



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
28-09 a 09-10**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

Conheça o Parkour



Parkour é um tipo de atividade física para treinamento militar, chamado de *parcours militaire*, muito utilizado pelo exército francês. Daí surge o nome, Parkour.

A palavra Parkour é um jeito diferente de escrever *parcours* – “percurso” em francês.

O objetivo do parkour é se deslocar de um ponto a outro (daí o nome) de modo rápido e direto, sem desviar de obstáculos como muros, vãos ou carros. Eles devem ser transpostos com manobras que envolvem saltos, escaladas e nenhum equipamento além do próprio corpo. O espaço ideal para a prática é a paisagem urbana.

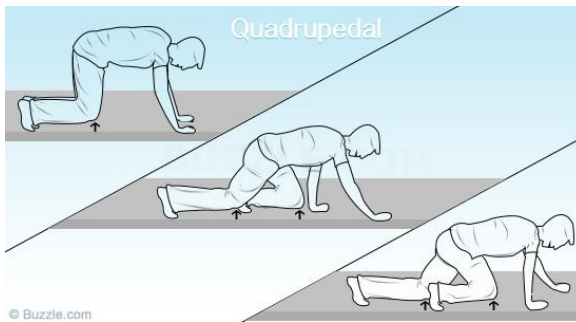
O praticante do Parkour é chamado de *traceur* (algo como traçador – de rota – em português), e as praticantes, de *traceuses* (feminino de *traceur*). Seu objetivo é tentar encontrar um meio de fazer os caminhos que as pessoas normalmente fariam andando, de maneiras diferentes. Para isso ele observa o caminho a ser percorrido e traça uma trajetória que seja simples, rápida e eficaz.

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



Link para aula em vídeo: <http://bit.ly/auladeparkour>

1) Equilíbrio do gato:

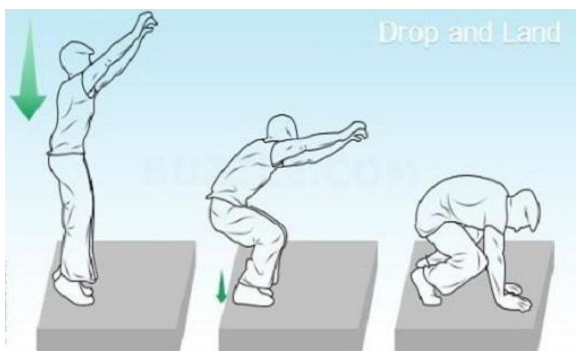


- Quando se desloca de um ponto ao outro equilibrando-se em quatro ou seis apoios.

- 4 apoios (palma da mão e ponta do pé)

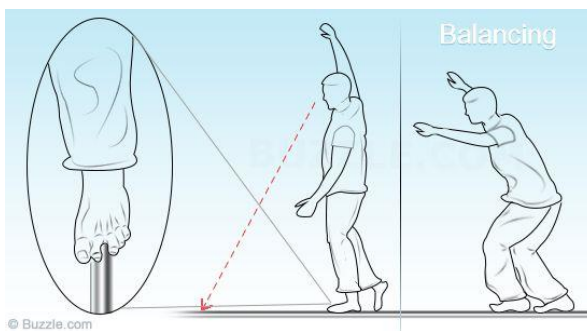
- 6 apoios (palma da mão, joelho e pé) “engatinhar”

2) Aterrissagem:



Queda branda com o intuito de minimizar lesões.

3) Equilíbrio:



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

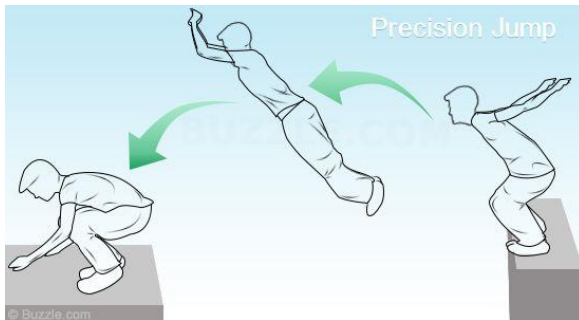
- Equilíbrio do Gato: Manter o corpo sobre local de pequeno apoio em quatro apoios, ou seja, imitando um gato.

