



# PARKOUR: A ARTE DO DESLOCAMENTO

PROF. DANILO ALVES

## **Ementa**

“Parkour: a Arte do Deslocamento” é um projeto que leva no nome a premissa básica do desenvolvimento natural do corpo humano: se movimentar. Com o tempo essa movimentação se tornou arte, dança, teatro, esporte e performance, sem nunca ter deixado de lado a busca pelo deslocamento. Nos anos 80, nasce o Parkour, um novo jeito de se mover entre a arquitetura social. Uma provocação quase infinita de se movimentar de forma fluida, criativa e segura entre paredes, muros, mesas, prédios, casas e qualquer tipo de elemento que estiver no caminho. O Parkour rapidamente cresce através das redes sociais e logo vira uma ferramenta artística invadindo os palcos, filmes e programas de TV. Com o tempo, ganha um espaço entre as escolas e recentemente nas Olimpíadas. No ambiente escolar, o projeto estimula os primeiros passos para ressignificação do espaço, despertando a curiosidade por movimentos tão característicos.

## **Objetivos**

- Iniciar e desenvolver os fundamentos básicos do Parkour;
- Fazer com que o aluno saiba avaliar os riscos na tomada de decisões seguras ao se movimentar;
- Despertar a criatividade ao ressignificar o espaço arquitetônico da cidade.

## **Fundamentos**

- Aterrissagens;
- Rolamentos;
- Pulos de precisão;
- Apoios verticais;
- Transposições de obstáculos (VALTS);
- Flow.

## **Avaliação**

O processo de avaliação é feito diariamente, pelo professor e pelos próprios alunos. Por se tratar de uma atividade de rendimento/performance, é importante a autoavaliação constante. Ainda assim, ao final, apresentaremos um vídeo documental sobre todo o processo.