

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: 9º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura urbana e na natureza.		
Habilidade: (GO-EF09EF19) Praticar diferentes práticas corporais de aventura urbanas e na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais e respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos da degradação ambiental. (EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.		

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: acesso: <https://br.pinterest.com/pin/160792649182581082/> 24/11/2020.

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA URBANAS E NATUREZA

Le Parkour (O Percurso):

Na aula passada vivenciamos alguns movimentos e habilidades pertencentes ao Parkour. Afinal, ele é um esporte, uma forma de expressão cultural ou um exercício físico? Na verdade pode se considerar tudo isso, existem campeonatos no mundo todo, o que faz dele um esporte; há os que praticam em grupo, formando assim uma forma de cultura; enfim, em todas essas formas de se praticar o parkour existe o exercício físico e seus benefícios para saúde.

A ideia central do Parkour é ultrapassar obstáculos de forma rápida e segura, a partir do seu próprio corpo e suas capacidades, desenvolvendo a autossuperação, força, equilíbrio, consciência de si mesmo e seus limites se divertindo!

ATIVIDADE 1- O PERCURSO

Em nossa última atividade conhecemos e selecionamos alguns movimentos do parkour. Ex: Salto, equilíbrio e aterrissagem. A ideia é que vocês os tenham praticado de maneira inicial, e que a partir dessa experiência tenham conseguido perceber a melhor forma de executar o movimento de forma segura e mantendo a integridade física.

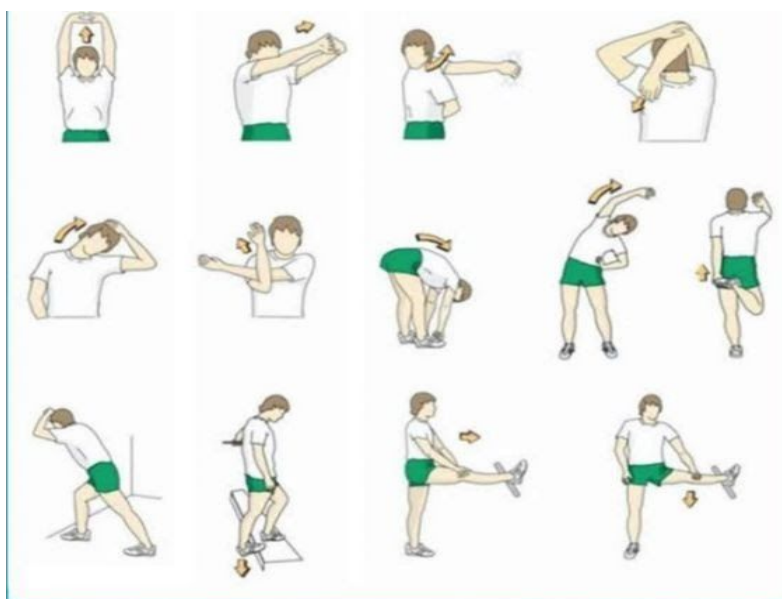
Passando essa primeira etapa, vamos agora colocar esses três movimentos selecionados e executados por vocês em um percurso.

Para isso precisaremos de:

- Vestimenta adequadas (Roupas leves e calçado);
- Um espaço seguro (lembrando que estamos em um momento de pandemia);
- Definir um ponto A e um ponto B (início e chegada);

Com o espaço e as vestimentas adequadas, iremos fazer um breve alongamento.

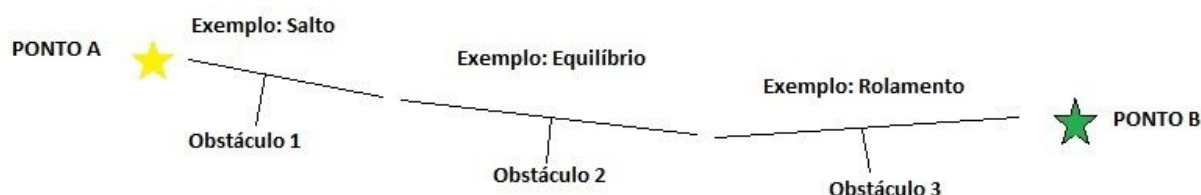
Os alongamentos ajudam a manter e aumentar a flexibilidade dos nossos músculos. Abaixo, siga os movimentos da imagem, a seta indica a direção na qual o movimento deve seguir. Mantenham a posição do alongamento por aproximadamente 20 segundos.



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/125326802119073255/> acesso em: 28/08/2020.

Agora que preparamos o espaço, vestimenta e fizemos o alongamento, vamos pensar no percurso. São três movimentos que teremos que fazer, saindo do ponto A (início) chegando ao ponto B (fim). Abaixo temos um exemplo de como planejar esse percurso; não precisa ser em linha reta, e não precisam ser os mesmos movimentos propostos, a ideia é que você perceba e planeje a melhor forma e estratégia de se movimentar do ponto A ao ponto B.

O PERCURSO



Se o ambiente que você escolheu não tiver muitos obstáculos, você pode criá-los; o ideal é que você consiga utilizar da melhor forma o espaço que escolheu.

Atividade 2 - Após terem concluído a atividade 1, descreva como elaborou o percurso; qual local escolheu, quais foram as estratégias de segurança, movimentos utilizados e quais sentimentos e sensações sentiu:

SUGESTÃO REFLEXIVA: Será que conseguimos pesquisar e praticar mais movimentos e incorporá-los no nosso dia a dia? Vamos tentar repeti-los 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!!