	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: 05.12.2020

MATERIAL PARA ESTUDO

Corrida de orientação:

Ou simplesmente ORIENTAÇÃO é uma moderna modalidade desportiva que usa a própria natureza como campo de jogo. É um desporto em que o praticante tem que passar por pontos de controle (PCs) marcados no terreno, no menor tempo possível, com o auxilio de um mapa e de uma bússola. O esporte nasceu nos países nórdicos por volta do ano 1850. Os militares trouxeram o esporte para o Brasil na década de 70 e em janeiro de 1999 foi fundada a Confederação Brasileira de Orientação (CBO). Na Paraíba, o primeiro campeonato organizado, conhecido como Circuito de Orientação da Paraíba (Copa), ocorreu em 2007. O Copa é composto por um campeonato com seis etapas, uma prova do "Pernalonga", para atletas mais experientes e um Radical Trekking, para equipes. Porém, a federação foi fundada apenas em janeiro de 2011.

O início da competição:

Na partida, cada praticante recebe um mapa onde estão marcados pequenos círculos que correspondem aos PCs, que são materializados no terreno por "prismas" (quadrados de 30 cm de lado em tecido, metade na cor laranja e metade na cor branca), que estão acompanhados de um pequeno picotador. Recebe também um cartão de controle onde comprova a sua passagem por cada PC através da marca (picote) feito com o auxílio do picotador.

O mapa de Orientação:

O percurso de orientação:

As regras básicas

- Passar por todos os pontos de controle; na seqüência estabelecida.
- Marcar corretamente o cartão de controle;
- Preservar a natureza.

As modalidades

1.Orientação Pedestre

2.Orientação em Bicicleta (MTB-O

3.Orientação em Ski

4.Trail Orienteering

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:
Trekking de um dia
Travessias ou trekking de longa
Trekking de regularidade
Trekking de velocidade

Escalada:
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
Esportiva
Livre solo
Indoor
Bloco de rocha
Escalada no gelo
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
A flexibilidade também é trabalhada
Os músculos ficam tonificados
A escalada esportiva diminui o estresse

Alpinismo:
Também denominado de Montanhismo. Existe uma diferença entre esses dois conceitos. "Montanhismo" seria a prática de qualquer atividade em região montanhosa, como caminhadas e acampamentos, porém sem a necessidade de grandes esforços e equipamentos específicos. Já o "Alpinismo" se refere ao ato de escalar uma montanha, usando para isso equipamentos e conhecimentos técnicos.
A história do Alpinismo se perde na antiguidade, entre tribos primitivas que adoravam as montanhas como refúgio dos deuses, exércitos que cruzavam cordilheiras em busca de liberdade e poder, poetas e monges que procuravam inspiração entre os picos mais escarpados. A maioria dos resultados destas primeiras experiências foram relatos assustadores, onde o homem se impressionava por

fenômenos naturais ainda desconhecidos, aos quais se atribuía uma origem misteriosa, divina, ou até infernal.
No Brasil, o primeiro local onde houveram registros do fortalecimento do esporte foi com a escalada da Pedra da Gávea, no século XIX. Desde então, outras conquistas se destacaram, tais como a escalada das Agulhas Negras, em Itatiaia, feita por José Franklin da Silva, que na época foi considerada a maior altitude já alcançada no Brasil: 2.787 metros. Hoje em dia o esporte possui grande reconhecimento, e foi considerado o terceiro melhor esporte para se praticar, segundo a revista Forbes.
É importante saber que a escalada é um esporte considerado radical, que estimula aqueles que buscam desafios, querem superar limites do corpo e não têm medo de obstáculos. Coragem, disposição e equipamentos específicos são pontos que também podem ser listados para a prática. A atividade exige um condicionamento físico elevado, sendo uma combinação de ginástica e agilidade cerebral.
Em um esporte como esse, a escolha dos materiais que serão utilizados é de extrema importância. Por isso é fundamental realizar um mapeamento do que será realizado com antecedência. A época do ano e as condições climáticas também interferem na escolha dos equipamentos, por isso verificar a previsão do tempo é fundamental.

