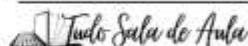


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

AVENTURA E TÉCNICA



Ambos compartilham o ambiente natural e o desafio das águas, mas cada um possui suas particularidades, história e formas de prática. A canoagem e o rafting são esportes náuticos que envolvem o uso de embarcações para navegar por rios, lagos e/ou mares. Eles proporcionam emoção, contato com a natureza e muitos benefícios físicos e mentais.

Canoagem

Um esporte com história milenar. Povos indígenas e comunidades ribeirinhas usavam canoas para a sobrevivência, deslocamento e transporte. Com o passar do tempo, a canoagem evoluiu e passou a ser adotada como prática esportiva.

Modalidades da Canoagem

- **Canoagem de velocidade (sprint):** prova em linha reta, em águas calmas. As distâncias variam entre 250 m, 500 m e 1000 m;
- **Canoagem slalom:** praticada em corredeiras, onde o atleta deve passar pelo meio de obstáculos;
- **Canoagem oceânica (surfski):** realizada no mar, exige resistência e habilidade para enfrentar as ondas;
- **Paracanoagem:** prova adaptada para atletas com deficiência.

Os equipamentos básicos da canoagem incluem:

- *Canoa ou caiaque;*
- *Remo de uma ou duas pás;*
- *Colete salva-vidas;*
- *Capacete e protetor de impacto (quando praticada em corredeiras);*
- *Roupa térmica ou de neoprene (em águas frias).*

A canoagem proporciona inúmeros benefícios, entre eles o fortalecimento de braços, costas e abdômen, e o desenvolvimento da resistência cardiovascular. Ela também estimula o equilíbrio, a coordenação motora e a concentração, além de oferecer um contato direto com a natureza.

Rafting

Diferente da canoagem, o rafting é praticado em grupo. Esse grupo desce corredeiras de rios em um bote inflável, por isso, a colaboração e a sincronia entre os participantes são de fundamental importância. O esporte surgiu como turismo de aventura nos Estados Unidos, mas logo se espalhou pelo mundo. No Brasil, é praticado especialmente nos rios Jacaré Pepira (SP), Rio do Peixe (MG) e Rio Paraibuna (RJ).

Equipamentos

Os equipamentos são muito parecidos com os da canoagem. Veja alguns deles:

- *Bote inflável reforçado;*
- *Remos (geralmente com uma pá);*
- *Colete salva-vidas;*
- *Capacete e calçado adequado;*
- *Instrutor ou guia experiente.*

O rafting é um excelente esporte para o desenvolvimento do trabalho em equipe e da comunicação entre os participantes. Ele estimula a adrenalina, ajuda a superar medos, melhora o condicionamento físico e, assim como a canoagem, promove o contato com a natureza.

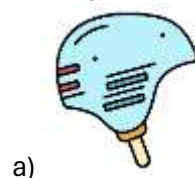
Principais competições:

- Jogos Olímpicos e Paralímpicos;
- Campeonatos mundiais de canoagem (ICF – Federação Internacional de Canoagem);
- Campeonatos mundiais de rafting (IRF – Federação Internacional de Rafting).

Dayvison Andrade e Redação Tudo Sala de Aula

Atividades _____

1. Qual das alternativas abaixo é uma modalidade da canoagem?
a) De rua. b) Acrobática.
c) Escalada. d) Slalom.
2. Qual dos equipamentos a seguir é obrigatório tanto na canoagem quanto no rafting?





c)



d)

3. O colete salva-vidas é um equipamento obrigatório para esses esportes. Qual a função do colete salva-vidas?

4. Quem coordena a equipe de rafting?

- a) Líbero. b) Árbitro.
c) Atleta mais velho. d) Guia ou instrutor.

Observe a imagem a seguir.



Fonte: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images>

5. Qual modalidade de canoagem é representada na figura acima?

- a) De velocidade. b) Slalom.
c) Oceânica. d) Paracanoagem.

6. Qual a Principal característica do rafting?

Leia o texto a seguir.

Depois de Paris 2024, Isaquias Queiroz conquista o ouro no Campeonato Brasileiro de Canoagem Velocidade

Medalhista de prata na França faz sua primeira competição desde os Jogos Olímpicos

Por Comitê Olímpico do Brasil



Isaquias Queiroz está de volta à água. Depois de um mês de descanso na sequência de sua participação nos Jogos Olímpicos Paris 2024, onde conquistou a medalha de prata, o canoísta compete no Campeonato Brasileiro de Canoagem Velocidade, em Lagoa Santa (MG).

Já no primeiro dia de finais, o atleta do Clube de Regatas do Flamengo subiu no topo do pódio no C1 1000m, prova em que coleciona três de suas cinco medalhas olímpicas: o ouro em Tóquio 2020 e duas pratas, em Paris e no Rio de Janeiro, em 2016. O período afastado dos treinos após os Jogos foi sentido, mas Isaquias conseguiu impor seu ritmo e fechar a disputa em 4min01s870.

Fonte: <https://www.cob.org.br/comunicacao/noticias/depois-de-paris-2024-isaquias-queiroz-conquista-o-ouro-no-campeonato-brasileiro-de-canoagem-velocidade>

7. De acordo com o que foi estudado, Isaquias Queiroz compete na modalidade:

- a) canoagem de velocidade. b) canoagem de escalada.
c) canoagem oceânica. d) paracanoagem.

Leia o texto abaixo.

Fernando Fernandes fatura o ouro na canoagem paralímpica



PreviousNext

A equipe brasileira de canoagem paralímpica conquistou três medalhas (um ouro e dois bronzes) no evento-teste da modalidade para os Jogos do Rio 2016. As finais ocorreram neste domingo, 6, na Lagoa Rodrigo de Freitas, um dos cartões-postais da Cidade Maravilhosa. O maior destaque foi Fernando Fernandes, que ficou com o título da classe KL1 200m. Tetracampeão mundial de canoagem paralímpica, Fernando Fernandes completou a prova em 57s276. Ele ficou à frente do italiano Salvatore Ravalli e do austríaco Elmar Sternath, segundo e terceiro lugares, respectivamente. Além do resultado, Fernando também mostrou-se satisfeito com a estrutura que será utilizada na canoagem para os Jogos Paralímpicos do Rio 2016.

Fonte: <https://cejam.org.br/noticias/fernando-fernandes-fatura-o-ouro-na-canoagem-paralimpica>

8. Quem pode participar da canoagem paralímpica?

9. A canoagem de velocidade é praticada:

- a) em correntezas fortes. b) em piscinas.
c) em águas calmas. d) com botes infláveis.

10. Para você, quais são os benefícios proporcionados pelos esportes estudados na aula de hoje?

Tudo Sala de Aula