

E. E. PROF. DR. JOÃO CHIARINI		
Professor: Maria de Lourdes Miranda Ribeiro	Série: 9A	Disciplina: Educação física
ROTEIRO DE ESTUDOS 3 – Referente a semana 11 a 15 de Maio		
HABILIDADES do 1º Bimestre: (EF 09 EF19) Explorar diferentes práticas corporais de aventura na natureza, respeitando o patrimônio e minimizando os impactos de degradação ambiental.		
Tema/Conteúdo: Práticas corporais de aventura na natureza		
As atividades propostas são equivalentes ao dia: 11/05/2020		
Número de Aula correspondente: 02 aulas		
A entrega das atividades ocorrerá por meio do Link que o Professor Coordenador encaminhará no Grupo Oficial da Escola sempre na Sexta-Feira. Ou seja, durante a semana você realiza todas as atividades, tira dúvidas com os professores e tem a Sexta-Feira e o sábado para entrar no Link e anexar a foto das atividades realizadas. Se você domina a tecnologia, algumas atividades podem ser respondidas no próprio documento do Word e assim podem ser anexadas também, não necessitando de foto nesse caso. Por isso, se atente sempre as orientações que constam no Roteiro de cada professor e façam o melhor de vocês. Se atentem também a respeitar o horário que o professor se colocou para tirar dúvidas no Grupo da sala, criem assim uma rotina de estudos.		

Orientações e Atividades para serem realizadas durante a semana de 18 a 22 de maio.

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA OCORREM EM MEIO A NATUREZA. ATRAVÉS DELA EXISTE A INTEGRAÇÃO DO PRATICANTE, DO SER HUMANO, COM O MEIO AMBIENTE

Escrever Roteiro (3) Educação física aula: 11/05/2020

Escrever nome completo e a série

Escrever as perguntas e respostas no caderno.

ASSISTA: VÍDEOS SOBRE DOWNHILL E MOUNTAINBIKE

<https://www.youtube.com/watch?v=FX9T70oTjpU>

<https://www.youtube.com/watch?v=snDY00Hkruw>

Responda as questões

- 1-) Como são disputados os campeonatos de estrada?
- 2-) Qual prática oferece mais risco? MTB (mountainbike) ou Downhill?
- 3-) Para essas práticas, precisa usar equipamentos de segurança?

texto

<https://blog.bikeregistrada.com.br/conheca-3-modalidades-de-ciclismo-e-suas-diferencas/>

Modalidades de ciclismo

O ciclismo é um dos esportes mais praticados no Brasil atualmente, principalmente por sua versatilidade, já que essa atividade é indicada para todo tipo de pessoa que tenha condições físicas e motoras para pedalar.

No entanto, muitos daqueles que têm a bicicleta como uma boa companhia nos momentos de lazer e até mesmo algumas pessoas que participam de competições desse esporte não conhecem bem as principais modalidades de ciclismo.

Por isso, vamos detalhar a seguir **3 dos principais tipos de ciclismo** e apontar as principais diferenças que existem entre eles. Acompanhe e tire todas as suas dúvidas para que suas próximas pedaladas sejam mais seguras e divertidas.

1. CICLISMO DE ESTRADA

O ciclismo de estrada talvez seja a modalidade mais praticada, sendo que algumas das competições mais famosas desse esporte em todo o planeta são realizadas nesse estilo.

Os campeonatos de estrada são disputados de maneira individual ou por equipe, sendo que existem dois estilos de competição, o de resistência e o de tempo. No primeiro, os competidores largam todos juntos e vence aquele que concluir o percurso primeiro, sendo que a distância das provas masculinas varia de 150 a 200 km, enquanto as provas femininas têm entre 60 e 100 km.

Já nas competições contra o tempo, os atletas largam em instantes diferentes, e o vencedor é o que concluir o trajeto total, que é de cerca de 40 km para os homens e 20 km para as mulheres, no menor tempo.

O ciclismo de estrada é praticado com as chamadas *speeds*, bicicletas que têm os pneus bastante finos e que são mais leves que as tradicionais, além de serem desenvolvidas com uma aerodinâmica que favorece o ganho de velocidade e estabilidade nas estradas.

2. MOUNTAIN BIKE (UMA DAS MODALIDADES DE CICLISMO MAIS EMOCIONANTES)

Praticar *mountain bike* é uma atividade indicada para quem tem espírito aventureiro, pois essa modalidade de ciclismo proporciona momentos de muita emoção e manobras arriscadas. O *mountain bike* é dividido em vários estilos, entre eles:

Cross country Freeride Downhill Trip Trail

Por ser disputado em uma pista de terra com subidas e descidas e, em alguns estilos, com obstáculos, esse tipo de ciclismo proporciona belas imagens e deixa os espectadores dos campeonatos encantados.

No *mountain bike*, existem competições em que os atletas fazem a largada juntos e o vencedor é aquele que cruza primeiro a linha de chegada, e outras em que cada atleta corre sozinho e a vitória fica com o que realizar em menos tempo o percurso, que é bastante variável segundo cada campeonato.

A prática dessa modalidade demanda o uso de bicicletas resistentes e com os pneus mais largos, pois isso é crucial para que os atletas mantenham a estabilidade nos terrenos acidentados.