



Unidade Didática

Práticas Corporais de Aventura

Edmilson Pereira e Silva Junior
Fabio Freire Oliveira
Raimundo Erick de Sousa Agapto



Produto Educacional

Produto educacional vinculado a dissertação de Mestrado: “Unidade Didática para o ensino das Práticas Corporais de Aventura no Ensino Médio Integrado”.

Autor

Porf. Msc. Edmilson Pereira e Silva Junior

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1043309020281607>

Vínculo: Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Campus São Raimundo Nonato

Orientação

Prof. Dr. Fabio Freire Oliveira

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7915334906112072>

Vínculo: Instituto Federal do Sertão Pernambucano (IF-Sertão)

Campus Petrolina Zona Rural

Co Orientação

Prof. Mestrando Raimundo Erick de Sousa Agapto

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3391759409220341>

Vínculo: Instituto Federal do Ceará (IFCE)

Campus Canindé

Imagens

Google Imagens



Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) do IF- Sertão, Campus Salgueiro-PE.

Sumário

Apresentação.....	03
Aula 01 - Trilha Interpretativa.....	04
Aula 02 - Corrida de Orientação.....	05
Aula 03 - Slackline.....	07
Aula 04 - Mountain Bike.....	09
Aula 05 - Arvorismo.....	11
Aula 06 - Escalada.....	14
Aula 07 – Rapel.....	16
Sugestões.....	18



Apresentação

Esse Produto Educacional é fruto de uma dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) do IF- Sertão, Campus Salgueiro-PE. O produto é uma Unidade Didática para o ensino da Práticas Corporais de Aventura (PCA) no Ensino Médio Integrado. A Unidade é composta por sete planos de aulas com atividades de aventura na natureza, todos esportes terrestres, sendo eles: Trilha Interpretativa, Corrida de Orientação, *Slackline*; *Mountain Bike*; Arvorismo; Escalada e Rapel.

A unidade tem finalidade fornecer ao professor conhecimentos para introduzir as PCA nas aulas de educação física no ensino médio integrado, oportunizando novas situações de aprendizagens. Tal proposta permite que o professor conheça os materiais utilizados nas práticas, as competência e habilidades a serem trabalhadas em cada uma, os possíveis espaços a serem utilizados, sugestões de adaptação das atividades e o passo-a-passo de desenvolvimento desses conteúdos nas aulas. Todas as aulas estão alinhados com as competências e habilidades propostas para o ensino médio na nova Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2018).

São diversos benefícios que os conteúdos de aventura oferecem se desenvolvidos na educação profissional e no ensino médio integrado. Essas atividades contribuem para formação do aluno como cidadão, permitindo trabalhar autoconhecimento e autoconfiança, desenvolver competências de trabalho em grupo, promoção da ética ambiental, aumento dos níveis de cooperação e coesão social. Então essas competências possibilitam ao aluno uma contextualização com o mundo contemporâneo, para que esses indivíduos adotem uma visão crítica da realidade onde estão inserido, permitindo contribuir para sua formação e seu projeto de vida.

Para construção do produto tomou-se como base as sustentações teóricas dos trabalhos de Tahara e Darido (2014), González, Darido e Oliveira (2014), Bungenstab et al. (2017), Pereira e Armbrust (2017), BNCC (BRASIL, 2018), ente outros.

Esse produto educacional foi aplicado no ano de 2019, nos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio (EMI) do Instituto Federal do Piauí (IFPI), *Campus São Raimundo Nonato-PI*.



Aula 1- Trilha Interpretativa



Área: Educação Física

Série/Etapa: 1º ao 3º ano do ensino médio

Espaço: Trilhas abertas ou fechadas, locais de mata dentro ou próximo a escola.

Materiais: Quite de primeiros socorros e garrafa com água.

Duração: 1h/aula

Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura

Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura na Natureza (Trilha Interpretativa)

Habilidades:

EM13LGG304: Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global.

EM13LGG503: Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Competências:

Geral: (CG07) Consciência socioambiental, e posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

Específica: (CE03) Protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos e a consciência socioambiental.

Contextualização: Reúna os alunos no ponto de partida da caminhada e comente-se sobre aspectos da caminhada em trilhas, a vestimenta correta, o calçado adequado, a necessidade de hidratação durante a atividade. Comente como devem se comportar para diminuir os impactos ambientais, preservando a fauna e flora dos locais onde passarem. Determina-se também nesse momento o ritmo da caminhada, a distância a ser percorrida, os pontos de parada para descanso e observações.