Skate:
As Olimpíadas Tóquio previstas para 2020, que foram postergadas para 2021 apresentarão a modalidade Park. Para você começar a entender vamos falar um pouco do Bowl e do Banks.
Como diz André Viana, presidente da Federação de Skate do Estado do Rio de Janeiro. "Um bowl, que parece uma piscina, tem paredes de 3,40 metros de altura, já o Banks é um bowl, mas com paredes menores. A pista da Lagoa no Rio, por exemplo, é um banks. Agora, quando temos uma pista que mistura bowl, banks e uns elementos de street podemos chamar de park.
Regras:No skate o ganhador será aquele skatista que demonstrar o melhor desempenho em suas manobras, avaliadas por juízes de acordo com critérios de precisão e dificuldade.
Na competição de Street dos X Games, os skatistas são avaliados em dificuldade, originalidade e variedade de manobras realizadas com sucesso, ligação fluida de truques individuais e, o uso do curso e obstáculos do curso.
Já no Vertical e no Big Air ou Mega Rampa, o skatista campeão será aquele que alcançar a maior nota depois de um número predeterminado de descidas.
Os competidores são julgados com base na execução agressiva de manobras, grau de dificuldade, variedade, continuidade de corrida, originalidade e estilo, amplitude e uso da rampa.

Surfe:
A prática de pegar ondas é bem antiga. Relatos dizem que o esporte surgiu de 2.000 a 3.000 anos atrás, com os polinésios, povo navegador que colonizou a maior parte das ilhas do Pacífico, inclusive o Havaí. Foi no arquipélago que existe o primeiro registro oficial do esporte, com o explorador inglês James Cook relatando surfistas na ilha em 1778.
Mas há quem diga que o surfe surgiu na América do Sul. No Peru, pescadores usavam uma espécie de canoa, feita de junco, que facilitava o retorno à terra firme, usando as ondas. Estima-se que este tipo de embarcação, chamadas Cabalitto de Totora, tenham de 2.000 a 3.000 anos de existência.
No Brasil, a primeira prancha construída foi no final da década de 30, em Santos, com os pioneiros se baseando num exemplar da revista Popular Mechanics, para criar um modelo de madeira semelhante a tábua havaiana, pesando cerca de 80 quilos.
Pela primeira vez na história, o surfe estará presente na Olimpíada
Serão 20 surfistas na competição masculina e 20 na competição feminina. Há um limite de dois competidores por país em cada gênero e também uma ordem hierárquica de qualificação.

Beisebol:

Ou como na América "Baseball" foi introduzido no Japão em 1972 por um professor americano em Tokyo. Hoje, é um dos esportes mais populares do país. Felizmente, beisebol e softball retornam este ano nas Olimpíadas, depois de terem sido removidos após os Jogos de 2008.

Nas olimpíadas, a modalidade foi disputada pela primeira vez nos jogos de 1992, sediados em Barcelona, na Espanha. Porém, o esporte só esteve presente até a edição de 2012. Para os amantes do desporto, o Comitê Olímpico já anunciou que ele voltará a ser uma das modalidades olímpicas nas Olimpíadas de 2020, a ser sediada em Tóquio.

No Brasil, o beisebol ainda não é um esporte muito conhecido, mas já vem ganhando algum espaço. Os imigrantes japoneses também trouxeram a cultura do beisebol ao Brasil esse fato é visível na quantidade de estádios voltados à prática do beisebol no Brasil: há um em Londrina (Paraná), com capacidade para cinco mil pessoas; um em São Paulo com capacidade para duas mil e quinhentas pessoas; e três menores em Ibiúna (São Paulo), que são partes do complexo esportivo da Companhia Yakult. Além disso, estados como Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e Espírito Santo também têm ligas próprias do esporte.

Karatê:

Remonta ao passado do arquipélago de Okinawa. O indiano Bodhidarma viajou até local para fundar um mosteiro budista. Mas além dos conceitos espirituais, levou também uma técnica de luta sem armas, com objetivo de manutenção da saúde e autodefesa, dando início as artes marciais. O karatê passa a ser praticado com enfoque em educação física, da mesma forma como sucedeu com outras artes marciais, o karatê foi introduzido no Brasil com a chegada de imigrantes japoneses no começo do século XX. Mas somente no ano de 1956, Mitsuke Harada (Shotokan) instala o primeiro dojô em São Paulo.

