PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 7º Ano Data: 13.08.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 3 Hs - Prazo de entrega: 19.08.2020	
Objetivo da aula: Adquirir conhecimento sobre um esporte de orientação e manuseio de bussola. Adquirir respeito pela natureza.	
Habilidades: Orientação em local desconhecido e em sua prática condicionamento físico geral.	
Formas de Avaliação: A avaliação se dará através do retorno das atividades e se as mesmas forem desenvolvidas, e as aprendizagens e/ou habilidades propostas foram alcançadas.	
Outros:	

TREKKING

O conteúdo desta semana complementa seus conhecimentos adquiridos sobre a corrida de orientação visto na nossa última aula.

Definição:

O Trekking ou Caminhada é uma atividade física, aeróbica, que consiste no ato de caminhar em trilhas naturais, buscando maior contato com a natureza. É, na verdade, a mais antiga e conhecida forma de deslocamento desde que o homem ascendeu à qualidade de bípede e iniciou o ato de caminhar. Pode ser praticado tanto como uma forma de lazer, quanto em competições. Nesse caso, trata-se do trekking de regularidade e das corridas de aventura, modalidades que surgiram no início da década de 90, quando amantes da natureza resolveram adaptar as regras dos enduros de moto e jipe à caminhada ecológica.

A palavra trekking tem sua origem na língua africâner, onde o verbo trekken significa migrar e carregava uma conotação de sofrimento e resistência física, numa época em que o único meio e locomoção era a caminhada. Quando os britânicos invadiram a região, a palavra foi absorvida pela língua inglesa e passou a designar as longas caminhadas realizadas pelos exploradores em direção ao interior do continente.

O trekking é uma das atividades ao ar livre mais seguras, e que pode ser praticada por qualquer pessoa saudável, em qualquer idade. Para aqueles que não praticam atividade física regularmente, o melhor caminho é se exercitar em caminhadas mais curtas, em praias ou parques. Porém, antes de praticar qualquer atividade física é necessário que se faça uma avaliação médica

para garantir a segurança.Os praticantes do trekking aliam o prazer em contemplar a natureza com os benefícios da atividade física, tentando fugir do stress do dia-a-dia.

Tipos de trekking:

Existem diferentes tipos de trekking que são definidos pelo fator motivador da atividade (lazer ou competição) e por outras características como duração, distância, velocidade e regularidade. Conheça a seguir:

Trekking de um dia – Com curta duração, é uma atividade de lazer muito utilizada no Brasil, principalmente próximo aos grandes centros urbanos. A caminhada tem aproximadamente 10 km com início e fim bem definidos. Pode-se ir de um local a outro, semelhante às travessias, ou ir até algum cume e retornar ao ponto de partida. Existem trilhas com estas características espalhadas por todo o país.

Travessias ou trekking de longa distância – Trata-se de uma atividade de lazer, uma caminhada realizada entre dois pontos, cujo objetivo final é atingir o local proposto. É praticado por grupos com equipamentos para pernoites (como barraca e saco de dormir) e alimentação própria. Os trekkings mais longos podem durar vários dias, como a Trilha Inca (4 dias aproximadamente), ou caminhadas no Nepal (10 dias). Algumas são consideradas expedições, quando contam com carregadores, cozinheiros, guias especializados, etc.

Trekking de regularidade – Tem caráter competitivo. Um percurso não conhecido dos participantes é pré-determinado pela organização, para a realização de uma trilha, com tempo e local definidos. O importante não é a velocidade e sim manter-se no percurso correto e no tempo determinado. Utiliza-se planilhas com velocidades médias, distâncias e símbolo-referência. Pode-se utilizar qualquer equipamento de medição e de cálculo. O Trilha a Pé é um bom exemplo. As competições são realizadas por equipes, que costumam ser de três a seis integrantes. Cada um fica responsável por uma tarefa, sendo muito comum dividir em um navegador, um calculista e um contador de passos.

Trekking de velocidade – Também tem caráter competitivo e são chamadas de corridas de aventura. O objetivo dos competidores é alcançar postos de controle definidos pela organização da prova, no menor tempo possível, utilizando o caminho que melhor se adaptar ou achar melhor, e usando recursos como cartas de navegação e bússola. Deve-se observar a ordem dos postos de controle, que deverá ser seguida cronologicamente.

Agora vamos a atividade:

1. Leia o texto com atenção
2. Destaque os pontos principais
3. Faça um comentário contendo sua opinião do assunto
4. Pesquise equipamentos necessário para esta pratica esportiva e relacione.
5. Responda se gostaria de fazer uma aula prática sobre o conteúdo e explique o motivo,

Boa atividade a todos.