

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2021
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 urbana 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. Hoje o assunto será Práticas Corporais de Aventura. Quem já praticou alguma?

Nesta aula vamos começar nosso aprendizado sobre as práticas corporais de aventura; elas podem ser praticadas na natureza ou em áreas urbanas. Iniciaremos falando das urbanas, temos como exemplo dessas práticas o skate, os patins, a bicicleta, o Le Parkour e muitos outros. Iniciaremos nossa aula aprendendo um pouco sobre o Parkour.



Fonte da imagem: [https://all.accor.com/pt-br/brasil/magazine/one-hour-one-day-one-week/le-parkour-o-que-e-origem-modalidades-e-beneficos-27fa9.shtml](https://all.accor.com/pt-br/brasil/magazine/one-hour-one-day-one-week/le-parkour-o-que-e-origem-modalidades-e-beneficios-27fa9.shtml), acesso em: 05/02/2021.

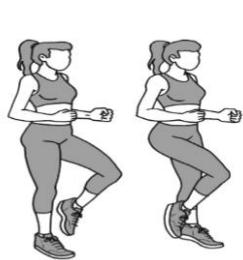
ATIVIDADE 1 - Para começarmos a entender sobre o parkour ou le parkour, é importante sabermos a história para compreendermos as ações da humanidade que resultaram no que vivemos hoje, seus erros e acertos. Portanto, iremos realizar uma pesquisa sobre a origem e história do le parkour. Convide alguém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

ATIVIDADE 2- Agora que sabemos um pouco mais sobre essa prática corporal de aventura urbana, que tal praticarmos um pouco? Como o Parkour exige um nível mais elevado de esforço físico, é preciso estar preparado para começar a praticá-lo. Não adianta iniciar as manobras se não possuir condicionamento para isso! Então é importante se exercitar e trabalhar os músculos. Dessa forma não será um desafio realizar os movimentos e você poderá evoluir constantemente. Para esse início iremos praticar dois exercícios, a corrida e o salto.

Corrida - Apesar de parecer um movimento óbvio, a corrida no Parkour exige resistência e força, pois, além da longa distância a ser percorrida, é preciso ter poder de explosão e ganhar impulso para realizar os saltos.

Salto - Esse é o principal movimento do Parkour. Os saltos devem ser sempre bem calculados e realizados com precisão, evitando problemas, como lesões. É preciso ter equilíbrio e concentração, diminuindo os riscos de quedas bruscas.

Vamos para a prática, chame alguém aí da sua casa para fazer com você! Iremos praticar uma corrida com salto. Não se preocupem com o espaço para realizar a corrida, será uma corrida estática, e para quem não sabe, corrida estática é você correr sem sair do lugar. A proposta do exercício é: correr, dar um salto e amortecer realizando um agachamento, como sugerem as figuras abaixo. Para realizar esses e quaisquer outros exercícios, temos que preparar o nosso corpo antes, realizando alguns alongamentos, então, usem da experiência de vocês e das aulas passadas e faça alguns alongamentos antes de iniciar. O tempo desse exercício ficará a critério de cada um, faça a quantidade de acordo com o seu condicionamento, iniciando aos poucos, e com o tempo aprimorando o exercício.



fonte das imagens: <https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/emagreca-fazendo-de-5-a-15-min-de-exercicio-por-dia-em-casa>, <https://suplementoseciab.wordpress.com/2020/04/07/treinamento-funcional-nivel-iniciante-para-fazer-em-qualquer-lugar>, acesso em 05.02.2021.

SUGESTÃO REFLEXIVA: Nosso corpo nos permite realizar diversos movimentos e poses, em um lugar com espaço, tente fazer um movimento inventado por você a partir das experiências de hoje.

Até a próxima atividade!!