

1. Qual é a alternativa correta?

Parkour, atividade recreativa e _____ : consiste em _____
o mais rápido e eficientemente de um ponto a outro, usando habilidades atléticas para
superar os obstáculos.

- a) tecnológica; estender-se
- b) jurídica; flexionar-se
- c) esportiva; deslocar-se

2. Ler o que está no quadro abaixo e fazer o que está sendo pedido.

Aula do professor Évertom

A aula no dia 10/09 mostrou que se for praticar o parkour, deve ser sempre
praticado com segurança, procurando pessoas mais experientes.

A aula mostrou também alguns movimentos básicos. , como, por exemplo:

- Saltar a partir da impulsão nos dois pés subindo três degraus em uma escada propícia;
- Saltar com os dois pés para um banco fixo próprio;
- Apoiar as mãos numa mureta própria baixa para ultrapassá-la e o mesmo em uma mureta um pouco mais alta;
- Saltar em deslocamento apoiando uma mão só na mureta;
- Saltar como se fosse para escalar segurando na mureta com as mãos progredindo para ultrapassá-la;
- Agachado fazer rolamento em solo próprio utilizando uma mão, o outro antebraço e o ombro.

Escreva pelo menos três movimentos básicos do parkour de acordo com o
texto acima.

3. Responder somente a pergunta 1 da página 55. Antes é claro, você deve ler os textos “Parkour” e “Slackline” na página 54.