

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

SURFE: NATUREZA E EQUILÍBRIO

Muito mais que uma prática esportiva, o deslizar sobre as ondas do mar representa uma cultura de vida ligada à natureza, ao equilíbrio e à liberdade. Esse é o surfe que, ao longo do tempo, evoluiu, se modernizou e conquistou o mundo.



Sua origem se deu junto aos povos polinésios, principalmente no Havaí, onde podemos encontrar registros históricos de mais de 1000 anos. Ele já foi considerado uma atividade sagrada, praticada pelos chefes tribais e guerreiros. Nesse tempo, as pranchas eram feitas de madeira e havia rituais, que eram muito respeitados pelos surfistas, antes de entrar no mar.

Ele veio a se popularizar somente no início do século XX, tendo como ápice os anos de 1950 e 1960, período em que se espalhou pelo mundo e a Califórnia (EUA) e a Austrália passaram a ser o centro dessa nova prática. O surfe chegou ao Brasil na década de 1930, ganhando força somente nos anos de 1970 e 1980, com a criação dos primeiros campeonatos nacionais. Somente em 2021 (Tóquio) o surfe estreou no programa olímpico, confirmando assim sua importância internacional.

Equipamentos

Para garantir segurança, equilíbrio e um bom desempenho do surfista, é importante usar os equipamentos corretos. Cada item tem uma função especial e ajuda a aproveitar melhor cada onda. Veja abaixo alguns equipamentos utilizados nesse esporte:

Prancha de surfe: Equipamento principal. Seu modelo, tamanho e formato podem variar, exemplo: *longboard* (mais longa) e *shortboard* (mais curta e veloz).

Leash: Corda presa ao tornozelo do surfista e a prancha, para não a perder após as quedas.

Parafina: Produto aplicado sobre a prancha para aumentar a aderência dos pés do surfista à prancha.

Roupa de neoprene: Roupa especial que mantém o calor corporal em situações de águas frias.

Principais manobras

No surfe, além de ficar em pé na prancha, os surfistas também realizam manobras que demonstram habilidade, equilíbrio e controle sobre as ondas. Cada movimento tem um nome e um estilo diferente, tornando o esporte ainda mais desafiador, são elas:

Take-off: quando o surfista entra na onda e fica em pé.

Bottom turn: Curva na base da onda, preparando para manobra.

Cutback: retorno em direção à espuma da onda.

Floater: passar por cima da onda quebrando.

Aéreo: o surfista salta com a prancha e pousa de volta na onda.

Tubo: quando surfista passa dentro do túnel feito pela onda.

Principais torneios

Nos torneios, os melhores surfistas mostram suas habilidades e disputam títulos importantes. Dentre eles, os principais torneios de surfe são: Word Surf League – WSL; Championship Tour – CT; ISA World Surfing Games; Jogos olímpicos.

Grandes nomes do surfe

Mundial: Kelly Slater (11x campeão mundial); Stephanie Gilmore; Carissa Moore.

Brasileiros: Gabriel Medina, campeão mundial em 2014 e 2018; Ítalo Ferreira, campeão olímpico em 2021; Felipe Toledo, campeão mundial 2022; Silvana Lima – pioneira do surfe feminino no Brasil.

Refletindo

Respeito à natureza, equilíbrio físico e mental, superação e conexão com o mar. Seja como estilo de vida ou como competição, o surfe continua conquistando o mundo.

Dayvison Andrade, Tudo Sala de Aula

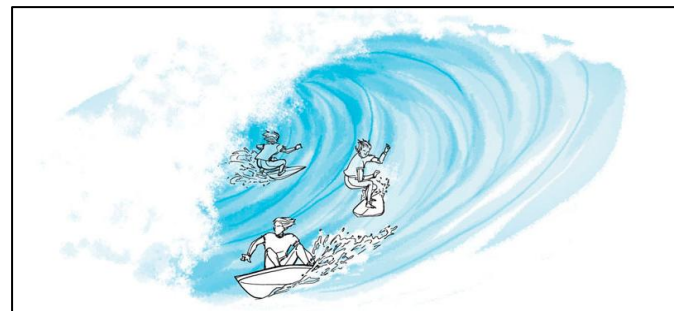


Atividades

- No começo, o surfe era considerado
 - um ritual sagrado.
 - um esporte olímpico.
 - uma brincadeira de criança.
 - uma sentença de crime.
- O texto afirma que o surfe se popularizou apenas no século XX. Quais foram os principais locais e períodos responsáveis por essa popularização?

