

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2021
Unidade Escolar:		Ano: 3º ano.
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física.		
<b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Práticas corporais de Aventura/ Práticas corporais de aventura urbanas: conceito, características básicas, fundamentos técnicos de segurança.		
<p><b>Habilidades:</b></p> <p><b>(GO-EF03EF21)</b> Vivenciar práticas corporais de aventura urbanas e na natureza, explorando espaços e materiais que possam ser adaptados para as vivências, desenvolvendo atitudes e mudanças de comportamento acerca do cuidado e da conservação dos espaços públicos.</p> <p><b>(GO-EF03EF22)</b> Retomar os valores e atitudes com vistas à sustentabilidade, analisando as condições adequadas para o desenvolvimento das práticas corporais de aventura no meio urbano e na natureza, observando a segurança dos participantes e os impactos ambientais.</p>		

**Olá, pessoal, tudo bem com vocês?! Espero que sim! E que estejam bem animadas para conhecerem e aprenderem um pouco mais.**

Hoje vamos continuar nosso aprendizado sobre a prática corporal de aventura le parkour, em francês a palavra Le Parkour significa “o percurso”, pois você se desloca de um ponto ao outro superando todos os obstáculos que encontrar saltando, equilibrando-se, escalando e assim por diante.



Fonte da imagem: <https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/2292999-pessoas-que-fazem-parkour-hand-drawn-style-vector-design-ilustracoes> acesso em: 29/09/2021.

**ATIVIDADE 1** - Percebemos que o parkour realmente é uma prática de muita aventura, onde exploramos as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante, então que cuidados você acredita que devemos ter para uma prática segura, expresse por meio de um desenho bem bonito ou escrito.

**ATIVIDADE 2** - Vamos praticar!?! Lembrando que é fundamental fazer um bom alongamento antes da prática. Hoje vamos aprender o salto de precisão, consiste em saltar de um ponto para o outro fazendo uma aterrissagem correta, caindo nas pontas dos pés e ir dobrando os joelhos até a completa absorção do impacto, devemos começar em obstáculos baixos para tomarmos consciência das nossas capacidades.



Fonte da imagem: <https://parkoursalvador.wordpress.com/2015/08/07/salto-de-precisao-tecnicas-i/> acesso em: 29/09/2021

**SUGESTÃO BRINCANTE:** Comece saltando de lugares baixos e fáceis, crie confiança, os desafios fáceis servem para aprendermos a superar os maiores.

Até a próxima atividade!!