

EMEB AMÉLIO DE PAULA COELHO

PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL- ENSINO EAD-2º BIMESTRE

7º ANO

Professores: Luciano Ap. Ferreira de Castro / Adriana Helena Pelizaro

UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTE

- CONTEÚDO: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANA- ESPORTES RADICAIS

- ORIENTAÇÃO: Caro aluno(a), nessa primeira parte pedimos que você faça uma leitura muito bem feita dos conceitos abaixo, para que reforcem as informações que o conteúdo apresenta. Faça a leitura quantas vezes puderem, pois ela os auxiliarão na continuidade desse conteúdo na próxima aula. Até breve, boa leitura e bons ventos!!!

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANA- ESPORTES RADICAIS

ESPORTES RADICAIS DE AVENTURA URBANA

Todo mundo em algum momento já viu ou ouviu falar em esportes radicais urbanos. Quem é que já não viu algum garoto ou garota andando de skate pelas ruas da cidade?

Bem, esses são tipos de esportes que injetam uma boa quantidade de adrenalina no sangue e deixam o nosso coração batendo nas alturas.

A ideia é de se arriscar e experienciar emoções intensas que podem ser bem interessantes e viciantes. Então, se você é do time que curte esse tipo de esporte, ou quer se aventurar, então fica aqui com a gente porque você vai ficar alucinado.

- **História dos esportes radicais urbanos**

Os esportes radicais urbanos e também os esportes de aventura podem ter como marco de sua origem a década de 80 ou mais precisamente o finalzinho da década de 1980 e início da de 90.

Muitos desses esportes já existem enquanto práticas aleatórias ou então associadas a determinadas funcionalidades e esportes.

Esses esportes surgiram de maneira simples e despreziosa. Os praticantes elaboraram práticas esportivas que permitissem a ele vivenciar certas situações e experiências dentro de determinados ambientes, correndo riscos ainda maiores que os esportes comuns.

Inicialmente, a prática se resumia a um grupo pequeno de pessoas, que se reuniam e realizavam suas atividades. Aos poucos, tais esportes foram se popularizando e aumentou o número de adeptos a tais práticas.

Na década de 90 esses esportes tomaram mais corpo e ganharam organizações mais bem elaboradas, assim como competições, não só no Brasil, mas no mundo todo. Certos

esportes são mais populares em determinados lugares do que em outros, mas em todos os [esportes radicais](#) como um todo sempre atraem as pessoas.

Diversos desses esportes possuem existência que remonta há décadas. Outros, por sua vez, são mais recentes. Há ainda aqueles que são originados a partir de um outro esporte, porém com modificações distintas. Além disso, vale lembrar que há esportes que contam com subcategorias internas, variando ainda mais os estilos.

É importante colocar que, no século XVIII e XIX, com a [Primeira e Segunda Revolução Industrial](#), respectivamente, a vida humana em sociedade transformou-se profundamente. Isso ressignificou não só como as pessoas organizavam as relações de trabalho, mas também a própria subjetividade.

O espaço urbano mudou e assim modificou a forma como o indivíduo lida com ele. Os [esportes radicais](#) urbanos são um excelente exemplo de como a vida humana nas cidades foi vivida diferentemente.

- **Por que fazer esportes radicais?**

Os esportes radicais urbanos estão no gosto de pessoas de idades diversas. Certamente que é bem mais comum eles serem praticados por pessoas entre 16 e 30 anos de idade. Contudo, é possível vislumbrar pessoas das mais variadas idades.

Não há necessariamente contraindicações para a prática dos diversos tipos de [esportes de aventura](#) e tipos de esporte urbanos. O cuidado que é preciso tomar é que, devido ao grau de riscos oferecidos e a exigência física feita por essas práticas esportivas, pessoas com algum problema de saúde precisam ter maiores cuidados.

Uma excelente razão para fazer esses esportes de ação é devido à saúde. Alguns especialistas apontam que os esportes radicais fazem um bem enorme ao corpo e à mente dos indivíduos. Eles ajudam a desenvolver maior capacidade cardiovascular, além de propiciar uma boa dose de força muscular, agilidade e rapidez.

