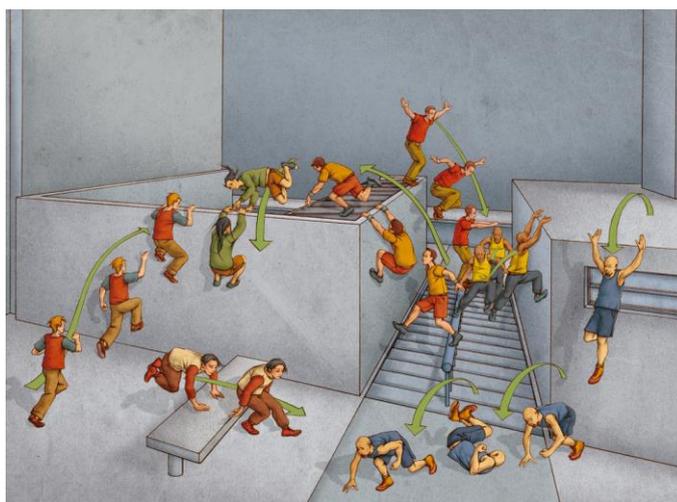


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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 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.

Nesta aula vamos continuar nosso aprendizado sobre as práticas corporais de aventura mas especificamente sobre o le parkour, em francês a palavra Le Parkour significa “o percurso”, pois você se desloca de um ponto ao outro superando todos os obstáculos que encontrar saltando, equilibrando-se, escalando e assim por diante.



Fonte: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/o-que-e-parkour-2/> acesso em: 19/11/2020

ATIVIDADE 1 - Percebemos que o parkour realmente é uma prática de muita aventura, onde exploramos as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, mas então que cuidados você acredita que devemos ter para uma prática segura?

ATIVIDADE 2 - Agora que já estudamos um pouco a teoria vamos à prática. Lembrando que é fundamental fazer um bom alongamento antes da prática. Manobra, salto de precisão, consiste em saltar de um ponto para o outro fazendo uma aterrissagem correta, caindo nas pontas dos pés e ir dobrando os joelhos até a completa absorção do impacto, devemos começar em obstáculos baixos para tomarmos consciência das nossas capacidades.



Fonte: <https://segredosdomundo.r7.com/parkour/> acesso em: 19/11/2020

SUGESTÃO PRÁTICA: Comece saltando de lugares baixos e fáceis, crie confiança, os desafios fáceis servem para aprendermos a superar os maiores.

Até a próxima atividade!!