Experimentação: fazer os alongamentos, podendo ainda executar um aquecimento prévio com exercícios dinâmicos. Coloca-se os alunos em dupla, seguindo a caminhada em fila indiana, com distância de 2 metros dos colegas a frente. É interessante escolher locais com diversas possibilidades, como terrenos com declives ou aclives, próximo a rios ou rochas, etc. Durante a caminhada vá mostrando as diferentes vegetações, os tipos de biomas do local, a fauna local. Em outro momento pare e comente sobre os benefícios da caminhada e as repostas do coração e pulmões durante essa atividade. Também faça uma parada para a hidratação dos alunos.

Avaliação: Após a chegada do grupo no local de destino, o professor fará a descontração dos alunos com exercícios de relaxamento ou respiratórios, aproveitando para investigar as experiências, as dificuldades, sensações de aventura, além de desafiar os alunos a levantar discursões sobre impactos ambientais sobre ação do homem na natureza.

Sugestões: O professor deverá fazer um levantamento inicial sobre as possibilidades do local, o percurso, as possíveis dificuldades e perigos. É importante o professor ter noção de primeiros socorros e levar com ele um quite em caso de urgências.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018.

TAHARA, Alexander Klein; DARIDO, Suraya Cristina. PROPOSTA DE UNIDADE DIDÁTICA ACERCA DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA, TRILHAS INTERPRETATIVAS, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO (TIC). **Corpoconsciência**, Santo André, v. 19, n. 2, p. 55-68, 2014.



Aula 2- Corrida de Orientação

Área: Educação Física

Série/Etapa: 1º ao 3 ano do ensino médio

Espaço: Trilhas abertas ou fechadas, locais de mata dentro ou próximo a escola, parques ambientais ou similares.

Materiais: Mapas de orientação confeccionadas pelo professor, placas de sinalização, fitas coloridas de tecido ou TNT.

Duração: 1h/aula

Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura

Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura na Natureza (Corrida de Orientação)

Habilidades:

EM13LGG301: Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos.

EM13LGG304: Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global.

Competências:

Geral: (CG02) Recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, para resolver problemas e criar soluções com base nos conhecimentos das diferentes áreas.

Específica: (CE03) Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, promovendo a consciência socioambiental.

Após fazer um estudo inicial do trajeto da corrida e suas possíveis variações, o professor deve confeccionar um mapa de orientação com as representações gráficas dos relevos, edificações, vegetações, trilhas e outros aspectos relevantes para a orientação dos alunos em uma área determinada, além dos pontos de controle os quais devem passar. Coloque placas de direção ou das distâncias do percurso para os alunos tomarem como referência.

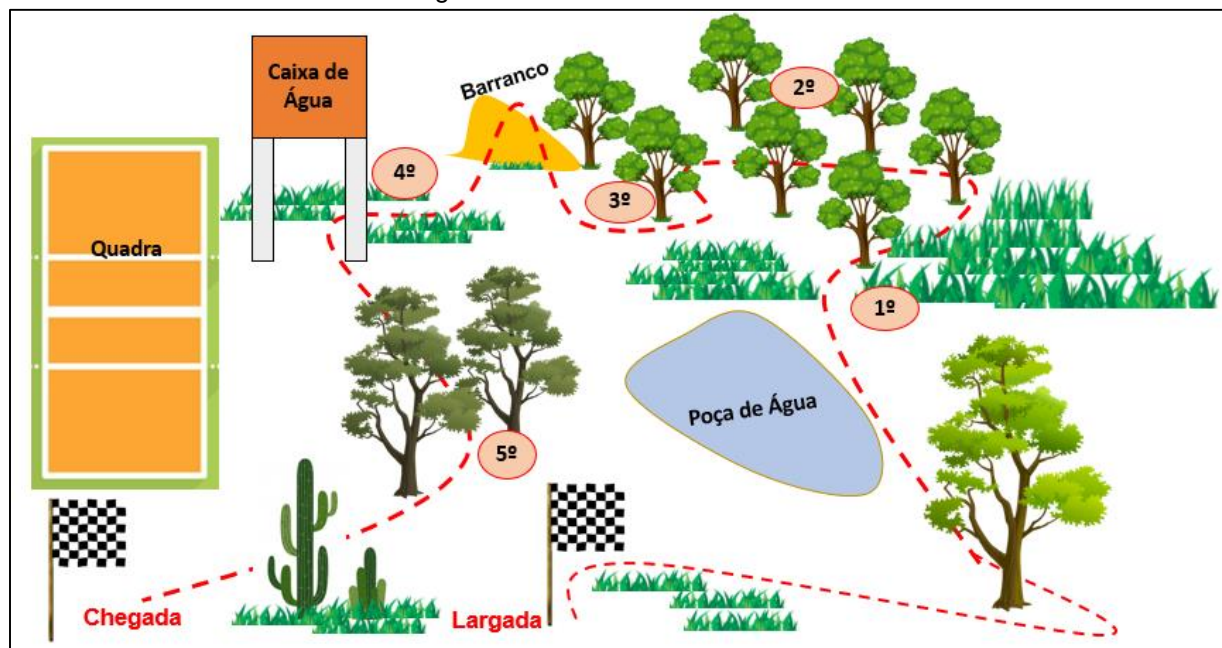
Contextualização: Após os alongamentos, divida os alunos em equipes, estabeleça um nome e uma cor correspondente para cada uma. Distribua um mapa de orientação para cada equipe e explique como se desenvolverá a atividade, qual seu objetivo e quais missões deverão cumprir. Comente sobre a importância do respeito e preservação dos ambientes por onde passarem.

