



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
23-11 a 11-12**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

CICLISMO

Ciclismo é um esporte praticado com uma bicicleta. O praticante desse esporte é chamado ciclista.



Em uma competição de ciclismo, o objetivo do corredor é concluir o percurso da prova antes dos demais competidores.

O ciclismo é uma atividade física rítmica (que repete o mesmo movimento diversas vezes). O esporte ajuda a desenvolver o sistema cardiovascular, na perda de gordura e, também a força e resistência nos músculos da perna.

O ciclismo começou como esporte, na Inglaterra durante o século XIX. Desde essa época, as bicicletas foram aperfeiçoadas para alcançar grande velocidade. A primeira grande prova de ciclismo foi realizada em 1869, e tinha uma distância de 123 km entre Paris e Rouen. O ciclismo participou em 1896, da estreia dos Jogos Olímpicos na era moderna.

Existem algumas categorias principais no ciclismo que são:

=> **Provas em pistas** (feitas de madeira ou concreto, com inclinação de 41° nas curvas e com 250 m de extensão).

=> **Provas em estradas** (disputadas em ruas geralmente asfaltadas)

=> **BMX** (competição baseada no MotoCross, chamada de bicicross)

=> **Provas em montanhas** ou MTB (mountain bike)

➡ Existem algumas sugestões para o ciclista manter sua saúde:

=> Fazer alongamentos para o preparo do corpo.

=> Alimentar-se de fruta ou suco 30 minutos antes da atividade.

=> Evitar sol ou frio intensos.

=> Os cardiopatas, diabéticos, hipertensos e outros portadores de doenças semelhantes devem consultar um médico antes da prática;

➡ Se durante ou ao final do exercício o ciclista sentir mal, deve procurar um médico para analisar o mal estar.

O ciclismo é muito praticado como opção de lazer de fins de semana. É também uma boa opção para quem está procurando por alguma atividade que traga bem-estar e fortalecimento do corpo. Algumas sugestões para manter a saúde é pedalar durante a tarde e fazer alongamentos para preparar o corpo.



Equipamentos de segurança para andar de bicicleta!

Vai andar de bicicleta? Bom, antes de sair pedalando, é importante garantir sua segurança. O capacete é o item básico que todo ciclista deve usar, sem exceção. Mas além do capacete, alguns itens extras de segurança podem garantir que qualquer queda, tombo, ou colisão com a bicicleta resultem apenas em pequenos arranhões fáceis de curar.

Os capacetes de bicicletas são leves e, ao mesmo tempo, resistentes. Eles ajudam também na aerodinâmica: os buracos nos capacetes são essenciais na quebra da resistência do ar, melhorando a aerodinâmica da bicicleta. Para uma proteção completa com o capacete, compre um com proteção ao queixo e boca.

Além do capacete para garantir a segurança da sua cabeça e cérebro, as luvas fazem parte de um importante e completo kit de segurança contra acidentes de bicicleta. As luvas protegem a pele das mãos quando você cai. O acolchoamento e material das luvas evita que ao usar as mãos para se proteger de uma queda, você tenha as mãos arranhadas ou machucadas. Em climas mais frios, as luvas protegem as mãos da temperatura. Quando você passar por lugares cobertos de cacos de vidro, uma luva pode te ajudar a limpar os pneus sem machucar suas mãos. Luvas laváveis são a melhor opção, com membranas que cubram os dedos total ou parcialmente.



ATIVIDADES

1- Percebemos que em nossa cidade a prática de ciclismo aumentou muito nos últimos tempos, você já praticou ou conhece alguém que pratica? Conte como foi sua experiência.

2- Cite dois cuidados necessários para a saúde na prática do ciclismo:

3 – Complete:

- a) Competição baseada no Motocross: _____
- b) Disputadas geralmente em ruas asfaltadas _____
- c) Feitas de madeira ou concreto com inclinação 41° nas curvas e 250m de extensão: _____
- d) Competição realizada em montanhas: _____

Fique Ligado !!!!



O equipamento de segurança mais importante em qualquer bicicleta é o cérebro do ciclista. Você pode evitar mais lesões por andar com segurança do que com a proteção do equipamento. Pense um pouco e faça uma escolha consciente sobre o nível de segurança que pretende obter em todos os seus passeios do dia a dia. Talvez você não se importe muito se você ficar ferido, mas o capacete é primordial em qualquer passeio de bicicleta. Luzes e faixas refletivas são obrigações de segurança também. Pneus devem ser bem escolhidos. De resto, deixe seu bom senso falar, e ajudar na criação do passeio seguro para você e sua bicicleta.