- Como é chamado o equipamento que impede o surfista de perder a prancha após uma queda?

- Observe a figura abaixo e resolva a questão.



<https://arte.folha.uol.com.br/esporte/2015/05/10/manobras-do-surfe/images/tubo.jpg>

Qual é a manobra apresentada na imagem?

- Take-off.
- Bottom turn.
- Aéreo.
- Tubo.

5. Qual foi o primeiro brasileiro a ser campeão mundial de surfe?

- a) Ítalo Ferreira.
- b) Gabriel Medina.
- c) Filipe Toledo.
- d) Kelly Slater.

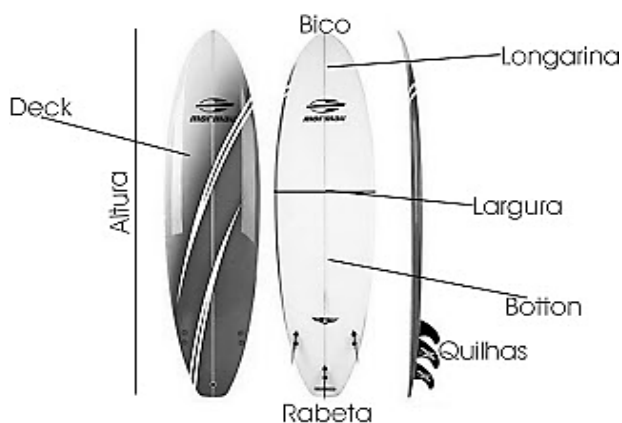
6. Observe a imagem abaixo.



A prancha mais longa do surfe se chama

- a) Longboard.
- b) Bodyboard.
- c) Skimboard.
- d) Shortboard.

7. Observe a figura a seguir e responda.



De acordo com a imagem acima, qual é o nome da parte onde o surfista fica em pé na prancha?

8. Entre as manobras apresentadas, qual demonstra maior nível de risco e habilidade? Justifique com base no texto.

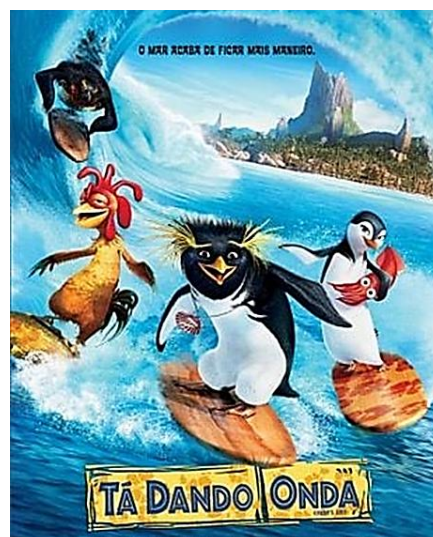
9. Qual desses atletas ganhou a medalha de ouro nas Olimpíadas de 2021?

- a) Kelly Slater.
- b) Ítalo Ferreira.
- c) Gabriel Medina.
- d) Filipe Toledo.

10. A roupa de neoprene é usada principalmente para

- a) não perder a prancha.
- b) aderir o pé à prancha.
- c) manter o calor em águas frias.
- d) proteger da chuva durante as provas.

Observe a capa de um filme, leia sinopse e responda às questões.



Sinopse:

Cadu Maverick (Shia LaBeouf) é um jovem pinguim, que tem o lendário surfista Big Z como ídolo. Um dia ele decide deixar sua família e sua cidade, Shiverpool, na Antártida, para participar do Big Z Memorial Surf Off, um torneio de surf realizado na ilha Pen-Gu. Cadu acredita que caso vença o torneio ganhará respeito e admiração, seu grande sonho. Mas lá ele conhece um veterano surfista chamado Grego (Jeff Bridges), com quem aprende que o campeão nem sempre é aquele que chega em 1º lugar nas competições.

Fonte: <https://www.adorocinema.com/filmes/filme-114867/>

11. O que o protagonista Cadu acreditava que ganharia caso vencesse o torneio de surfe?

12. Qual aprendizagem ele conseguiu obter ao tentar realizar seu grande sonho? Dê sua opinião sobre essa aprendizagem.

13. Segundo o texto, o surfe representa mais do que uma simples prática esportiva. Que aspectos culturais e de estilo de vida ele expressa?

14. Cite valores e aprendizados que o surfe pode proporcionar aos praticantes.