Experimentação: A atividade se dará da seguinte forma: Cada equipe deverá resgatar fitas correspondentes a cor de sua equipe que estarão amarrados em pontos diferentes do percurso. Os locais de resgate das fitas estarão indicados nos mapas de orientação entregue pelo professor. Cada fita deve ser resgatada por um aluno da equipe, onde este só poderá pegar aquela fita do local combinado com sua equipe. No caso se houver 10 fitas da cor da equipe, dez alunos diferentes deverão pega-las. A atividade se desenvolve com um aluno percorrendo o percurso de cada vez, ou em duplas. Ao chegar no fim do percurso o aluno entrega o mapa para o próximo da equipe, e esse sai na busca da próxima fita, e assim sucessivamente. Ganha a equipe que conseguir pegar todas as fitas primeiro. É interessante ter a quantidade de fitas igual a quantidade de alunos para que todos possam percorrer o trajeto.

Avaliação: Ao final da atividade faça volta a calma com os alunos reunindo-os, divulgue os resultados da competição, e faça investigações a cerca da corrida, suas dificuldades, desafios e conhecimentos aplicados para resolver os problemas impostos, a superação de desafios na natureza e a capacidade de orientar-se nela por meio de mapas. Comente também sobre o espírito de competitividade e respeito ao outro.

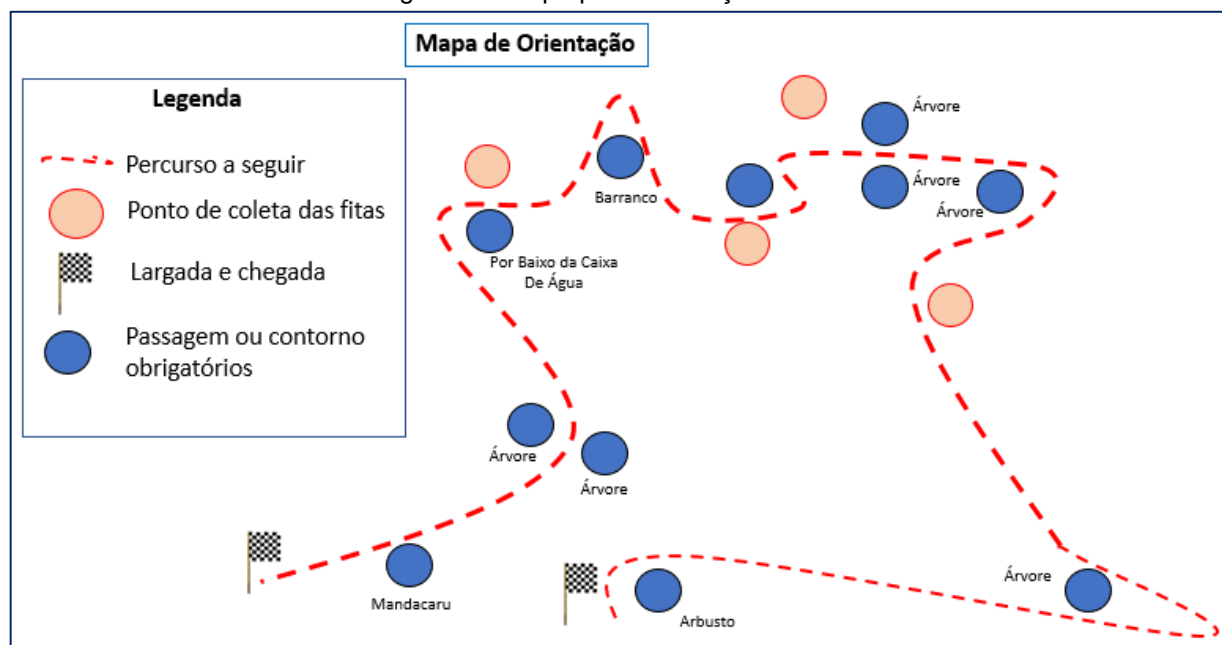
Sugestões: As figuras abaixo mostram exemplos de percurso e mapa que o professor pode usar para montar a corrida de orientação.

