

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

| | | |
|--|--|--------------------|
| Nome: | | Data: ___/___/2021 |
| Unidade Escolar: | | Ano: 3° ano. |
| Componente Curricular: Educação Física. | | |
| Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas corporais de Aventura/ Práticas corporais de aventura urbanas: conceito e características básicas. | | |
| Habilidades: (GO-EF03EF21) 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. (GO-EF03EF22) 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. | | |

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

Nesta aula vamos começar nosso aprendizado sobre as práticas corporais de aventura; elas podem ser praticadas na natureza ou urbanas. Temos como exemplo de práticas corporais de aventura urbanas o skate, patins, bicicleta, le parkour e muitos outros. Iniciaremos nossa aula aprendendo um pouco sobre o le parkour.



Fonte da imagem: <https://www.domestika.org/pt/projects/104726-le-parkour> acesso em: 29/09/2021

ATIVIDADE 1 - Para começarmos a entender sobre o parkour ou le parkour, é importante sabermos a história para compreendermos as ações da humanidade que resultaram no que vivemos hoje, seus erros e acertos. Portanto, iremos realizar uma breve pesquisa sobre a origem e história do le parkour. Podemos utilizar livros, sites ou perguntar a alguém de sua confiança.

O Le Parkour tem como principal objetivo a superação de obstáculos usando nada além do próprio corpo. Na prática, isso pode ser exemplificado em exercícios de escalar muros, saltar sobre vãos, equilibrar-se em corrimãos, deslocar-se de um lugar para o outro usando apenas o corpo.

Fonte do texto: <https://news.gympass.com/treino-de-parkour-como-praticar/> acesso em: 29/09/2021

ATIVIDADE 2 - Vamos colocar no corpo esse conhecimento!? Um dos movimentos básicos do le parkour é o rolamento, muito utilizado para amortecer as quedas. Para realizarmos o rolamento, primeiramente devemos encontrar um local adequado para rolar, por exemplo: algum colchão ou na grama, ambos são macios e vão evitar que você se machuque; coloque o pé esquerdo um pouco à frente do direito. Agache-se e coloque as mãos no chão à frente, com a mão direita à frente da esquerda. Incline-se para frente, impulsione-se com a perna esquerda. Role sobre o braço esquerdo, na direção do ombro. O movimento das costas deve ser diagonal, não deixe a cabeça tocar o chão. Observe a imagem a seguir.



Fonte: <https://pt.wikihow.com/Fazer-Rolamentos-de-Seguran%C3%A7a-no-Parkour> acesso em: 10/11/2020

SUGESTÃO BRINCANTE: Fazer o rolamento pode ser superdivertido, no começo é difícil, mas cada vez fica mais fácil e nunca se esqueça de sempre tomar cuidado.

Até a próxima atividade!!