

NOME:

TURMA:

Matutino
 Vespertino

ROTEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

6º ANO • ENSINO FUNDAMENTAL • 4º PERÍODO

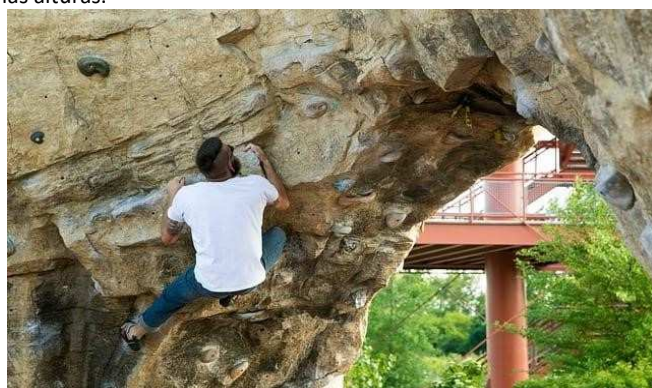
Esportes Radicais Urbanos

A expansão dos esportes e de atividades de aventura é notória. Com isso, surgem discussões sobre as possibilidades de aplicação nos conteúdos da educação física escolar, visando propiciar novas vivências sobre a ótica da aventura, fenômeno reconhecido pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e pouco ministrado no âmbito da escola.

De acordo com Darido (2005), para se referir aos conteúdos, faz-se necessário abordar as dimensões de conceitos, atitudes e procedimentos no intuito de melhorar, qualitativamente, as práticas do educador físico e, conseqüentemente, as aulas dele.

De acordo com Pereira e Ambrust (2010), a palavra “aventura” deriva do latim “*adventura*”, que significa “o que está por vir”, o que nos remete ao desconhecido ou a algo imprevisível.

Todo mundo, em algum momento, já viu ou ouviu falar em esportes radicais urbanos. Quem é que já não viu algum garoto ou garota andando de *skate* pelas ruas da cidade? Bem, esses são tipos de esportes que injetam uma boa quantidade de adrenalina no sangue e deixam o nosso coração batendo nas alturas.



A ideia é a de se arriscar e experimentar emoções intensas que podem ser bem interessantes e viciantes. Então, se você é do time que curte esse tipo de esporte, ou quer se aventurar, então fica aqui com a gente porque você vai ficar apaixonado.

História dos esportes radicais urbanos

Os esportes radicais urbanos e também os esportes de aventura podem ter como marco de origem a década de 80 ou, mais precisamente, o fim da década de 1980 e o início da de 1990.

Muitos desses esportes já existem enquanto práticas aleatórias ou associadas a determinadas funcionalidades e certos esportes.

Eles surgiram de maneira simples e despreziosa. Os praticantes elaboraram práticas esportivas que permitissem a eles vivenciar certas situações e experiências, dentro de determinados ambientes, correndo riscos ainda maiores que os esportes comuns.

Inicialmente, a prática resumia-se a um grupo pequeno de pessoas, que se reuniam e realizavam suas atividades. Aos poucos, tais esportes foram se popularizando e aumentou o número de adeptos a tais práticas.

Por que fazer esportes radicais?

Não há, necessariamente, contraindicações para a prática dos diversos tipos de esportes de aventura e tipos de esporte urbanos. O cuidado que é preciso tomar é que, devido ao grau de riscos oferecidos e à exigência física feita por essas práticas esportivas, pessoas com algum problema de saúde precisam ter mais cuidados.

Uma excelente razão para fazer esses esportes de ação é devido à saúde. Alguns especialistas apontam que os esportes radicais fazem um bem enorme ao corpo e à mente dos indivíduos. Eles ajudam a desenvolver maior capacidade cardiovascular, além de propiciar uma boa dose de força muscular, agilidade e rapidez.

Skate

Um dos mais conhecidos e praticados esportes urbanos. Consiste em percorrer as ruas da cidade ou ambientes fechados sobre um “carrinho” com 4 rodas, o famoso *skate*. Ele é oriundo do *surf*, no qual os surfistas, para treinar na ausência de ondas, criaram uma “prancha sobre rodas”.



Esse é um esporte que responde ao que o praticante deseja. Crianças a partir dos quatro anos de idade podem se envolver com *skate*. Além da prancha com rodinhas, uma prática segura envolve capacete, cotoveleiras, joelheiras e protetores de pulso.

E as crianças podem praticar em parques de *skate* ou em qualquer trecho aberto de concreto ou asfalto. As lesões de *skate* mais comuns são menores, tais como as mãos e os cotovelos ralados, canelas machucadas e tornozelos torcidos.