Figura 1 - Percurso da Corrida



Fonte: Feito pelo Autor, 2020.

Figura 2 - Mapa para orientação dos alunos



Fonte: Feito pelo Autor, 2020.

Referências

- AMORIM., Maria de Fátima de Oliveira. **Corrida de Aventura: Lazer, Competição, Senso de Equipe e Superação dos Limites no Ambiente Escolar**. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/corrida-aventura-lazer-competicao-senso-equipe-superacao-dos-limites-ambiente-escolar/>>. Acesso em: 22 ago. 2019.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018.
- SANTANA, Wilma Santos de. **Caderno Temático Educação Física: corrida de orientação**. Apucarana: UEL, 2013. 21 p.



Aula 3 - Slackline

Área: Educação Física

Série/Etapa: 1º ao 3º ano do ensino médio

Espaço: No pátio das escolas ou ambientes similares, quadra esportiva, utilizando dois postes ou árvores, com distância mínima de 6 metros entre elas.

Materiais: Placas de tatame, colchonetes ou similares, fitas para Slackline (5 cm X 15 m), protetores para árvore, cordas de mínima de 10 metros com 10 -12 mm de espessura.

Duração: 1h/aula

Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura

Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura na Natureza (*Slackline*)

Habilidades:

EM13LGG301: Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir sentidos em diferentes contextos.

Competências:

Geral: (CG08) Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

Específica: (CE03) Utilizar diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais) para exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, promovendo a consciência socioambiental.

Contextualização: Reúna os alunos próximo a fita e inicie a aula com alongamentos gerais, aproveite esse tempo para explicar sobre a origem do Slackline, suas modalidades, as capacidades físicas utilizadas, e as possíveis sensações características das práticas. Apresentem também informações referentes ao centro de gravidade do corpo humano e sobre as bases de sustentação para aumentar o equilíbrio, explicita também a modalidade na natureza, seus benefícios e cuidados com o ambiente. Mostre a fita e como ela foi instalada. Estique a fita com altura de 40 cm do solo.

Experimentação: Proponha aos alunos atividades de equilíbrio dinâmico e estático como mencionadas a seguir:

- **Atividade 1:** Esticar uma corda no solo, e peça que os alunos, um de cada vez, tentem caminhar sobre ela de um ponto a outro, com os braços levantados, formando um ângulo de 90º entre braço e antebraço, acima da altura do ombro. Orientem para que no momento do desequilíbrio utilizem os braços para retornar ao ponto de equilíbrio. Além disso, oriente-os a caminharem olhando para um ponto fixo no fim do percurso.

- **Atividade 2:** O aluno deverá sentar sobre a fita de modo que uma perna fique dobrada a frente, e a outra fique esticada, próximo ao solo, para utilizá-la como ponto de apoio quando desquebrar-se. A tarefa é tentar se equilibrar o maior tempo possível nessa posição, onde as tentativas de equilíbrios utilizando os braços devem ser feitas como na atividade anterior. Utilize tatames, colchonetes ou similares abaixo da fita para proteção dos alunos.