É importante colocar que não se recomenda a prática desses esportes a pessoas que já possuem algum tipo de problema cardíaco, hipertensão ou problemas associados a vertigens, equilíbrios e afins. Toda atividade desse tipo pode e deve ser monitorada por profissionais devidamente capacitados, evitando, assim, maiores problemas.

Você ganha muita agilidade e habilidade corporal com esses esportes. Pelas características dos mesmos, será preciso realizar uma série de movimentos e ações que fazem com que você desenvolva novas capacidades e potencialidades motoras.

Além disso, esporte radical como a escalada, o skate, o surf, entre tantos outros, dão uma enorme sensação de liberdade, de uma vida vivida com muito mais intensidade e melhor aproveitada. Eles geram uma gostosa sensação de bem estar.

A ideia de superar obstáculos e dificuldades fomentam um aumento na autoconfiança do indivíduo, na sua [autoestima](#). O ato de buscar a transposição de limites instiga as pessoas a buscarem sempre mais e o melhor.

- **Modalidades de esportes radicais**

Há uma grande variedade de modalidades de esportes de aventura e esportes radicais urbanos.

A classificação dos esportes radicais pode ser definida como: esportes com prancha, motorizados, de escalada, aquáticos, queda livre, voo/aéreos, sobre rodas e diversos (aqui entram esportes que não se encaixam nas categorias anteriores).

Vamos citar abaixo alguns esportes radicais urbanos bem interessantes.

1. Skate

Um dos mais conhecidos e praticados esportes urbanos. Consiste em percorrer as ruas da cidade ou ambientes fechados, sobre um “carrinho” com 4 rodas, o famoso skate. Ele é oriundo [do surf](#), no qual os surfistas, para treinar na ausência de ondas, criaram uma “prancha sobre rodas”.



2. Rapel

O [rapel](#) consiste na descida em alturas. No caso dos ambientes urbanos, essa descida é feita em paredões artificiais ou mesmo prédios diversos, com a ajuda de corda, luvas, [mosquetão](#) e cadeirinha.



3. Parkour

Esporte originário da França, seu funcionamento reside basicamente no deslocamento entre pontos diferentes de um ou mais locais na cidade, de forma rápida e usando habilidades corporais diversas. Aqui se aprende a superar obstáculos variados que estejam presentes no ambiente.



4. Base Jumping

É uma atividade na qual efetuam-se saltos a partir de prédios, antenas, pontes e afins, utilizando-se paraquedas específicos para baixas altitudes.



5. Paintball

Essa é uma prática esportiva que tem se popularizado bastante. Reside na elaboração de pequenos circuitos, em que pessoas, portando uma espécie de arma munida com pequenas bolinhas cheias de tinta brincam atirando umas nas outras.