Dados mostram que três em cada quatro acidentes de *skate* acontecem na primeira semana e o equipamento de segurança e a instrução profissional adequados podem ajudar a minimizar o risco.

O equipamento do *skate* leva o nome do esporte, e é composto por:

- **Shape:** a "prancha" do skatista;
- **Rodas:** quatro delas, cada uma com um rolamento, em dois eixos, um na frente e outro atrás;
- **Trucks:** são os eixos, equipamentos de ferro encaixados no *shape*;
- **Lixa:** é a parte que vai em cima do *shape* e serve para aumentar a aderência com o pé do praticante.

Uma das maneiras de praticar o *skate* é interagindo com o mobiliário urbano, fazendo manobras em escadas, canteiros, cordões e corrimões, por exemplo.

E há, também, o *skate freestyle* (manobras no chão, sem obstáculo), as pistas (em vários modelos), as piscinas vazias e a modalidade *downhill* (descida no asfalto em alta velocidade).

Rapel

O rapel consiste na descida em alturas. No caso dos ambientes urbanos, essa descida é feita em paredões artificiais ou em prédios diversos, com a ajuda de cordas, luvas, mosquetão e cadeirinha.

Parkour

Esporte originário na França, funciona, basicamente, no deslocamento entre pontos diferentes de um ou mais locais na cidade, de forma rápida e usando habilidades corporais diversas. Aqui se aprende a superar obstáculos variados que estejam presentes no ambiente.

O *parkour* proporciona o desenvolvimento atlético do corpo inteiro, tendo como resultados mais velocidade, agilidade, força superior e inferior do corpo, flexibilidade, coordenação e noção de tempo.

Esse esporte radical para crianças pode ser praticado a partir dos 4 anos, ou logo que elas sejam capazes de seguir as instruções específicas e altas o suficiente para dimensionar os circuitos de exercício. Existem riscos associados ao esporte, incluindo lesões que vão desde escoriações simples a ossos quebrados.

A melhor maneira de praticar o *parkour* é buscar por uma instituição respeitável e que possua instalações seguras. É importante solicitar uma aula experimental e observar como é a postura dos orientadores; o treinamento adequado depende bastante de uma supervisão correta para minimizar riscos.



Paintball

Essa é uma prática esportiva que tem se popularizado bastante. Reside na elaboração de pequenos circuitos, em que pessoas, portando uma espécie de arma munida com pequenas bolinhas cheias de tinta, brincam atirando tinta umas nas outras. O número de participantes pode variar entre 5 e 10 para cada equipe. O jogo acontece no mato, ou em arenas com obstáculos infláveis, em uma área pré-determinada entre as equipes. Cada jogador utiliza uma "arma" (o nome correto é marcadora) movida a CO₂ ou ar comprimido, com a qual dispara bolinhas de tinta nos adversários das outras equipes. Quando acerta o “tiro”, o jogador adversário sai do jogo. As bolinhas de tinta são feitas de um tipo de gelatina, para que se rompam ao atingir o alvo. A tinta utilizada é não tóxica, para que não cause prejuízos à saúde e ao meio ambiente. As equipes, ou times, podem ter inúmeros objetivos, sendo um dos mais comuns a caça às bandeiras. Cada time tem uma bandeira para defender e a missão de capturar a bandeira da(s) equipe(s) adversária(s). Portanto, o Paintball exige estratégia para atingir os objetivos.

O contato físico é proibido no Paintball. Por isso, o jogo é considerado muito seguro. A única ressalva é o cuidado com a visão, que pode ser atingida pelas bolinhas de tinta. Como medida de segurança, sempre é utilizada uma máscara que protege os olhos, a face e as orelhas, sendo proibida a retirada dessa máscara durante a competição.



Escalada Indoor

Escalada *indoor* é uma forma cada vez mais popular de escalada realizada em estruturas artificiais concebidas para imitar rocha. Esse esporte radical para crianças promove disciplina e habilidades para resolver problemas.



O esporte também estimula as crianças a confiarem umas nas outras, o que cria um senso de comunidade entre os participantes. A escalada é como resolver um quebra-cabeça; com isso, é preciso tempo para praticar tentativas, erros e acertos.

Ela também permite que as crianças explorem a criatividade e apresentem a própria maneira de fazer as coisas. É recomendada a introdução dos interessados em escalada entre as idades de cinco e sete anos, quando as crianças são capazes de usar as habilidades de resolução de problemas que elas adquiriram de outras atividades.

Slackline

O *slackline* consiste em uma espécie de corda elástica presa a dois pontos distintos, a uma certa altura do chão.



