

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: 9º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura urbana e na natureza.		
Habilidade: (GO-EF09EF26) Distinguir características das práticas corporais de aventura no alto rendimento, no lazer e na saúde, identificando diferenças do ponto de vista técnico, econômico, político, social e cultural.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais. Hoje aprofundaremos nossos conhecimentos sobre as práticas corporais de aventura urbana e natureza, bora lá?



Fonte da imagem : <https://br.pinterest.com/pin/441563938461481196/> acesso: 24/11/2020.

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANA E NATUREZA

Até aqui vimos muita coisa interessante sobre as práticas corporais de aventura, vimos que ela pode ser praticada em diferentes locais, equipamentos e diferentes maneiras.

Hoje iremos abordar e analisar alguns aspectos presentes nessas práticas corporais.

As práticas de aventura, assim como qualquer outra prática corporal, podem ser praticadas com diferentes finalidades. Podemos classificá-las como: alto rendimento, lazer e saúde.

Alto rendimento: O alto rendimento, como o próprio nome diz, tem como finalidade a busca pelo melhor rendimento a que um atleta pode chegar. Geralmente os atletas de alto rendimento são colocados em esforço máximo de suas capacidades físicas e mentais; com isso, muitas vezes prejudicam a própria saúde. No alto rendimento as práticas corporais se transformam em espetáculo, o que acaba transformando também o atleta em mercadoria. Isso ocorre quando uma marca, por exemplo, patrocina o atleta. Práticas corporais de aventura como o skate, surf, snow board e tantas outras utilizam atletas para propagar e vender a sua marca e seus produtos. Nele se cria uma espécie de “super-herói”, sua imagem traz lucro e visibilidade para as marcas que o patrocinam. Com essa finalidade do alto rendimento temos a competição exacerbada, o corpo e suas potencialidades transformadas em mercadoria, e a criação de mitos do esporte, nossa referência de prática corporal é marcada pela vitória-derrota, a maximização do rendimento, a exclusão e o sentimento de impotência, já que a referência que temos não é tão real assim.

Lazer: As práticas corporais com a finalidade de lazer acontecem quando usamos nosso tempo livre para fazer o que gostamos, o que nos dá prazer. As práticas corporais de aventura urbanas e na natureza podem ser incluídas em nosso lazer, já que muitas oferecem benefícios à saúde em seu conceito mais amplo. No lazer há possibilidade de recriar as ações e finalidades da prática, enfatizando outros aspectos que são diferentes do alto rendimento. No lazer podemos ter momentos mais prazerosos, no aspecto social podemos compartilhar e vivenciar experiências cooperativas e não competitivas, contribuir para saúde física, exercitar a mente, a empatia, os

valores humanos, desenvolvendo todas essas dimensões do ser humano de forma positiva. Não precisa existir cobrança.

Saúde: Nas práticas corporais, a saúde pode ser uma finalidade. A saúde pode ser entendida não como a ausência de doenças, mas um bem-estar físico, mental e social. Saúde é um processo dinâmico em que se busca manter o equilíbrio entre as várias dimensões humanas. Quando falamos das práticas corporais de aventura voltada para o alto rendimento, claramente vemos que aspectos da saúde não são a ênfase. Uma atividade saudável é aquela que respeita os limites, que não tem a exclusão como objetivo, que busca o autoconhecimento, o autocontrole, e que nos ajude a entender o processo subjetivo e de outras pessoas.

ATIVIDADE 1 - Agora vamos refletir e dialogar sobre as práticas corporais de aventura respondendo as questões abaixo:

A) Quais as principais diferenças entre as práticas corporais de aventuras voltadas para o alto rendimento, o lazer e a saúde?

B) Vimos no texto características e finalidades que as práticas corporais de aventura podem ter; se pensarmos em relação a nossa saúde e à saúde coletiva, você escolheria a prática de aventura voltada para o alto rendimento ou lazer?

SUGESTÃO REFLEXIVA: Uma boa alternativa para fazer com que nossas práticas corporais sejam mais saudáveis é sempre conseguir distinguir o alto rendimento, o lazer e a saúde como finalidade. Em sua próxima prática se faça essa pergunta, comece a observar se faz realmente sentido trazer aspectos do alto rendimento, do esporte espetáculo, para os seus momentos de lazer e autoconhecimento.

Até a próxima atividade!!