

Práticas Corporais de Aventura na Natureza

1. Qual os principais instrumentos usados na corrida de orientação?

- a) GPS e celular.
- b) Guia turístico e bússola.
- c) Apito e lanterna.
- d) Mapa e bússola.

2. A escalada é uma atividade que envolve

- a) subida em paredes naturais e/ou artificiais.
- b) mergulho em águas profundas.
- c) corrida no deserto.
- d) percorrer longas trilhas.

3. Qual o principal benefício em comum em todas essas atividades?

Leia o texto a seguir.

O que é o Caminho de Santiago?

Prepare-se para uma aventura extraordinária! O Caminho de Santiago, também celebrado como o Caminho de Santiago, é muito mais do que apenas uma viagem. Esta peregrinação lendária, rica em fascínio medieval, atrai pessoas de diversas origens para a magnífica Catedral de Santiago de Compostela, na bela região da Galiza, no noroeste da Espanha. Esta jornada não é apenas uma caminhada – é uma profunda viagem espiritual! A história cativante por trás dessa peregrinação é verdadeiramente notável. Imagine o seguinte: acredita-se que os restos mortais do apóstolo São Tiago, o Grande, repousam dentro da majestosa Catedral de Santiago de Compostela. Esta descoberta extraordinária remonta a um pastor no século 9. Ainda mais fascinante é o nome da cidade, Santiago de Compostela, que é uma homenagem a São Tiago, traduzido como 'São Tiago do Campo das Estrelas'. Explorar o patrimônio histórico do Caminho é uma experiência imperdível para quem ama a história!

Fonte: <https://caminoways.com/camino-de-santiago>

4. O percurso descrito no texto é uma prática famosa de qual atividade?

- a) Corrida de orientação.
- b) Escalada.
- c) Trekking.
- d) Arvorismo.

5. Identifique a atividade correta.

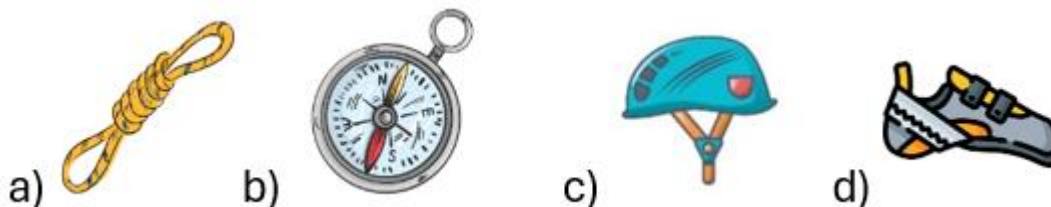


- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

6. As trilhas suspensas são características

- a) do trekking rápido.
- b) da escalada indoor.
- c) da orientação aquática.
- d) do arvorismo.

7. Qual dos itens abaixo não é equipamento de segurança na escalada?



8. Que tipo de atividade se caracteriza na atividade realizada no texto acima?

- a) Corrida de orientação.
- b) Escalada.
- c) Arvorismo.
- d) Trekking.



Leia o texto abaixo.

Benefícios de fazer atividades ao ar livre

Para quem não gosta do ambiente de academia, aí está uma boa notícia. Praticar atividades ou exercícios físicos ao ar livre traz diversos benefícios. Além de ajudar na produção de vitamina D, fazê-las em um ambiente aberto, ajuda a aumentar o foco, a concentração e, ainda, os níveis de felicidade e disposição! Isso sem contar o ganho referente ao fortalecimento dos ossos e na preservação da força muscular. Ou seja, este é um estímulo a mais para começar a praticar a atividade física agora mesmo.

Fonte: <https://eurofarma.com.br/artigos/beneficios-da-atividade-fisica-ao-ar-livre>

9. Na sua opinião, qual a importância da atividade física ao ar livre? Na sua cidade há espaços apropriados para essas atividades? Comente.

10. A escalada indoor é realizada

- a) nas serras.
- b) em plantações
- c) em academias.
- d) em trilhas fechadas

11. Quais equipamentos são comuns ao arvorismo e à escalada?

- a) Capacete e mosquetão.
- b) Nadadeiras.
- c) Vela de barco.
- d) Pneu de borracha.