

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: Ensino Médio
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura urbana e na natureza/Parkour		
Habilidades:		
(EM13LGG503) Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais. Hoje aprenderemos sobre as práticas corporais de aventura urbana e natureza, bora lá?



Fonte da imagem: <https://br.pinterest.com/pin/93660867225332946/>, acesso em: 09/11/2020.

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANAS E NATUREZA

Podemos dizer que essas práticas corporais se caracterizam por explorar formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador.

As práticas corporais de aventura são praticadas ao ar livre e podem ser divididas em duas categorias: atividades de aventura na natureza e urbanas. As atividades de aventura na natureza, como o próprio nome diz, são praticadas em ambientes naturais e com toda a influência da natureza e suas variáveis, como temperatura, vento e chuva. Já as práticas de aventuras urbanas podem ser praticadas em ambientes urbanos ou indoor (ambientes fechados).

Alguns exemplos dessas práticas são: a corrida orientada, corrida de aventura, rapel, corridas de mountain bike, tirolesa, arborismo etc. As práticas de aventura urbanas exploram a “paisagem de cimento” para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de parkour, patins, skate, bike etc.

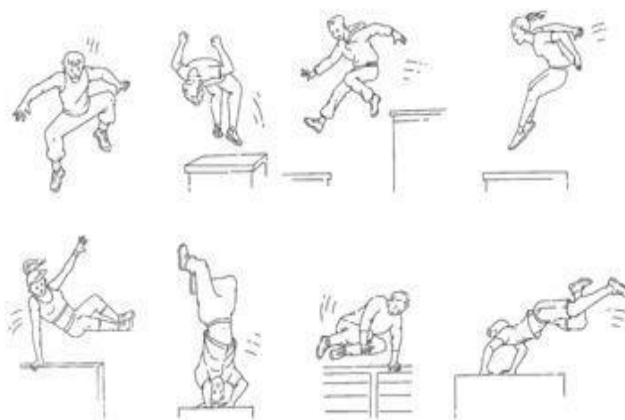
Hoje conheceremos uma prática de aventura urbana chamada: Le Parkour (O Percurso):

Parkour é um tipo de atividade física inspirada no “método natural de educação física”; ele envolve uma série de movimentos físicos com a proposta de utilizar os elementos dos meios rurais e urbanos como obstáculos a serem ultrapassados. O modo de lidar com esses obstáculos, passando de um ponto a outro, deve sempre ser o mais eficiente possível.

O praticante do Parkour é chamado de traceur (algo como traçador – de rota – em português), e as praticantes, de traceuses (feminino de traceur). O objetivo é tentar encontrar um meio de fazer os caminhos que as pessoas normalmente fariam andando, de maneiras diferentes. Para isso ele observa o caminho a ser percorrido e traça uma trajetória que seja simples, rápida e eficaz. A simplicidade não ocorre quando há a pretensão de incluir movimentos acrobáticos, mas a sua prática utilizando o meio como obstáculo resulta muitas vezes em uma estética particular associada a um prazer pessoal e um autoconhecimento corporal.

O Parkour é uma prática corporal de alto risco, mas se bem planejado, treinado e executado, a probabilidade de se machucar é baixa e, claro, alguns riscos sempre existem nas práticas corporais de aventura, mas são minimizados quando o praticante tem consciência de sua limitação física.

No Parkour existem técnicas e aprimoramentos específicos das capacidades físicas como: saltos, rolamentos, aterrissagens e equilíbrio. Todos eles serviram de base para fazer o percurso da maneira mais eficiente e mais expressiva possível, são eles:



fonte da imagem:
<https://us.123rf.com/450wm/sabelskaya/sabelskaya1910/sabelskaya191000586/132204908-stock-vector-parkour-moves-se-t-cartoon-people-jumping-spinning-and-doing-back-flip-vault-and-other-extreme-sport-.jpg?ver=6> acesso: 12/11/2020.

Saltos:

Salto do gato: O objetivo desse salto é pendurar e se fixar em algum lugar.

Salto com distância: Esse salto tem como objetivo locomover o corpo de um local a outro, atravessando uma fenda (espaço entre um lugar e outro). É geralmente seguido de um rolamento no solo;

Salto de precisão: Esse salto exige muito equilíbrio e tempo de prática, porque ele ocorre quando o praticante passa de um local em que está imóvel a outro, para também permanecer estático. Geralmente são feitos de locais pequenos para locais pequenos, por isso o nome “precisão”;

Passagem de obstáculo reversa: Nesse salto as duas mãos são utilizadas como apoio no solo, enquanto o corpo faz um giro de 360 graus.

Equilíbrios:

Simples: Manter o corpo equilibrado sobre locais de pequeno apoio;

Equilíbrio do Gato: Manter o corpo sobre local de pequeno apoio em quatro apoios, similar a um gato.

Aterrissagem: Queda leve e amortecida ao máximo, com o intuito de minimizar lesões;

Desmonte: Quando o praticante se solta do seu local para outro;

Passagem por baixo da barra: Quando o praticante passa por baixo de locais baixos;

Passagem de Muros: Impulsão com os pés na parede, para se agarrar no topo e, depois, fazer o movimento de subida;

Subida: Subir em algum local a partir das forças dos braços e sem o auxílio das pernas.

Aqui temos um vídeo mostrando alguns movimentos básicos do Parkour: acesse o link abaixo para assistir se possível:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ojA9UvEdb0>

ATIVIDADE 1- Agora que conhecemos um pouco mais sobre as práticas corporais de aventura, responda:

A) Quais os tipos de Práticas corporais de aventura? Cite exemplos:

B) Quais as características das práticas corporais de aventura?

C) Você já conhecia ou praticou alguma delas? Se sim, quais foram as sensações que vivenciou e os cuidados que você precisou tomar para a prática?

ATIVIDADE 2- Depois de conhecermos o Le Parkour, vamos selecionar pelo menos três movimentos físicos citados para treinarmos. Ex: Salto, equilíbrio e aterrissagem. Para isso, faça um breve alongamento. Lembrando-se de que precisaremos de um local seguro e adequado. Após essa vivência corporal, faça um breve relato de como foi a sua experiência e os cuidados que teve para executar os movimentos:

SUGESTÃO REFLEXIVA: Será que conseguimos pesquisar e praticar mais movimentos e incorporá-los no nosso dia a dia? Vamos tentar repeti-la mais vezes durante a semana. É importante lembrar que toda nossa vida foi, é e sempre será um processo de aprendizagem; permita-se tentar e conhecer melhor o seu corpo e suas possibilidades, sempre tomando os devidos cuidados.

Até a próxima atividade!!