

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: 7º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura.		
Habilidades: (GO-EF07EF20) Praticar diferentes práticas corporais de aventura urbanas e na natureza, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços. (GO-EF07EF21) Identificar as transformações históricas, a origem das práticas corporais de aventura, e as possibilidades de recriá-la, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados/as para 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, parkour e muitos outros. Iniciaremos nossa aula aprendendo um pouco sobre o parkour.



Fonte: <http://blogs.diariodonordeste.com.br/centrosul/cidades/campus-do-ifce-em-cedro-oferece-aulas-de-parkour/3190>
Z acesso em: 10/11/2020

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 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: <https://news.gympass.com/treino-de-parkour-como-praticar/> acesso em: 10/11/2020

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; pode ser 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.



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

SUGESTÃO REFLEXIVA: A felicidade e a saúde são incompatíveis com a inatividade.

(Aristóteles)

Até a próxima atividade!!