paraquedismo, snow board e vôo livre, com o passar do tempo, outras atividades foram criadas e incluídas como rafting, trekking, escalada, montanhismo, mergulho, entre outras.

Os esportes radicais quando praticados como um lazer ou atividade recreativa podem ser muito agradáveis, mas se não se tomar os devidos cuidados poderão gerar acidentes e até a morte do praticante.

A definição de esporte de aventura, também conhecido como esporte da natureza, surgiu no final da [década de 1980](#) e início da [década de 1990](#), quando foi usado para designar esporte de adultos como o [paintball](#), [surfe](#), [alpinismo](#), [montanhismo](#), [paraquedismo](#), [bungee jumping](#), [trekking](#), [ciclismo de montanha](#), que antes eram esportes praticados por um pequeno grupo de pessoas, passaram a se tornar populares em pouco tempo.

Cada vez mais estas práticas vêm ganhando popularidade e a internet vem colaborando bastante para isto. Em sites de vídeos, como o youtube, milhares de usuários divulgam suas aventuras nos fazendo sentir como se estivéssemos praticando estes esportes.

#### BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

As atividades dos esportes radicais proporcionam muitos benefícios, como 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, proporcionam o aumento da autoconfiança e ao final a sensação de relaxamento.

Especialistas afirmam que essas atividades fazem muito bem à saúde, mas elas exigem mais preparo físico se comparadas às atividades mais comuns. Por isso, antes de começar a praticar é essencial que o atleta se informe sobre o que é importante fazer para se exercitar com segurança. O conhecimento pode ajudar a evitar acidentes e orienta como melhorar o desempenho físico.

<https://brainly.com.br/tarefa/34654173>

Atividades:

- 1- Práticas Corporais de Aventura são divididas de duas formas, quais são? \_\_\_\_\_
- 2- Quais são os benefícios das Práticas Corporais de Aventura? \_\_\_\_\_