

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 3º ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura/Práticas corporais de aventura urbana e natureza.		
Habilidades: (GO-EF03EF22): Retomar os valores e atitudes com vistas à sustentabilidade, analisando as condições adequadas para o desenvolvimento das práticas corporais de aventura no meio urbano e na natureza, observando a segurança dos participantes e os impactos ambientais.		

Olá, crianças, como vocês estão? Espero que bem e dispostas a conhecerem novas práticas corporais



Fonte da imagem: <https://extra.globo.com/noticias/rio/zona-oeste/esportes-de-aventura-no-patio-da-escola-animam-as-aulas-de-educacao-fisica-5613305.htm>



Fonte da imagem: <http://www.terraparque.tur.br/noticias/aniversario-de-aventura-e-no-terra-parque/>

Nas aulas anteriores, conhecemos duas práticas corporais de aventura, uma na natureza e outra que pode ser realizada tanto na cidade como na natureza. Na aula de hoje, iremos conhecer um pouco mais sobre essas práticas de aventura. Vamos lá!

ATIVIDADE 1 - As práticas corporais de aventura são exercícios físicos que exigem muita proeza, destreza e habilidades motoras para lidar com as situações que muitas vezes não podem ser previstas. Essas práticas são chamadas também de esportes de aventura, esportes alternativos e extremos.



As práticas corporais de aventura são realizadas na natureza e na cidade. Na natureza, as práticas corporais de aventura te leva a conhecer e se relacionar com o ambiente natural, interagindo com a natureza, vivendo um momento de lazer prazeroso e divertido. Essas são algumas das práticas corporais de aventura na natureza: rapel, arborismo, canoagem, corrida de orientação, corrida de aventura, corridas de mountain bike , tirolesa, escalada.

Fonte imagem: <https://www.arenaradical.com.br/sobre/infraestrutura/>

Já as práticas corporais de aventura na cidade ou urbanas tem a proposta de aproveitarmos melhor e mais os espaços urbanos, as praças, parque, ruas. Aqui também o praticante terá uma atividade de lazer, esportiva, exercitar o corpo, aumentar sua autoconfiança, sua coragem e flexibilidade. São muitos os benefícios dessas práticas, não é mesmo!?



Uma característica marcante das práticas corporais de aventura é que elas muitas vezes colocam os e as praticantes em situações desafiadoras, o que pode levar a um risco controlado. Por isso o ideal ao praticar as atividades de aventura é estar com os equipamentos de segurança e, no caso de ser uma criança, com um adulto por perto.

Fonte imagem: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/revista/2018/10/criancas-tambem-podem-praticar-esportes-radicaais.html>



As práticas corporais de aventura natureza e urbanas realizadas com os cuidados necessários podem trazer diversos benefícios a saúde, com elas você realiza exercícios físicos, aumenta sua coragem, flexibilidade, interage com a natureza e com os espaços urbanos da sua cidade.

Fonte imagem: <https://novaescola.org.br/conteudo/3519/escola-e-sim-lugar-de-acao-e-aventura>

ATIVIDADE 2 - Qual atividade corporal de aventura você tem vontade de praticar? Feche os olhos e se imagine fazendo essa atividade, perceba as sensações e emoções proporcionadas por ela, (ex.: alegria, medo, empolgação...). Agora, faça um desenho bem bonito e colorido dessa experiência.



Sugestão brincante: Se tiver um parque, bosque, ou área rural perto da sua casa, convide um/a adulto/a e mais crianças para fazerem uma divertida caminhada observando as plantas, os animais, o céu, o ar... e observe seu corpo.

Fonte imagem: <https://ciclovivo.com.br/fique-ligado/eventos/trilha-ludica-para-criancas-vai-desvendar-o-universo-das-sementes/attachment/children-hiking-in-mountains-or-forest-with-sport-hiking-shoes/>