

PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTE NOVA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Educação Física - 6º ano

PARKOUR



Nunca se falou tanto em hábitos saudáveis e a prática de exercícios físicos é a principal responsável por garantir bem-estar e qualidade de vida. Entretanto, muitas pessoas não gostam de fazer **musculação**, por exemplo, e acreditam que, por isso, faltam opções. É aí que entra o **treino de Parkour**!

Entenda o que é Parkour

O Parkour é uma modalidade que vem conquistando adeptos e está sendo inserida em diversas academias que oferecem atividades **alternativas** para seus clientes. Essa atividade física, por sinal, é perfeita para aqueles que buscam fugir da rotina, trabalhar o corpo com eficiência e se divertir ao mesmo tempo. O Parkour tem como principal objetivo a superação de obstáculos usando nada além do próprio corpo. Na prática, isso pode ser exemplificado em exercícios de escalar muros, saltar sobre vãos, equilibrar-se em corrimãos, deslocar-se de um lugar para o outro usando apenas o corpo.

- Além disso, o treino de Parkour é também uma filosofia de vida responsável por oferecer benefícios físicos ligados ao condicionamento, flexibilidade e coordenação — além de propiciar benefícios para a mente, como consciência corporal, elevação da autoestima e disciplina. Melhora a coordenação motora.

Benefícios do Parkour :

- Melhora o sistema cardiorrespiratório
- Melhora a respiração
- Aumenta a concentração
- Aumenta a consciência corporal
- Permite conhecer seus limites
- Proporciona bem-estar, elevando níveis de dopamina, endorfina e serotonina
- Eleva a autoestima
- Melhora a flexibilidade
- Aumenta o condicionamento físico
- Reduz os sintomas de ansiedade e depressão
- Controla os níveis de glicose no sangue
- Proporciona diversão.