ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO
Rua: Tamandaré, Nº 481 – Centro – Ladário/MS
E-MAIL: escola1703@gmail.com

QUARTA-FEIRA 07/04/2021 QUINTA-FEIRA 08/04/2021
QUARTA-FEIRA 14/04/2021 QUINTA-FEIRA 15/04/2021

ALUNO(A):

PROFESSOR: **FELIPE GUIMARÃES** TURMA: **8º ano B** TURNO: **MATUTINO** ENSINO FUNDAMENTAL **II**

COMPONENTE CURRICULAR: **Educação Física.**
Objeto de conhecimento: Práticas corporais de aventura na natureza. (MS.EF89EF20.s.14).

Parkour é um tipo de atividade física inspirada no "método natural de educação física", idealizado por Georges Hébert. Ele idealizou um percurso para treinamento militar, chamado de *parcours militaire*, muito utilizado pelo exército francês. Daí surge o nome, Parkour tem origem em *parcour*, percurso em francês.

Baseado nesse estilo de treinamento, David Belle estruturou uma série de movimentos físicos com a proposta de utilizar os elementos dos meios rurais e urbanos, como obstáculos a serem ultrapassados. O modo de lidar com esses obstáculos, passando de um ponto a outro, deve sempre ser o mais eficiente possível.

O praticante do Parkour é chamado de *traceur* (algo como traçador – de rota – em português), e as praticantes, de *traceuses* (feminino de traceur). Seu objetivo é tentar encontrar um meio de fazer os caminhos que as pessoas normalmente fariam andando, de maneiras diferentes. Para isso ele observa o caminho a ser percorrido e traça uma trajetória que seja simples, rápida e eficaz. A simplicidade não ocorre quando há a pretensão de incluir movimentos acrobáticos, mas a sua prática utilizando o meio como obstáculo resulta muitas vezes em uma estética particular associada a um prazer pessoal.

O Parkour recebe muitas críticas por ser tido como um esporte de alto risco, mas é preciso grifar que os praticantes experientes nunca se machucam, pois calculam todos os riscos antes de realizarem suas manobras. Mas alguns riscos sempre existem e são minimizados quando o praticante tem consciência de sua limitação física. Um traceur que tem ótima condição física, musculatura bem definida e um grau de flexibilidade bom, resiste melhor aos impactos com o solo, o que reduz os riscos de lesões. Além disso, a boa condição física também facilita o processo de aquisição de movimentos específicos, o que aumenta a autoconfiança nos iniciantes da prática.

Existem técnicas específicas que marcam o Parkour como esporte: saltos, rolamentos, aterrissagens e equilíbrio. Segue uma lista com os principais movimentos:

1) Saltos:

- Salto do gato: Quando o objetivo é pendurar e se fixar em algum lugar

- Drop, Kitty: Quando, após um salto, o traceur deixa seu corpo cair levemente em direção a um lugar mais baixo;

- Salto com distância: Salto com a intenção de locomover o corpo de um local a outro, atravessando uma fenda. É geralmente seguido de um rolamento no solo;

- Salto de precisão: Salto que requer muito equilíbrio, pois ocorre quando o praticante passa de um local em que está imóvel a outro, para também permanecer estático. Geralmente são feitos de locais pequenos para locais pequenos, por isso o nome “precisão”;

- Passagem de obstáculo reversa: Salto em que as duas mãos são utilizadas como apoio no solo, enquanto o corpo faz uma volta de 360 graus.

2) Desmonte: Quando o praticante se solta do seu local para outro;

3) Aterrissagem: Queda branda com o intuito de minimizar lesões;

4) Equilíbrios:

- Simples: Manter o corpo sobre locais de pequeno apoio;

- Equilíbrio do Gato: Manter o corpo sobre local de pequeno apoio em quatro apoios, ou seja, imitando um gato;

5) Passagem por baixo da barra: Quando o praticante faz a passagem por baixo de locais baixos;

6) Passagem de Muros: Impulsão com os pés na parede, para se agarrar no topo e, depois, fazer o movimento de subida;

7) Subida: subir em algum local, sem o auxílio das pernas, apenas a partir das forças dos braços.

Parkour - utiliza elementos do meio rural e urbano como obstáculos a serem ultrapassados.

RONDINELLI, Paula. "Parkour"; *Brasil Escola*. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/parkour.htm.

ATIVIDADES

Para começar, que tal conversar mais sobre o que você conhece sobre as práticas corporais de aventuras urbanas? O objetivo é lembrar se você já assistiu, viu ou vivenciou alguma prática corporal de aventura urbana na escola ou fora dela.

1- Em algum momento, você já praticou ou assistiu alguma prática corporal de aventura urbana?

_____
_____
_____
_____
_____

2- Ela pode ser praticada no ambiente escolar?

_____
_____
_____
_____
_____

3- Identifique os possíveis riscos dessa prática?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____