Modalidades: Kata, Kumite

Doping:

Doping é quando um atleta utiliza substância ou métodos proibidos, capazes de promover alterações que melhoram o desempenho dele e oferecem uma vantagem indevida em relação aos outros competidores.

Grupos

Estimulantes

Analgésicos narcóticos

Diuréticos

Betabloqueadores

Hormônios

Efeitos do Doping para Mulheres:

Afetam o crescimento e proporciona aspecto masculino, engrossamento da voz, aumento de pelos e modificações anatômicas. Os efeitos podem ser revertidos, mas dependerá da quantidade usada, do tempo de uso, de características metabólicas individuais e da extensão das lesões.

O uso de substâncias proibidas é muito perigoso, principalmente antes e durante a puberdade.

Efeitos do doping para homens

Lesões nos tendões e ligamentos (pois o desenvolvimento dos músculos não acompanha o desenvolvimento dessas estruturas), diminuição da estatura, além de modificações anatômicas, lesões do fígado (hepatite e câncer), redução na produção dos espermatozoides e lesões graves da próstata.

Controle de Doping

1. Coleta de sangue ou urina em dois frascos (para realização de prova e contraprova), e envio para o laboratório;
2. Análise da amostra e laboratório para verificação da presença de substâncias ilícitas;

3. Confirmação do resultado, refazendo a análise com a segunda amostra, em caso de positiva.
4. Divulgação da resultado caso a análise da segunda amostra também for positiva, ao orgão responsável, para que seja aplicada punição ao atleta.

O Doping nos Dias de Hoje

Infelizmente, alguns especialistas afirmam que 90% dos ciclistas profissionais utilizam drogas para melhorar o desempenho.

A Agência Mundial Antidoping encomendou, em 2015, um relatório que indicou uma "cultura profundamente enraizada de trapaça em todos os níveis" no esporte russo.

Casos de doping no esporte causam sempre alardes e o atleta flagrado, é duramente criticado, além de perder o apoio de patrocinadores e clubes.

Dodgeball:

Muito praticado nos Estados Unidos, o Dodgeball possui competições oficiais, do qual todas elas são regidas pela National Amateur Dodgeball Association (NADA).

Aqui no Brasil, este esporte não é oficial, porém é muito praticado nas escolas. Nas diversas regiões do país, o Dodgeball recebe vários nomes como, por exemplo, "Jogo da Queimada" e "Caçador".

A quadra de Dodgeball

A quadra de Dodgeball A quadra de Dodgeball tem formato retangular e mede 65 metros de comprimento por 30 metros de largura, dividida em duas partes iguais por uma linha de centro e pelas linhas de ataque (linhas pontilhadas da foto) de 3 metros, paralelas à linha central.

A bola

A bola oficial de Dodgeball possui 20,32 centímetros de diâmetro, revistada de borracha especial que não machuca os jogadores.

As equipes

Cada equipe no Dodgeball é composta de 6 a 10 jogadores, sendo que, seis deles estarão em quadra e os outros quatro serão os reservas. Para iniciar uma partida, cada equipe deve ter no mínimo quatro jogadores em quadra. Os reservas somente poderão entrar na partida durante o tempo limite de jogo ou em caso de lesão. Importante ressaltar que cada equipe deve ter o mesmo número de homens e mulheres no mesmo jogo.

Começa com os seis jogadores de cada equipe colocados atrás da linha do fundo da quadra, tocando a parede com as mãos. Quando o juiz sinalizar o início do jogo, os jogadores de ambas as equipes correm em direção da linha central de quadra onde estarão colocadas 6 bolas, no qual, os jogadores pegam para dar início a partida.

Assim que os jogadores pegam a bola, eles não podem jogar contra o adversário sem antes estarem atrás da linha de ataque (linha pontilhada da quadra).

O objetivo do Dodgeball é eliminar todos os jogadores adversários de quadra. Isto pode acontecer da seguinte maneira:

1) Acertar a bola no adversário abaixo da linha dos ombros.

2) Pegar a bola sem a deixar cair no chão, eliminando assim o arremessador.

3) Ser atingido na cabeça pelo arremessador faz com que o mesmo seja eliminado.

