



ESCOLA ESTADUAL DR. MAIA NETO

NOTA:

ALUNO (A): _____ **SÉRIE:** 4º **TURMA:** U

PROFESSOR (A): JOSENILDO SANTOS

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TURNO: MATUTINO **VALE:** 2,0 PONTOS **NATAL,** ____ **DE** _____ **DE 2020**

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Leia o texto abaixo e responda as seguintes questões:

1) O esporte Slackline pode ser comparado a qual atividade física abaixo? Vale (0,5) pontos.

- a) Caminhar sobre uma esteira.
- b) Andar de bicicleta.
- c) Andar de patins.
- d) Andar sobre a linha do trem.

2) Ligue corretamente as modalidades do Slackline da primeira coluna, de acordo com suas características que estão na segunda coluna. Vale (0,5) pontos.

Trickline	Praticado sobre a água
Longline	Praticado com saltos e acrobacias
Highline	Praticado a partir de 80cm a 1m de altura
Waterline	A fita tem mais de 15m de comprimento
Jumpline	Praticado nas alturas

3) O esporte Slackline se encaixa em qual categoria abaixo? Vale (0,5) pontos.

- a) Esporte de quadra.
- b) Esporte radical e urbano.
- c) Esporte aéreo.
- d) Esporte aquático.

4) O Slackline é um esporte de? Marque a alternativa correta. Vale (0,5) pontos.

- a) Equilíbrio sobre uma fita elástica de 5 cm de largura esticada entre dois pontos fixos.
- b) Equilíbrio sobre um skate.
- c) Equilíbrio sobre uma corda.
- d) Equilíbrio sobre o cabo de aço da bailarina do circo.

SLACK LINE

Slackline é um esporte de equilíbrio sobre uma fita elástica de 5 cm de largura esticada entre dois pontos fixos, o que permite ao praticante andar e fazer manobras por cima. O Slackline faz parte dos esportes radicais e urbanos, é também conhecido como corda bamba, significa "linha folgada" e pode ser comparado ao cabo de aço usado por artistas circenses.

O esporte iniciou-se em meados dos anos 80 nos campos de escalada do Vale de Yosemite, EUA. Os escaladores passavam semanas acampando em busca de novas vias de escalada e nos tempos vagos esticavam as suas fitas de escalada, através de equipamentos, para equilibrar-se e caminhar.

O Slackline é indicado para todas as idades. Desde crianças a partir de 05 anos à adultos com 80 anos. Muitos escaladores, skatistas e surfistas praticam o Slackline.

BENEFÍCIOS:

O Slackline trabalha tanto o corpo quanto a mente. Fornece um ótimo exercício físico que fortalece todos os músculos do corpo, principalmente membros inferiores e região abdominal. Como usa uma fita elástica, é muito saudável no sentido de que não há impacto nas articulações.

MODALIDADES:

TRICKLINE

Geralmente praticado a partir de 80cm a 1 metro de altura, o Trickline permite a realização de manobras com saltos e equilíbrio extremo, exigindo bastante preparo físico e treino.

LONGLINE

É quando a fita tem mais de 15 metros. Esta modalidade exige do praticante bastante condicionamento físico, pois quanto maior o comprimento da fita mais força muscular e equilíbrio são necessários, e também requer bastante concentração para manter-se na fita e vencer as suas dificuldades.

JUMPLINE

Esta modalidade é praticada com acrobacias acompanhadas de saltos e piruetas.

HIGHLINE

Praticado em alturas superiores a 5 metros. Esta modalidade requer muita experiência ou 6 a 8 anos de prática e conhecimento de alpinismo, pois é necessário utilização de equipamentos de segurança e conhecimento técnico de sistema de redução. Exemplos cabos de aços e cinto de segurança.

WATERLINE

É a pratica do Slackline sobre as águas. Seja em piscinas, rios ou praias esta é a modalidade mais refrescante e descontraída, já que podem ser realizadas diversas manobras do Trickline e as quedas nunca serão mal desejadas.