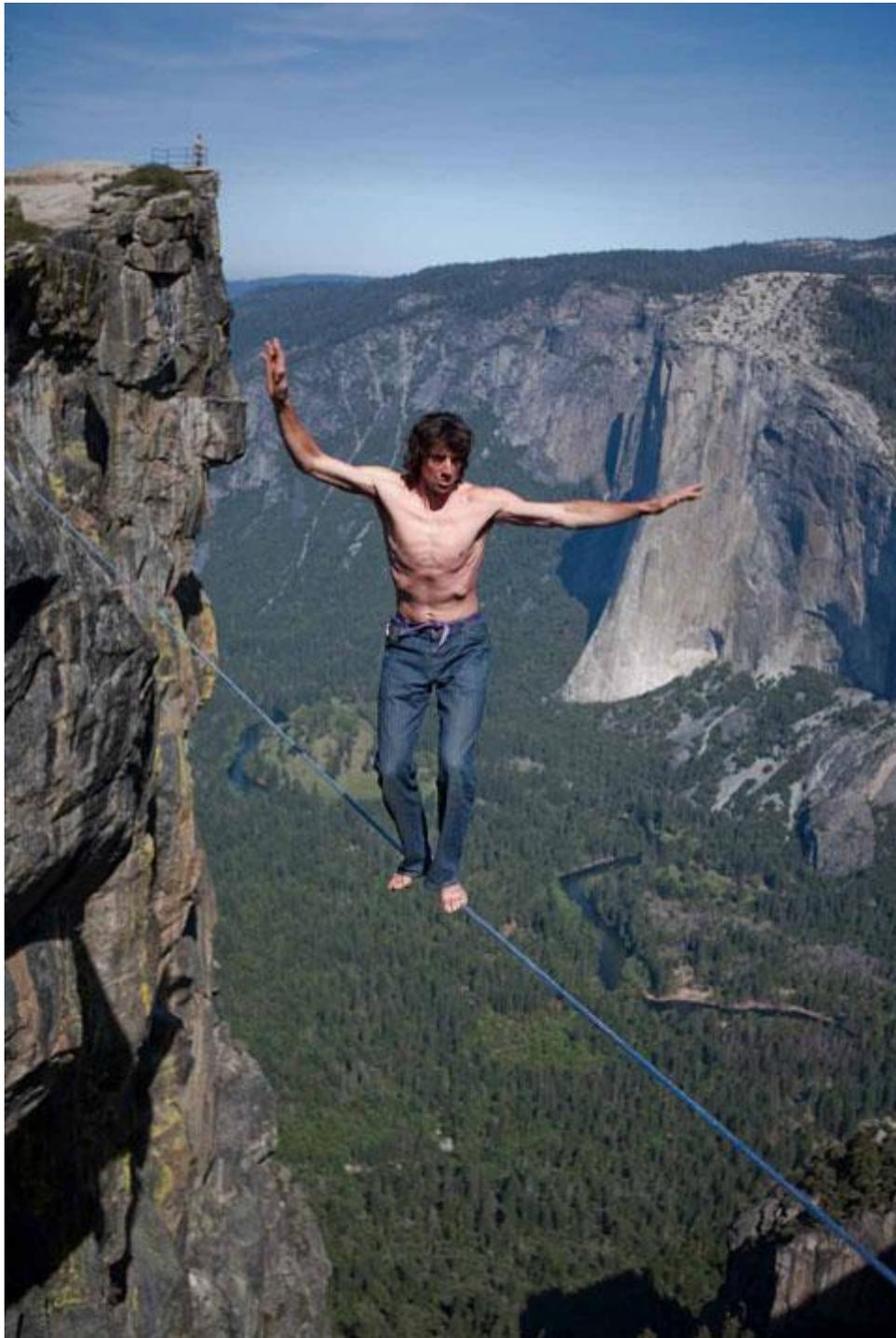
6. Buildering

É um esporte de escalada, porém feito em prédios, edifícios e pontes.



7. Slackline

O [slackline](#) consiste em uma espécie de corda elástica presa a dois pontos distintos, a uma certa altura do chão.



8. BMX

É um esporte praticado em uma bicicleta de pequeno porte, na qual o praticante faz inúmeras manobras em pontos diversos da cidade ou então em pistas específicas para isso.



- **Praticando esportes radicais urbanos**

Os esportes radicais urbanos são um belo exemplo de como podemos aliar a adesão de mais [exercícios físicos](#) em nossas vidas com altas emoções e novas experiências.

A vida nas cidades pode ser um pouco estressante e, por isso, descarregar nossas energias em esportes cheios de adrenalina é sempre uma boa pedida.

- **Sistematização da aprendizagem**

Caro aluno (a), agora que vocês já mergulharam nos conceitos e nas imagens dos esportes de aventura urbana e já são capazes de identificá-los, é hora de sistematizarmos nossa aprendizagem.

ATIVIDADE

Pesquise no Google e anote em seu caderno o nome dos principais atletas brasileiros em cada modalidade estudada acima.(pode ser apenas um nome, como pode ser mais de um nome).

Bons Estudos! Bons Ventos!