Uma observação bastante importe é que quando o jogador consegue agarrar a bola sem a deixar cair no chão, além de eliminar o arremessador, pode trazer de volta um jogador da sua equipe, caso este esteja fora de jogo.

A primeira equipe que eliminar todos os jogadores adversários será declarada a vencedora. Na partida, serão dados 5 minutos de limite de tempo e se nenhuma destas equipes for totalmente eliminada até o final destes 5 minutos, o time que tiver mais jogadores em quadra é o vencedor.

No caso das duas equipes terem o mesmo número de jogadores, uma prorrogação com morte súbita de 1 minuto é realizada com os restantes dos jogadores em quadra e o primeiro que conseguir eliminar um adversário é o vencedor.

Futebol Freestyle:
Também chamado de Futebol Estilo Livre é um modo de mostrar habilidade de várias maneiras. Você está livre para fazer o que quiser com a bola, da maneira que quiser, sem compromisso nenhum, valendo sua criatividade e a sua habilidade. O Futebol Freestyle teve influências de Maradona e só ganhou importância de 2005 em diante, talvez pelas propagandas e campanhas publicitárias feitas pelos jogadores Ronaldinho Gaúcho, Cristiano Ronaldo, Robinho, entre outros que tiveram grande repercussão na mídia.
Sendo praticado em mais de 70 países, o Futebol Freestyle consiste em fazer acrobacias com a bola, usando diferentes partes do corpo: a cabeça, pé, coxa, costas, calcanhar, sola, ombros, entre outras. A execução das jogadas ou truques, mais conhecidas como "Tricks" podem ser feitas em pé, sentado e até mesmo deitado. Envolve controle, habilidade e criatividade. Alguns movimentos exigem um bom preparo físico. Há grande nível de dificuldade exigida nas manobras mais avançadas. O Futebol Freestyle se divide basicamente em 4 estilos de tricks (manobras) que são o Lower, o Sit, o Upper e o Ground.
Lower
Sitdown
Upper
Groundmoves
Curiosidades

Cabo de guerra:
Também conhecido por jogos da corda, é uma atividade esportiva que envolve força, onde duas equipes disputam entre si um teste da mesma.
Segundo as regras internacionais cada equipe deve ser composta de oito integrantes. Os competidores ficam dispostos em linha reta, seguidos ao longo do cabo, de aproximadamente 10 cm de diâmetro. Entre os dois grupos existe uma linha central. O cabo é marcado em seu ponto central e em dois outros pontos distantes quatro metros de seu centro. A disputa é iniciada pelos dois times com a marca central do cabo coincidindo com a linha central.
O objetivo do jogo é puxar o grupo oponente, fazendo com que ele cruze a linha central com sua marca de quatro metros do cabo. Outra forma de vencer a disputa é conseguir fazer o oponente cometer uma falta. O esporte foi incluído nos Jogos Olímpicos de 1900 a 1920.
No ano de 1900, em Paris, principiou como modalidade olímpica nos Jogos Olímpicos de Verão. Apenas duas equipes participaram da disputa, a vencedora elegeu-se campeã. A equipe sueco-dinamarquesa obteve vitória sobre as duas primeiras disputas, conquistando a medalha de ouro.
Um pouco da história deste esporte:
O Cabo de Guerra já foi um esporte olímpico e esteve presente nas Olimpíadas de 1900, em Atenas, na Grécia (foto acima); 1904, em Paris, na França; 1908, em Londres, na Inglaterra; 1912, em Estocolmo, na Suécia; e 1920, em Antuérpia, na Bélgica.
As equipes podem ser formadas apenas por homens, mulheres ou então podem ser mistas (4 homens e 4 mulheres).
As competições do Cabo de Guerra podem ser realizadas tanto em locais externos (campos) ou então em locais fechados (ginásios).
Cada competidor é alinhado ao longo de um cabo, que tem aproximadamente 10 centímetros de diâmetro. Bem no centro entre os dois grupos existe uma linha central. A partir desta linha, o cabo é marcado bem no seu centro e também em outros dois pontos distantes com 4 metros a partir de seu centro.
As duas equipes começam a competição com a linha central coincidindo com a marca central do cabo. Dado o comando de início, cada equipe tem o objetivo de puxar o time adversário de modo que ele passe a linha central a partir de sua marca de 4 metros do cabo.