PLANO DE AULA

	CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL DE IOMERÊ Diretora: Marta Maria Falchetti Diretora adjunta: Ana Maria Epeling Turmina Coordenadora: Tânia Gonçalves da Silva Bressan Orientadora: Marinez Zanetti Zago Secretária: Roseli Aparecida Fiuza da Rosa Civiero Professor: Amarildo Zarpelon Disciplina: Educação Física Turma: 4º Ano Data: 24.08.2020
ALUNO:	
Tempo previsto para a realização: 4:30 hs Até dia 30 de Agosto de 2020	
Objetivo da aula: conhecer novas formas de atividade fisica e possibilitar uma visão crítica para executar sua prática em diversos locais.	
Habilidades: Agilidade, força, velocidade e fortalecimento osteoarticular	
Formas de Avaliação: Através da realização integral das ativiades propostas, eficácia na execução das mesmas.	
Outros:	

PARKOUR

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.



Agora vamos a atividades:

1. Leia o texto com atenção
2. Faça um comentário dando a sua opinião, que pode se rpor escrito, num audio ou então um vídeo.
3. Assista o video anexo e escolha um movimento que você consiga fazer em sua casa, deve ser bem simples. (Ex.: Rolamento, salto em distância ou de uma pequena altura, passagem por um obstáculo por cima por baixo ou pelo centro) e mande para mim.
4. Observe também este video para tirar suas dúvidas.
   https://www.youtube.com/watch?v=PSwgl1y3mq4

Boa atividade a todos. 