

SEMEEL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

A mudança está em nossas mãos

Atividades Orientadoras

7^o
ano

Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

7º ANO

DATA

39ª SEMANA (13/11 – 17/11)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF89EF19



PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANA

Para praticar esportes de aventura com o máximo de segurança possível, basta tomar alguns cuidados:

- Faça atividade física regularmente e prepare o seu corpo para atividades mais pesadas;
- Procure por profissionais da área e conheça todas as técnicas necessárias para praticar a atividade necessária.

Benefícios e riscos dos esportes radicais gerais Independentemente da idade ou do tipo de esporte radical, os benefícios são comprovados: deixa o cérebro afiado, promove sensação de bem-estar; aumenta a força muscular; melhora a capacidade cardiovascular; e ajuda na autoconfiança.

Proximidade com o perigo funciona como motivação para superar o medo. Superar desafios é um dos melhores remédios para acreditar em si mesmo, elevar a autoestima, ganhar força para realizar sonhos, conquistar o que deseja e, principalmente, aproveitar e amar a vida.

Veja como se preparar para essas atividades físicas:

- Mantenha-se hidratado e bem alimentado. A alimentação saudável é essencial para ter energia durante a atividade.
- Use roupas confortáveis.
- Faça alongamento.
- Busque orientação para atividades mais intensas.
- Cuidados após a atividade.

ATIVIDADES

1) Quais as práticas corporais de aventura que você conhece?

- A) () Skate
- B) () Patins
- C) () Surf
- D) () Futebol
- E) () Basquete

2) Pesquise e escreva alguns 3 outros nomes de esportes de aventura.

R: _____

3) Na prática dos esportes radicais que você viu, quais são os equipamentos de segurança que são usados para minimizar riscos?

R: _____

4) Marque quais são os perfis e estilos dos praticantes de esportes de aventura.

- Fortes
- Corajosos
- Fracos
- Aventureiros
- Inseguros

5) As práticas corporais de aventura podem ser definidas de acordo com o local onde são praticadas: em áreas urbanas ou na natureza. Essas práticas são desenvolvidas por meio de perícias e proezas realizadas em situações de imprevisibilidade, fazendo com que o praticante interaja com um ambiente desafiador. Assinale a opção que apresenta somente práticas corporais de aventura urbanas.

- A) corridas de mountain bike, rapel e skate
- B) tirolesa, arborismo e parkour
- C) corrida orientada, rapel e patins
- D) parkour, skate e patins