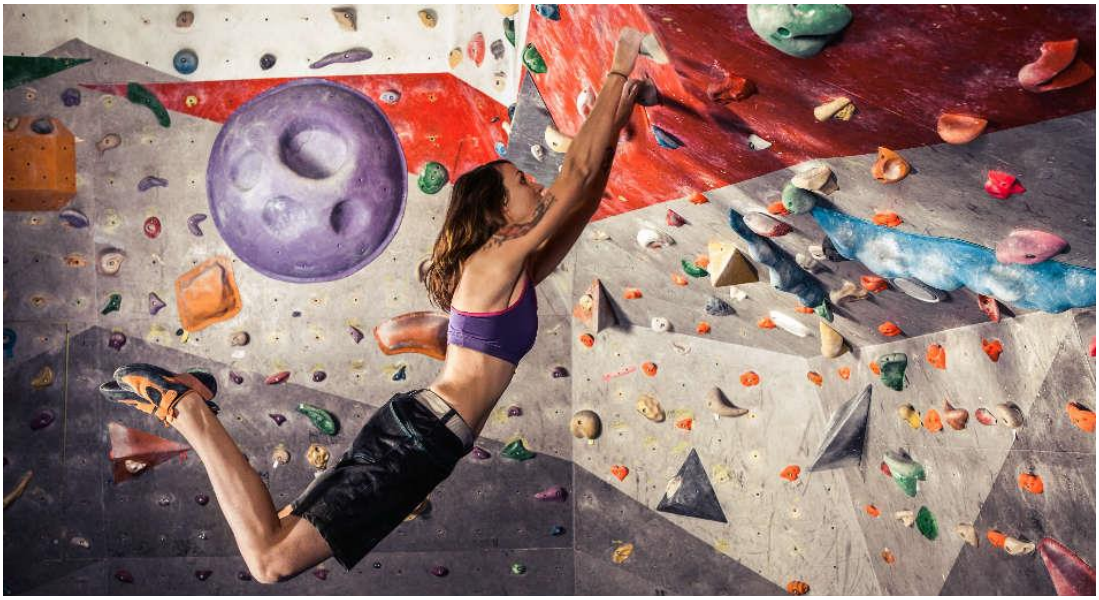
PLANO DE AULA

	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: 20.08.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: Até 3 Hs - Prazo de entrega: 24.08.2020	
Objetivo da aula: Adquirir conhecimento sobre um esporte de aventura sobre uso de equipamentos especificos da prática. Adquirir respeito pela natureza.	
Habilidades: A prática desta modalidade desencadearia uma série de adaptações fisiológicas neuro-motoras (força, agilidade,raciocinio veloz e eficaz) além de condicionamento físico geral e controle do stress.	
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:	

ESCALADA

Dando continuidade aos esportes de aventura agora falamos sobre a escalada, na aula de hoje especificamente a escalada indoor.



Uma preve introdução:

A escalada indoor e outdoor é um esporte que se utiliza da força dos braços e pernas para alcançar o topo de paredões, rochas e falésias. Como a própria nomenclatura já diz, tanto pode ser praticada em ambientes naturais como em ginásios e clubes.

Existem diversas modalidades de escalada, algumas delas são:

- **Tradicional:** Onde os escaladores sobem uma montanha aos pares, utilizando equipamentos especiais. Conforme sobem, vão colocando calços e outros materiais de proteção de suas bandeirolas nas fendas da rocha. A corda é fixada a estas peças para evitar possíveis quedas.
- **Esportiva:** Quase a mesma coisa da escalada tradicional, mas neste caso os equipamentos de proteção ficam fixos permanentemente na rocha.
- **Livre solo:** Quando o escalador não utiliza corda durante a escalada, não tendo proteção em caso de queda.
- **Indoor:** A escalada realizada em paredões de madeira compensada ou concreto e suportes para mãos e pés fixos na estrutura. É praticada em ginásios e clubes, por isso recebeu a denominação indoor (termo que, em inglês significa “dentro”).
- **Bloco de rocha:** Muito parecida com a escalada tradicional, com a diferença de ser praticada em blocos de rocha. Também designa a escalada feita em laterais de prédios e chaminés, em lugar de rochedos e penhascos.
- **Escalada no gelo:** Assim como a anterior, parece bastante com a escalada tradicional, porém praticada em formações de gelo. Como por exemplo cachoeiras congeladas ou geleiras.

Concentração, força e raciocínio rápido. Essas são algumas das habilidades trabalhadas na escalada esportiva, atividade que vem ganhando cada vez mais adeptos no mundo. Entenda por que a escalada esportiva faz bem para o corpo e a mente!

A escalada aumenta a força e a resistência física: O aumento da força é um dos primeiros benefícios percebidos pelas pessoas. Isso acontece porque, ao escalar, o indivíduo movimenta diversos membros do corpo, como panturrilhas, antebraços e core (composto por 29 músculos, incluindo os do glúteos). A consequência disso é que começamos a recrutar fibras musculares que antes estavam inativas, aumentando, consequentemente, a força do corpo no geral. Com o tempo, a pessoa tende a perceber um aumento na resistência física. Afinal, na escalada, existem caminhos de diversos tamanhos e intensidades, o que exige um bom condicionamento.

A flexibilidade também é trabalhada: Subir uma rocha, montanha ou até mesmo uma parede na academia requer do corpo a execução de posições específicas. Para que os movimentos sejam perfeitos, os músculos do corpo precisam se alongar.

Os músculos ficam tonificados: trabalha todos os músculos do corpo (principalmente dos braços e das pernas), ela pode ser uma ótima alternativa de atividade física. Apesar de exigir força e condicionamento físico, o esporte é mais divertido e dinâmico.

A escalada esportiva diminui o estresse: há inúmeros motivos para essa afirmação. Esta modalidade esportiva costuma viajar regularmente para explorar novos lugares para praticar a atividade. O contato com a natureza é outro ponto importante. Durante um treino, a pessoa tem a oportunidade de apreciar paisagens bem diferentes daquelas das grandes cidades. O esporte aumenta a autoconfiança e autoconhecimento. O praticante de escalada enfrenta diversos desafios. Por isso, o esporte requer que a pessoa saiba não só controlar o corpo, mas também os pensamentos.

Agora vamos a atividade:

1. Leia o texto com atenção
2. Destaque os pontos principais beneficios, habilidades adquiridas.
3. Faça um comentário contendo sua opinião do assunto
4. Pesquise dicas de seguraça ao praticar escalada indoor, principalmente equipamentos.
5. Pesquise uma imagem ou reproduza atraves de foto esta modalidade esportiva.
6. Relacione uma curiosidade sobre a escalada indoor (veja o vídeo).
7. Responda se gostaria de fazer uma aula prática sobre o conteúdo e explique o motivo,

Boa atividade a todos. 