Algumas pessoas, ao terem um primeiro contato com o *slackline*, chegam a imaginar que se trata apenas de uma brincadeira. Pode até parecer que o praticante está ali apenas para se divertir, mas, além de muito divertido, o *slackline* pode ser considerado uma prática esportiva muito completa e traz muitos benefícios físicos e cognitivos.

A modalidade surgiu na década de 1980, entre aventureiros que escalavam rochas e montanhas do parque de Yosemite, nos Estados Unidos. Hoje, é muito comum ver pessoas praticando o esporte nas cidades. A fita elástica pode ser fixada em dois postes, por exemplo, mas é bem mais agradável quando a prática é feita em um parque, entre árvores, com grama como piso.

Aliás, apesar de poder ser considerado um dos esportes radicais urbanos, ele não é perigoso, pois a fita é fixada a poucos centímetros do chão.

BMX

É um esporte praticado em uma bicicleta de pequeno porte, na qual o praticante faz inúmeras manobras em pontos diversos da cidade ou, então, em pistas específicas para isso.

O *Free Style* existe desde a década de 70 e foi inventado nos Estados Unidos. Suas primeiras manobras foram inventadas por pilotos mundialmente famosos, como Bob Haro, Ron Wilkerson e Michael Domingues. As crianças imitavam seus ídolos do *motocross* com suas *bikes*, construíam pistas e faziam corridas informais. Assim, nascia um novo esporte com o apoio e o incentivo dos pais da criança. O BMX chegou com toda a sua força ao Brasil em 1978, quando o *bicicross* estava crescendo, dando espaço a esse novo esporte radical. Esse esporte é caracterizado, principalmente, pelo radicalismo e pela adrenalina que ele transmite, pois, para executar as manobras, é preciso coragem, disciplina, treino e muita ousadia.

Não é um esporte de moda e os pilotos se unem para atrair novos adeptos, buscando, assim, consolidar um espaço dentro dos esportes convencionais, promover campeonatos e estando sempre presente em eventos e *shows* de grande expressão.

Os atletas treinam exaustivamente, buscando a perfeição, em respeito ao público.

Praticado com uma bicicleta de aro 20", eles executam manobras que podem desafiar a gravidade, com giros e saltos no ar.

O BMX é dividido em duas partes: o *Race* (corrida) e o *Freestyle* (estilo livre).



Por que fazer esportes radicais?

Os esportes radicais urbanos estão no gosto de pessoas de idades diversas. Certamente, é bem mais comum eles serem praticados por pessoas entre 16 e 30 anos de idade. Contudo, é possível vislumbrar pessoas das mais variadas idades.

Não há, necessariamente, contraindicações para a prática dos diversos tipos de esportes de aventura e tipos de esporte urbanos. O cuidado que é preciso tomar é que, devido ao grau de riscos oferecidos e à exigência física feita por essas práticas esportivas, pessoas com algum problema de saúde precisam ter mais cuidados.

Uma excelente razão para fazer esses esportes de ação é devido à saúde. Alguns especialistas apontam que os esportes radicais fazem um bem enorme ao corpo e à mente dos indivíduos. Eles ajudam a desenvolver maior capacidade cardiovascular, além de propiciar uma boa dose de força muscular, agilidade e rapidez.

É importante colocar que não se recomenda a prática desses esportes a pessoas que possuem algum tipo de problema cardíaco, hipertensão ou problemas associados a vertigens, equilíbrios e afins. Toda atividade desse tipo pode e deve ser monitorada por profissionais devidamente capacitados, para evitar problemas.

Você ganha muita agilidade e habilidade corporal com esses esportes. Pelas características deles, será preciso realizar uma série de movimentos e ações que fazem com que você desenvolva novas capacidades e potencialidades motoras.

Além disso, esportes radicais, como a escalada, o *skate*, o *surf*, entre tantos outros, dão uma enorme sensação de liberdade, de uma vida vivida com muito mais intensidade e mais bem aproveitada. Eles geram uma gostosa sensação de bem-estar.

A ideia de superar obstáculos e dificuldades fomentam um aumento na autoconfiança do indivíduo, na sua autoestima. O ato de buscar a transposição de limites instiga as pessoas a buscarem sempre mais e o melhor.

Os esportes radicais urbanos são um belo exemplo de como podemos aliar a adesão de mais exercícios físicos em nossas vidas com altas emoções e novas experiências.

A vida nas cidades pode ser um pouco estressante e, por isso, descarregar nossas energias em esportes cheios de adrenalina é sempre uma boa pedida.

Disponíveis em: <https://imaculadogoliana.com.br/>; <https://www.infoescola.com/esportes/paintball> (Adaptado). Acesso em: 26 out. 2021.