4) Saut de font:



- Salto com a intenção de locomover o corpo de um local a outro. Após um salto, deixe seu corpo cair levemente em direção a um lugar mais baixo.

5) Saut de detente:



- Salto que requer muito equilíbrio, pois ocorre quando o praticante passa de um local em que está imóvel a outro, para também permanecer estático.



Saiba mais sobre essa modalidade: <http://bit.ly/saibamaissobreparkour>



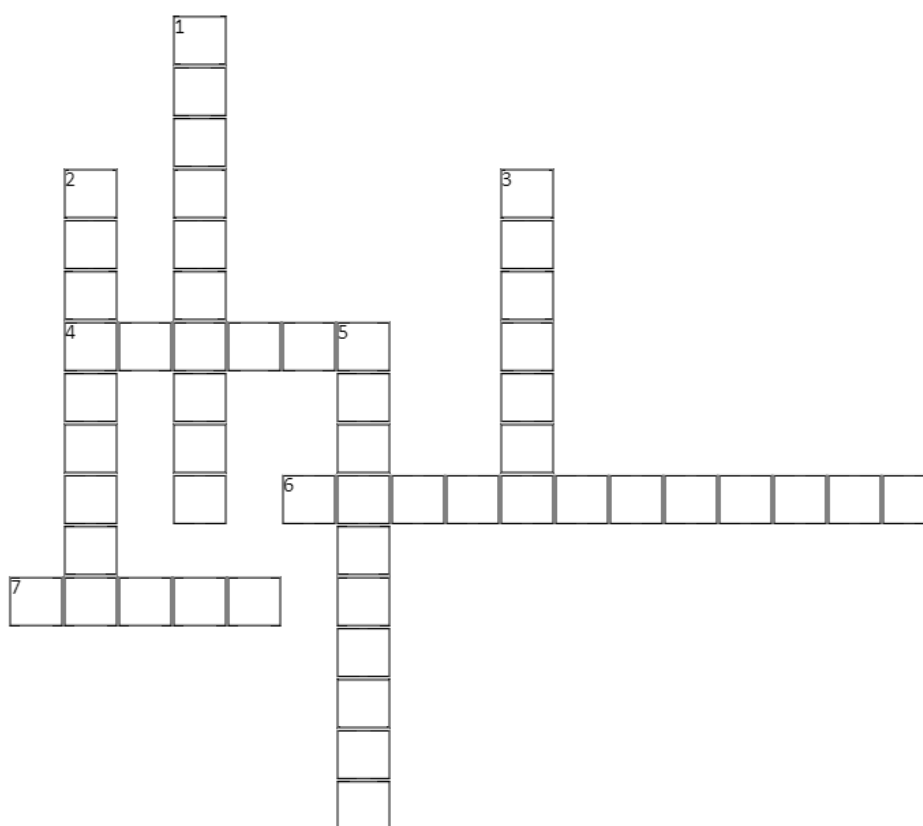
Atividades:

- 1) Com **segurança**, pratique alguns dos movimentos descritos acima em sua casa ou em espaços urbanos como praças e parques. Relate como foi sua experiência.

- 2) Palavra cruzada:

Pakour

Complete a palavra cruzada



Horizontais

- 4 Espaço destinado à prática do Parkour.
6 Queda branda com o intuito de minimizar lesões.
7 Intenção de locomover o corpo de um local a outro.

Verticais

- 1 Manter o corpo sobre locais de pequeno apoio.
2 Adotar essa medida para prevenir riscos e lesões.
3 Tipo de atividade física para treinamento militar
5 Eles devem ser transpostos com manobras que envolvem saltos, escaladas e nenhum equipamento além do próprio co