ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

CICLISMO

O ciclismo é uma prática esportiva realizada com o uso da bicicleta. Ele pode ser uma atividade de lazer, esporte e também um meio de transporte. Além disso, o ciclismo se tornou muito popular em diversos países do mundo. Essa prática desenvolve o condicionamento físico, melhora a saúde e promove qualidade de vida.

História da bicicleta

A bicicleta surgiu no século XIX, em 1817. O primeiro modelo foi criado pelo alemão Karl Friedrich Christian Ludwig Drais von Sauerbronn. No início, ela era chamada de draisiana, em homenagem ao seu criador. Era feita de madeira, não possuía pedais e era difícil de dirigir.

Em 1839, o escocês Kirkpatrick Macmillan teria desenvolvido um modelo com pedais, porém essa criação não alcançou grande sucesso. Em 1860, a bicicleta começou a ficar parecida com o modelo atual, quando o francês Pierre Michaux e seu filho Ernest Michaux criaram um modelo com pedais na roda dianteira. No final do século XIX, em 1885, o engenheiro britânico John Kemp Starley desenvolveu um modelo com transmissão por corrente, engrenagens, pedais e rodas do mesmo tamanho, considerado a base da bicicleta moderna.

Ainda no final do século XIX, o ciclismo começou a ser praticado como esporte, principalmente na Europa. A primeira competição aconteceu na França, em 1868. Em 1896, o ciclismo passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos, tornando-se um esporte mundialmente conhecido.

Tipos de modalidades do ciclismo

- Ciclismo de estrada: realizado em ruas e rodovias.
- Mountain Bike (MTB): realizado em trilhas, terrenos irregulares e montanhas.
- Bicycle Motocross (BMX): praticado com bicicletas menores em pistas com rampas e obstáculos.
- Ciclismo de pista: realizado em pistas ovais chamadas velódromos.
- Ciclismo indoor: praticado em bicicletas ergométricas, geralmente em academias.
- Ciclismo urbano: utilizado como meio de transporte nas cidades.

Principais provas do ciclismo

- Tour de France;
- Giro d'Italia;
- Vuelta a España;
- Jogos Olímpicos;
- Campeonatos mundiais de Mountain Bike e BMX.

Equipamentos de segurança

Os equipamentos fundamentais para a segurança do ciclista são:

- Capacete;
- Luvas;
- Joelheiras;
- Cotoveleiras;
- Óculos de proteção;
- Luzes e sinalizadores (para uso noturno ou em locais com pouca visibilidade);
- Roupas adequadas para calor, frio ou chuva;
- Garrafa de água para hidratação.

Benefícios do ciclismo

O ciclismo oferece muitos benefícios para a saúde e o bem-estar, tais como:

- Melhora o condicionamento físico
- Fortalece músculos e articulações
- Ajuda no controle do peso
- Melhora a saúde do coração
- Reduz a ansiedade e o estresse
- Desenvolve o equilíbrio e a coordenação motora ampla
- Promove o lazer e a socialização
- É um meio de transporte sustentável e não poluente

Atualmente, alguns dos países que mais utilizam bicicletas no mundo são: Japão, Países Baixos, Bélgica, China, Alemanha, Suíça, Finlândia, Dinamarca e Noruega.

Dayvison Andrade – Tudo Sala de Aula

Atividades

1. Segundo o texto, como era a estrutura da primeira bicicleta?

_____
_____
_____

2. Qual das modalidades do ciclismo usa uma bicicleta menor e sua prova é cheia de rampas e obstáculos?

a) Mountain Bike.
b) Ciclismo indoor.
c) Ciclismo urbano.
d) Bicycle Motocross.

3. Segundo o que foi estudado, por que a bicicleta é um meio de transporte sustentável?

_____
_____
_____
_____

4. Qual das habilidades abaixo é desenvolvida ao praticar o ciclismo?

a) Equilíbrio e coordenação motora.
b) Força física e pontaria.
c) Memorização e estratégia.
d) Escalada e mergulho.

5. Qual dos equipamentos abaixo fazem parte dos materiais de segurança do ciclismo?

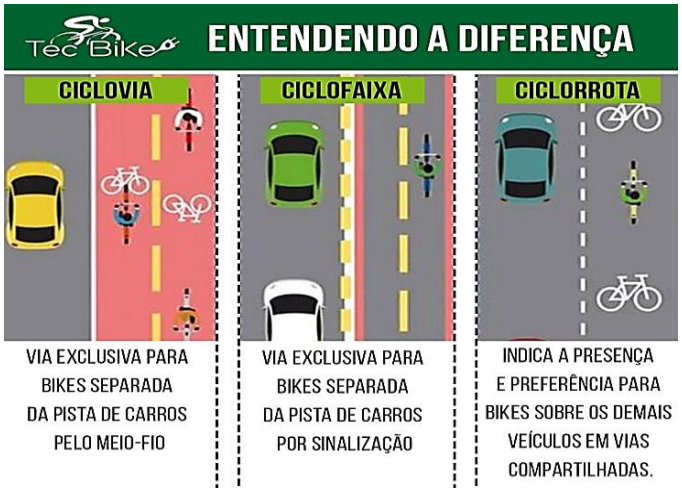
a)

b)

c)

d)

Observe a imagem.



https://br.pinterest.com/pin/715439090788766854/

6. Qual é a principal diferença entre ciclovia, ciclofaixa e ciclorrota?

a) A ciclofaixa é separada por meio-fio.
b) A ciclovia é compartilhada com carros e motos.
c) A ciclorrota é exclusiva para bicicletas e pedestres.
d) A ciclorrota indica preferência para bicicletas em vias compartilhadas.

Analise o texto abaixo.

Fonte: https://www.pedalafloripa.com/2012/06/tirinhas_29.html

7. Qual a importância dos gestos e sinais de mão no ciclismo?

_____
_____
_____
_____

Sophia pediu uma bicicleta de presente de aniversário, a mãe dela pediu uma dica ao professor de educação física e ele enviou esse infográfico.

Fonte: https://br.pinterest.com/pin/1137581187134143435/

8. Baseado nas informações do infográfico e sabendo que Sophia vai fazer 12 anos, qual o tamanho do aro da bicicleta que a mãe da Sophia deve comprar?
a) Aro 20 a 24.
b) Aro 24 a 26.
c) Aro 26 a 29.
d) Aro 12.

Leia os textos a seguir.

Texto I

Art. 201

Deixar de guardar a distância lateral de um metro e cinquenta centímetros ao passar ou ultrapassar bicicleta:
Infração – média.
Penalidade - multa.

Fonte: https://ctbdigital.com.br/artigo/art201/

Texto II

Fonte: https://www.instagram.com/p/DOLSdIuDfIS/?img_index=4

9. Os dois textos falam sobre a distância de segurança entre os veículos e a bicicleta. Na sua opinião, quais perigos podem acontecer quando essa distância não é respeitada?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Observe o cartaz e responda.

Fonte: https://br.pinterest.com/pin/501658845971052620/

10. Crie um cartaz de conscientização incentivando o respeito aos ciclistas nas ruas e estradas. Utilize imagens, cores e uma mensagem que promova a segurança e a convivência no trânsito.

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.
ACESSE	ENTRE	SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.