PERÍODO: 01/12/21 A 10/12/21 **EDUCAÇÃO FÍSICA 7°A_ PROFª MELISSA COSTA**
NOME:
CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF67EF18.s.17 e MS.EF67EF19.s.18 **CONTEÚDO: ESPORTES DE AVENTURA**

BLOCO 16_ ESPORTES DE AVENTURA NA NATUREZA

A prática de esportes e o contato com a natureza são, sem dúvidas, duas das melhores maneiras de relaxar e esquecer a correria do dia a dia. Quando unimos as duas coisas, então, não há estresse que resista! Existem diversos tipos de esporte de aventura.



TREKKING: Um dos esportes de natureza mais praticados pelas pessoas em geral, o trekking, consiste em nada mais, nada menos, do que caminhada em trilhas. Ou seja, se você escolher por praticar esse esporte, saiba que as pernas serão os membros do seu corpo mais exercitados. Quanto ao local onde o trekking é praticado, existem para todos os gostos e condicionamentos físicos: terrenos íngremes ou planos, trilhas curtas ou longas, estreitas ou largas, com mata fechada ou aberta, de solo rochoso ou arenoso.



ARVORISMO: Esse esporte acontece literalmente no ar: a pessoa locomove-se entre as copas de altas árvores utilizando equipamentos como passarelas e plataformas, cabos e cordas. Alguns trajetos apresentam alto nível de dificuldade, já outros são tão tranquilos a ponto de poderem ser explorados até por crianças. Um esporte muito recomendado se você quiser testar seu equilíbrio, concentração e superar seus próprios limites. Em geral, a finalização do trajeto é feita por meio de uma tirolesa. Claro que, seja qual for o nível de dificuldade, essa modalidade é sempre monitorada por profissionais especializados.



ESCALADA: Outro esporte bastante popular, a escalada tradicional é praticada em montanhas e colinas, as quais a pessoa sobe com a ajuda de cordas, mosquetões e muitos outros equipamentos essenciais para a realização bem-sucedida da subida e, mais importante ainda, para a segurança do praticante. Existem níveis de escalada para todas as preferências, desde paredões altos, lisos e retos até outros mais baixos e íngremes.



RAFTING: Os que desejam conhecer esportes aquáticos não podem deixar de fazer rafting. Praticado em botes infláveis que descem corredeiras de rios em meio a uma natureza exuberante às margens; são conduzidos por guias com remos que direcionam o trajeto. Embora não seja um esporte que exija alto nível de condicionamento físico, ele demanda equilíbrio e concentração para que se consiga permanecer firme dentro do bote e, principalmente, um grande amor pela adrenalina e aventura.



PARAQUEDISMO: Da mesma forma que outras modalidades de voo livre (como o parapente e a asa-delta, por exemplo), saltar de paraquedas ajuda a trabalhar a flexibilidade do corpo e a respiração, além de proporcionar momentos incríveis de alta adrenalina. **Benefícios dos esportes de aventura:** contato íntimo e real com a natureza, fortalecimento do seu corpo, diversão sem limites por conta da adrenalina.

DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:

1) Qual desses esportes é praticado na água?

2) Quais os benefícios dos esportes de aventura?

Fonte: https://blog.serraimperial.com/confira-os-5-tipos-de-esportes-de-aventura-na-natureza