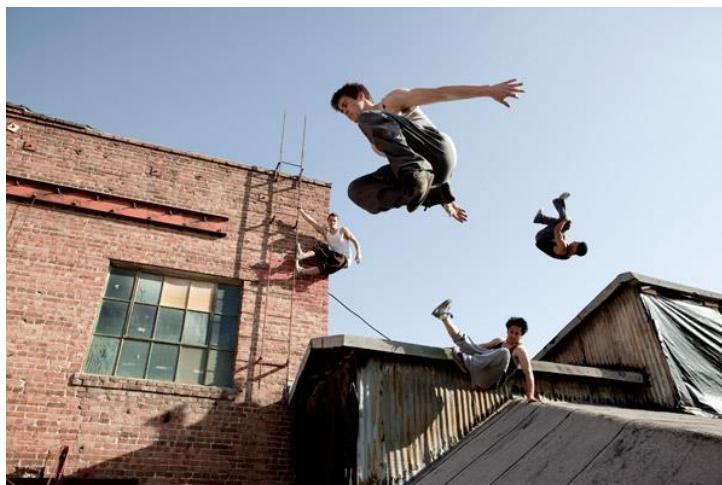


## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

|   |  |                    |
|---|--|--------------------|
| Nome:   |  | Data: ___/___/2020 |
| Unidade Escolar:  |  | Ano: 7º Ano        |
| <b>Componente Curricular:</b> Educação Física.  |  |                    |
| <b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Práticas Corporais de Aventura.   |  |                    |
| <p><b>Habilidades:</b></p> <p><b>(GO-EF07EF20)</b> Praticar diferentes práticas corporais de aventura urbana e na natureza, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.</p> <p><b>(GO-EF07EF21)</b> 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.</p> |  |                    |

**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-p-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-parkour-dicas-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!!