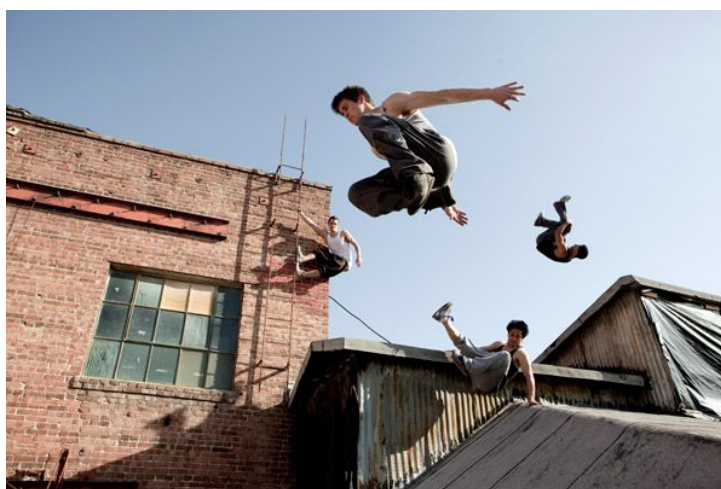


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 6º ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura/Práticas Corporais de Aventura urbana e na natureza: Conceito; Valores; Características básicas; Fundamentos técnicos de segurança.		
Habilidades: (GO-EF06EF18) Vivenciar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbana e na natureza, valorizando a segurança e integridade física individual e coletiva, respeitando o patrimônio natural e cultural, minimizando os impactos da degradação ambiental.		

Olá, pessoal, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados/as para aprenderem um pouco mais.

Nesta aula vamos continuar nosso aprendizado sobre as práticas corporais de aventuras urbanas, mas especificamente sobre o Le Parkour.



Fonte: <http://radicaisurbanosok.blogspot.com/p/o-parkour.html> acesso em: 20/11/2020

Além dos cuidados que devemos ter para garantir a nossa segurança e a de quem está praticando com a gente, o Le Parkour exige também uma boa consciência corporal. Por tratar-se de uma prática corporal de aventura, existe um certo risco, e para isso é fundamental reconhecer nossos próprios limites, perceber do que somos capazes de realizar e onde que podemos melhorar. Uma dica interessante é sempre observar a nossa respiração e como nosso corpo fica durante as atividades que estamos praticando.

ATIVIDADE 1 - Nas aulas anteriores tomamos conhecimento de movimentos importantes no Le Parkour, a corrida, o salto e o rolamento; agora, vamos aprender uma manobra conhecida como Tic Tac, que é considerada uma manobra básica; ela consiste na mudança de direção ao entrar em contato com alguns obstáculos tais como: parede, árvores, postes ou qualquer superfície na vertical. Para realizar essa manobra vamos utilizar a corrida e o salto. Indo em direção a uma superfície na vertical (parede, árvores, postes) dê um salto e assim que tocar com um dos pés no obstáculo gire o quadril e empurre o corpo na direção que deseja seguir, como mostra a figura abaixo. Agora que descobrimos e praticamos uma manobra, podemos tentar criar o nosso percurso de Le Parkour, lembrando sempre que a segurança vem em primeiro lugar.



Fonte: <https://samuelsport.wordpress.com/2011/04/05/como-comecar-a-praticar-le-parkourdicas-para-comecar-e-continuar/>

acesso em: 23/11/2020

ATIVIDADE 2 - Agora que montamos e realizamos o nosso percurso, reflita como foi essa prática. Relate como se sentiu ao realizar essas atividades. Percebeu mudanças na sua respiração, como seu corpo reagiu? Como você avalia seu percurso e seu desempenho? No que você pode melhorar? O que foi mais fácil e mais difícil? Conte pra gente.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Até a próxima atividade!!