



ATIVIDADE DO ENSINO FUNDAMENTAL – ANOS FINAIS – EDUCAÇÃO FÍSICA

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____ Nº _____

6º ANO: _____ PROF.: _____ DATA: ____/____/2020

Nesta situação de aprendizagem, identificar e reconhecer as práticas corporais de aventura urbana.

O que são práticas corporais de aventura urbanas?

Práticas de aventura urbanas exploram a **“paisagem de cimento”** para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de parkour, skate, patins, bike etc. (BRASIL, 2017).

Agora chegou o momento de explorar algumas das suas modalidades, mas abordaremos especificamente o Parkour e o Slackline.

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. A seguir, seguem algumas perguntas norteadoras. Suas respostas devem ser **anotadas no caderno** e servirão de registros para aprofundarmos nosso estudo.

1. O que você conhece sobre as práticas de aventuras urbanas?
2. Em algum momento você já praticou ou assistiu alguma prática corporal de aventura urbana? Onde?
3. Você saberia citar quais os locais disponíveis em sua comunidade para esta prática

Você já viu alguém correndo e saltando em bancos de praças, muros e outros obstáculos? Pois bem, essas atividades fazem parte da rotina dos praticantes do parkour. Agora, vamos conhecer mais um pouco desse esporte.



PARKOUR

Parkour, também conhecido como Le Parkour, é uma modalidade de esporte que teve seu início na França por volta de 1980, por David Belle, que ajustou e criou técnicas para saltar obstáculos como rampas, muros, escadas, calçadas, corrimãos, árvores, qualquer lugar com apenas o movimento do corpo de forma ágil e superando seus limites. É uma atividade recreativa e esportiva, praticada em áreas urbanas ou rurais, que consiste em deslocar-se o mais rápido e eficientemente, de um ponto a outro, usando habilidades atléticas



para superar os obstáculos. O significado da palavra parkour vem do francês e significa “percurso”. Pode ser praticada individualmente ou com outras pessoas. Os praticantes do parkour são reconhecidos como “traceur”. No Brasil, esta prática iniciou-se por volta de 2004 e reúne um número de pessoas para praticá-las juntas, sendo uma das características que faz o parkour ganhar seguidores pelo mundo.

Apesar de ser considerado um esporte de risco, os praticantes mais experientes conseguem avaliar todos os perigos antes de realizarem suas manobras. Por isso, é considerado um esporte que requer muita dedicação, concentração e disciplina. **Esse esporte traz vários benefícios**, como: desenvolver a agilidade e resistência, precisão, equilíbrio, a concentração, aumento da força, do fortalecimento dos músculos, do corpo e da mente. A filosofia de parkour é: “Primeiro faça. Depois faça bem. Depois faça bem e rápido”. Siga o mestre!

Glossário: Traceur – nome dado aos praticantes do parkour, que significa “traçado”, ou aquele que constrói o caminho ou percurso a ser percorrido.

Agora que você já conheceu um pouco do esporte de aventura urbana parkour, vamos conhecer o slackline, considerado um esporte completo.



SLACKLINE

O Slackline é considerado um esporte de equilíbrio corporal, realizado sobre uma fita de nylon suspensa, estreita e flexível presa entre dois pontos fixos, podendo ser praticado em qualquer lugar. Os praticantes do slackline são conhecidos como slackers. **Seu objetivo é transpassar esse percurso equilibrando-se sobre a fita**, permitindo ao praticante realizar várias manobras, geralmente a uma altura de 30 cm do chão.

É também conhecido como corda bamba, que significa “linha folgada”. Sua prática se desenvolveu através da união das artes circenses e do Alpinismo.

Sabe-se que o slackline teve sua origem nos Estados Unidos em meados dos anos 80, nos campos de escalada do Vale de Yosemite, no Estado da Califórnia. Para distração e treinamento, os escaladores e alpinistas, entre os intervalos das escaladas, esticavam suas cordas através dos pontos fixos para se equilibrar e caminhar. No Brasil, o esporte teve sua origem por volta de 1995, no Rio de Janeiro. É considerado um esporte completo, **pois abrange vários benefícios**, como desenvolver o equilíbrio, a resistência física, coordenação motora, consciência corporal, força muscular de membros inferiores e a concentração.

Por ser considerado um esporte novo, há vários incidentes envolvendo esse esporte. Muitos praticantes não procuram informações a respeito de como praticar de maneira correta e segura e acabam não seguindo as medidas de segurança básicas.



Durante a realização do slackline, os mais jovens devem ser acompanhados sempre com a supervisão de adultos. É fundamental existir uma preocupação e cuidados especiais com os praticantes, explicando as regras que devem ser seguidas para uma prática saudável, divertida e, principalmente, segura.

Após a leitura dos textos, responda às questões.

1. Após a leitura dos textos, o que você considera mais importante para a prática do parkour e do slackline?
2. Quais os locais apropriados para a prática desses esportes, tanto na escola, como em seu entorno?
3. Após conhecer o parkour e o slackline, você acredita que é uma prática segura e eficaz para seus praticantes? Justifique?
4. Por meio da prática destes esportes, é possível assegurar aos praticantes o respeito, igualdade, tolerância e o trabalho em equipe? Justifique.

Agora, você pode assistir aos vídeos a seguir para ampliar seus conhecimentos sobre o parkour e slackline.

20 Movimentos do Parkour que Todo Iniciante Deve aprender -

<https://www.youtube.com/watch?v=go7hj2f60aI>

Rolamento do Parkour (Parkour Roll) Tutorial em Português -

<https://www.youtube.com/watch?v=41re8YkCLMw>

WallRun (Escalada) Tutorial em Português - https://www.youtube.com/watch?v=ZBx02N_5dxM

Tutorial movimentos de Parkour - <https://www.youtube.com/watch?v=fRBAGHu8umo>

Os três primeiros passos para aprender o Slackline- <https://www.youtube.com/watch?v=F2XzhjhmVhU> Slackline para iniciantes- Manual de Slackline-Canal Off- <https://www.youtube.com/watch?v=m-VmqH2q1E8>

Para finalizar

1. Chegou o momento de analisar o quanto você aprendeu com as atividades. Para isso, responda as questões a seguir: Descreva os principais movimentos do parkour e do slackline.
2. Essas práticas corporais podem ser praticadas por todas as pessoas? Justifique. (Resposta pessoal)
3. Quais são os principais riscos destas duas práticas? (Resposta pessoal)
4. O que pode ser feito para amenizar os riscos nessas práticas? (Resposta pessoal)

Galera, por hoje é só! Só que não. Hehe.

Se cuidem, cuide do próximo, se proteja, até a próxima turminhas,

Galera, por favor, registre com caneta azul, se possível, letra de forma, e por favor, lembre-se de colocar o nome completo na folha, use uma folha de caderno e anexe na atividade usando cliques, grampeando ou colando o canto superior esquerdo.