



ESCOLA ESTADUAL DR. MAIA NETO

ALUNO (A): _____ SÉRIE: 4º TURMA: U

PROFESSOR (A): JOSENILDO SANTOS

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TURNO: MATUTINO

VALE: 2,0 PONTOS

NATAL, 16 DE ABRIL, DE 2020

NOTA:

CORREÇÃO DA ATIVIDADE DE 02/04/2020 – TEMA: SLACKLINE

Leia o texto abaixo e responda as seguintes questões:

1) O esporte Slackline pode ser comparado a qual atividade física abaixo? Vale (0,5) pontos.

a) Caminhar sobre uma esteira.

b) Andar de bicicleta.

c) Andar de patins.

d) Andar sobre a linha do trem.

2) Ligue corretamente as modalidades do Slackline da primeira coluna, de acordo com suas características que estão na segunda coluna. Vale (0,5) pontos.

Trickline _____ *Praticado a partir de 80cm a 1m de altura*

Longline _____ *A fita tem mais de 15m de comprimento*

Highline _____ *Praticado nas alturas*

Waterline _____ *Praticado sobre a água*

Jumpline _____ *Praticado com saltos e acrobacias*

3) O esporte Slackline se encaixa em qual categoria abaixo? Vale (0,5) pontos.

a) Esporte de quadra.

b) Esporte radical e urbano.

c) Esporte aéreo.

d) Esporte aquático.

4) O Slackline é um esporte de? Marque a alternativa correta. Vale (0,5) pontos.

a) Equilíbrio sobre uma fita elástica de 5 cm de largura esticada entre dois pontos fixos.

b) Equilíbrio sobre um skate.

c) Equilíbrio sobre uma corda.

d) Equilíbrio sobre o cabo de aço da bailarina do circo.

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – TEMA: PARKOUR, 16/04/2020

Leia o texto abaixo e responda as seguintes questões:

1) O que é o Parkour? Vale (0,5) pontos.

2) Qual o objetivo do Parkour? Vale (0,5) pontos.

3) Quais as vestimentas adequadas para praticar o Parkour? Vale (0,5) pontos.

4) Cite 5 benefícios que o Parkour proporciona aos seus praticantes. Vale (0,5) pontos.

PARKOUR

Parkour é um esporte radical e uma atividade corporal que usa saltos, acrobacias, escaladas e rolamentos. Ele é muito parecido com a ginástica artística. Uma arte ou disciplina que se assemelha a autodefesa nas artes marciais. De acordo com o seu criador David Belle, o espírito no parkour é guiado em parte a superar todos os obstáculos em seu próprio caminho como se estivesse em uma emergência. O objetivo do Parkour é vencer todos os obstáculos que o atleta encontrar no caminho no menor tempo possível e com o menor gasto de energia.

Uma importante característica deste esporte é sua eficiência. Um praticante não só se move o mais rápido que puder, mas da maneira energeticamente mais econômica e o mais diretamente possível. Eficiência que também envolve evitar ferimentos em curto e longo prazo. Sem limitações de espaços para ser praticado, o parkour é acessível a todos.

BENEFÍCIOS QUE O PARKOUR PROPORCIONA AOS SEUS PRATICANTES:

- Autoconhecimento do corpo e mente.
- Desenvolvimento da força e resistência física.
- Coordenação motora.
- Equilíbrio e concentração.
- Força de vontade.
- Determinação e coragem.
- Bem-estar e a qualidade de vida.

Parkour oferece grande liberdade e custo mínimo para ser praticado, sendo recomendados as seguintes vestimentas:

- Calça moleton ou calção.
- Camiseta ou regata leve
- Tênis tipo cross country com sola aderente e com amortecimento.