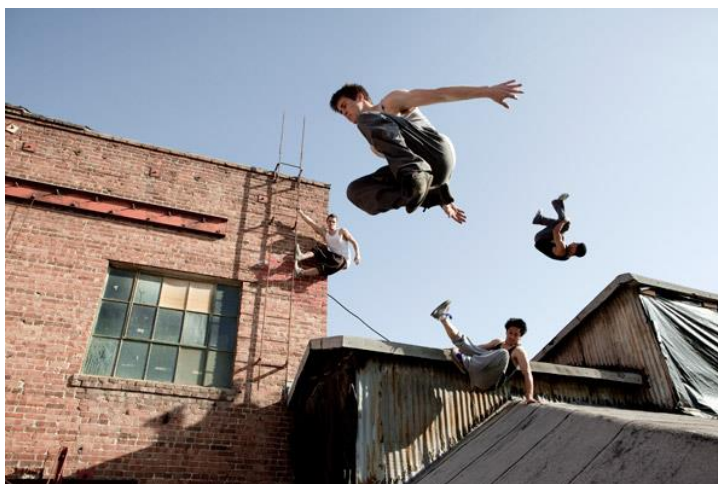


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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, refletimos na última aula como é importante tomarmos cuidados e termos segurança na prática do le parkour, como fazer um bom aquecimento, usar roupas adequadas, ter consciência do que está fazendo e dos possíveis riscos e sempre que possível ter acompanhamento que alguém experiente.



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

Além dos cuidados, o le parkour exige consciência corporal por ser tratar de uma prática corporal de aventura, se tem um certo risco, sendo fundamental reconhecer seus limites, perceber do que somos capazes e onde podemos melhorar.

Vou dar uma dica, é interessante sempre repararmos na nossa respiração e como nosso corpo está durante nossas atividades ou até mesmo fora delas, no nosso dia a dia.

ATIVIDADE 1 - Nas aulas anteriores tomamos conhecimento de duas manobras importantes no le parkour, o rolamento e o salto de precisão; agora, vamos aprender a manobra Tic Tac, que é considerada uma manobra básica; ela consiste na mudança de direção ao entrar em contato com a parede (árvores, postes ou qualquer superfície na vertical) girando a quadril e empurrando o corpo na direção que irá seguir. Agora que descobrimos mais uma manobra, podemos tentar criar o nosso percurso de le parkour, lembre-se, segurança 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 já fizemos nosso percurso, reflita como foi e relata como sentiu seu corpo e sua respiração? Como você avalia seu percurso e seu desempenho? No que você pode melhorar? O que foi mais fácil e mais difícil?

SUGESTÃO REFLEXIVA: Pratique sempre que possível, lembre-se é fundamental se identificar no que faz e perceber do que é capaz.

Até a próxima atividade!!