

# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Professor (a): \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_ 

## AVENTURA E NATUREZA

As atividades ao ar livre têm se tornado cada vez mais populares entre as diversas faixas etárias. Elas oferecem experiências muito agradáveis, que combinam movimento e contato com a natureza. Entre essas práticas, destacam-se a corrida de orientação, o arvorismo, a escalada e o trekking. Essas atividades exigem muita atenção, preparo físico e mental, além de proporcionarem muitos benefícios para a saúde.

### Corrida de orientação

Essa prática une exercício físico e raciocínio rápido. Nela, o praticante utiliza um mapa e uma bússola para encontrar pontos de controle dentro de uma área natural (ex.: parques, bosques ou florestas). Seu objetivo é completar o percurso no menor tempo possível, mas seguindo a sequência correta e sem perder os pontos de controle.



Essa prática é comum em ambientes escolares por promover o trabalho em equipe e a autonomia dos estudantes, além de desenvolver a capacidade de leitura de mapas, tomada de decisões e resistência física. Uma curiosidade sobre essa prática é que ela surgiu como prática militar e, com o tempo, se tornou um esporte.

### Arvorismo

É uma atividade que exige muita coragem, pois é realizada em trilhas suspensas, construídas entre as copas das árvores, com cordas, pontes, redes e plataformas. Os seus praticantes devem usar equipamentos de segurança, como capacete, cinto e mosquetões presos a cabos de aço. É uma excelente atividade para desenvolver a autoconfiança, o equilíbrio e a coordenação motora.

### Escalada

Atualmente, há três tipos de escalada: a tradicional, a esportiva e a indoor (em academia). A característica principal dessa atividade é o ato de subir paredes

rochosas ou artificiais, usando técnicas específicas e equipamentos como cordas, capacetes, sapatilhas e mosquetões. Há também o carbonato de magnésio, conhecido como *chalk*, que ajuda na absorção da transpiração, em especial das mãos, aumentando assim a aderência nas rochas e/ou paredes. Essa prática contribui para o fortalecimento muscular, concentração, controle emocional e planejamento de movimentos.

### Trekking

Trekking é o nome usado para a prática de caminhadas longas por trilhas na natureza, que podem durar horas ou até dias. Diferente de uma simples caminhada urbana, essa atividade exige planejamento, resistência e preparo, já que pode envolver travessias difíceis, como subidas, rios e terrenos irregulares. É uma bela opção para quem gosta de paisagens naturais. Além disso, contribui para o condicionamento físico, redução do estresse e conexão com o meio ambiente. Um dos roteiros mais famosos dessa prática é o Caminho de Santiago de Compostela (Espanha).

Dayvison Andrade, Tudo Sala de Aula

### Atividades \_\_\_\_\_

- Quais os principais instrumentos usados na corrida de orientação?
  - GPS e celular.
  - Guia turístico e bússola.
  - Apito e lanterna.
  - Mapa e bússola.
- A escalada é uma atividade que envolve
  - subida em paredes naturais e/ou artificiais.
  - mergulho em águas profundas.
  - corrida no deserto.
  - percorrer longas trilhas.
- Qual o principal benefício em comum em todas essas atividades?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Leia o texto a seguir.

### O que é o Caminho de Santiago?

Prepare-se para uma aventura extraordinária! O Caminho de Santiago, também celebrado como o Caminho de Santiago, é muito mais do que apenas uma

viagem. Esta peregrinação lendária, rica em fascínio medieval, atrai pessoas de diversas origens para a magnífica Catedral de Santiago de Compostela, na bela região da Galiza, no noroeste da Espanha. Esta jornada não é apenas uma caminhada - é uma profunda viagem espiritual!

A história cativante por trás dessa peregrinação é verdadeiramente notável. Imagine o seguinte: acredita-se que os restos mortais do apóstolo São Tiago, o Grande, repousam dentro da majestosa Catedral de Santiago de Compostela. Esta descoberta extraordinária remonta a um pastor no século 9. Ainda mais fascinante é o nome da cidade, Santiago de Compostela, que é uma homenagem a São Tiago, traduzido como 'São Tiago do Campo das Estrelas'. Explorar o patrimônio histórico do Caminho é uma experiência imperdível para quem ama a história!

Fonte: <https://caminoways.com/camino-de-santiago>

4. O percurso descrito no texto é uma prática famosa de qual atividade?

- a) Corrida de orientação.
- b) Escalada.
- c) Trekking.
- d) Arvorismo.

5. Identifique a atividade correta.



a)



b)



c)



d)

a) \_\_\_\_\_ b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_ d) \_\_\_\_\_

6. As trilhas suspensas são características

- a) do trekking rápido.
- b) da escalada indoor.
- c) da orientação aquática.
- d) do arvorismo.

7. Qual dos itens abaixo **não** é equipamento de segurança na escalada?



a)



b)

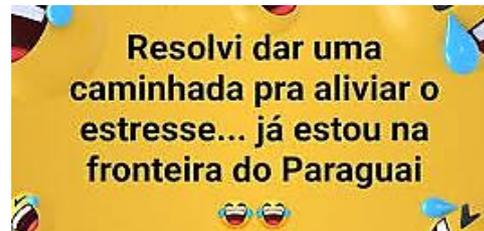


c)



d)

Leia o texto abaixo.



8. Que tipo de atividade se caracteriza na atividade realizada no texto acima?

- a) Corrida de orientação.
- b) Escalada.
- c) Arvorismo.
- d) Trekking.

Leia o texto a seguir.

#### Benefícios de fazer atividades ao ar livre

Para quem não gosta do ambiente de academia, aí está uma boa notícia. Praticar atividades ou exercícios físicos ao ar livre traz diversos benefícios. Além de ajudar na produção de vitamina D, fazê-las em um ambiente aberto, ajuda a aumentar o foco, a concentração e, ainda, os níveis de felicidade e disposição! Isso sem contar o ganho referente ao fortalecimento dos ossos e na preservação da força muscular. Ou seja, este é um estímulo a mais para começar a praticar a atividade física agora mesmo.

Fonte: <https://eurofarma.com.br/artigos/beneficios-da-atividade-fisica-ao-ar-livre>

9. Na sua opinião, qual a importância da atividade física ao ar livre? Na sua cidade há espaços apropriados para essas atividades? Comente.

---



---



---



---

10. A escalada indoor é realizada

- a) nas serras.
- b) em plantações
- c) em academias.
- d) em trilhas fechadas

11. Quais equipamentos são comuns ao arvorismo e à escalada?

- a) Capacete e mosquetão.
- b) Nadadeiras.
- c) Vela de barco.
- d) Pneu de borracha.