- **Atividade 3:** Agora a atividade é tentar equilibrar-se na posição em pé, tentando permanecer o maior tempo possível sem cair da fita. Deve-se orientar o aluno sobre as técnicas de andar na fita. O aluno pode fazer a atividade descalço ou usando tênis de plataforma lisa.

- **Subir no Slackline:** O pé de maior força fica sobre a fita, paralelo a ela, depois impulsiona-se o corpo para cima com postura ereta, olhando para um ponto fixo, e depois coloca o outro pé sobre a fita, a frente e próximo ao outro.

- **Posição dos pés:** Nunca coloca-se os pés perpendiculares à corda.

- **Joelhos:** Retos ou semi-flexionados.

- **Tronco:** Ereto, não permitindo que o centro da gravidade se desloque para baixo.

- **Braços:** acima da altura dos ombros, dobrados formando angulo de 90° entre braço e antebraço.

Figura 3 – Atividade de *Slackline*



Fonte: Fotografia feita pelo Autor, 2019.

- Atividade 4: O aluno deverá usar as técnicas mostradas na atividade anterior para se deslocar de um ponto a outro sobre a fita, e com ajuda de um colega ou professor, que irá ao lado acompanhando para servir de apoio caso ocorra desequilíbrio. A figura 3

- Atividade 5: colocar uma corda fixada paralelamente no mínimo 1,70 m acima da fita. O aluno agora sozinho deverá tentar caminhar na fita, e seu ponto de apoio, caso necessite, será a corda acima da sua cabeça, fazendo isso com auxílio dos seu braços.

Figura 4 - Andar sobre a fita



Fonte: Fotografia feita pelo Autor, 2019.

- Atividade 6: Agora os alunos irão treinar sem auxílio a caminhada sobre a fita, o professor deve fazer as orientações antes da atividade (locomover-se com os joelhos semi-flexionados, mantendo a coluna ereta, o abdômen contraído, os ombros alinhados, o queixo levantado e o olhar fixo num ponto único como o final da fita). A figura ao lado mostra a atividade.

Avaliação: Após terminados as atividades, reúna os alunos para o momento de volta à calma. Na oportunidade investigue com os alunos as dificuldades e a superação pessoal e coletiva proporcionada pela atividade, investigue como os alunos entendem a proposta de uso do *slackline* para a conscientização social de diminuição dos impactos ambientais causados pelas praticas esportivas na natureza.

Sugestões: Após ambientados, permitir que os alunos andem também de costas, faça balanceios na fita, pequenos saltos sobre a fita, ficar em uma só perna, sentar e levantar estando sobre a fita, tirar uma camisa, entre outros desafios. Após algumas práticas, o professor pode aumentar a altura da fita.

Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018.
- BUNGENSTAB, Gabriel Carvalho et al. EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: POSSIBILIDADES DE ENSINO DAS PRÁTICAS CORPORAIS (DE AVENTURA). **Corpoconsciência**, Cuiabá-mt, v. 3, n. 21, p.29-40, set. 2017.
- MATOS, Marcelo da Cunha. **Slackline: uma nova possibilidade para as aulas de Educação Física**. 2011. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=31484>>. Acesso em: 22 ago. 2019.



Aula 4 - Mountain Bike

Área: Educação Física

Série/Etapa: 1º ao 3 ano do ensino médio

Espaço: No ambiente escolar ou imediações, trilhas, parques da região, estradas de terra ou similares.

Materiais: Bicicletas, capacetes para ciclismo, óculos de proteção para ciclista, coletes coloridos, quite de primeiros socorros.

Duração: 1h/aula

Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura

Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura na Natureza (*Mountain Bike*)

Habilidades:

EM13LGG304 Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global.

EM13LGG501 Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

EM13LGG503: Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Competências:

Geral: (CG10) Agir pessoal e coletivamente com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Específica: (CE03) De forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.

(CE05) Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais.

A aula se dará em torno de uma “minicompetição” de *Mountain Bike*. Previamente deve ser orientado aos alunos que tenham bicicleta tragam para a escola no dia aula, pois quanto maior o número de bicicletas, melhor será o desenvolvimento da atividade. É importante que o local escolhido tenha possibilidades de obstáculos, descidas, subidas, travessias em água, equilíbrio em tábua ou pontes, etc. A atividade deverá proporcionar o máximo de aventura e desafios aos alunos.

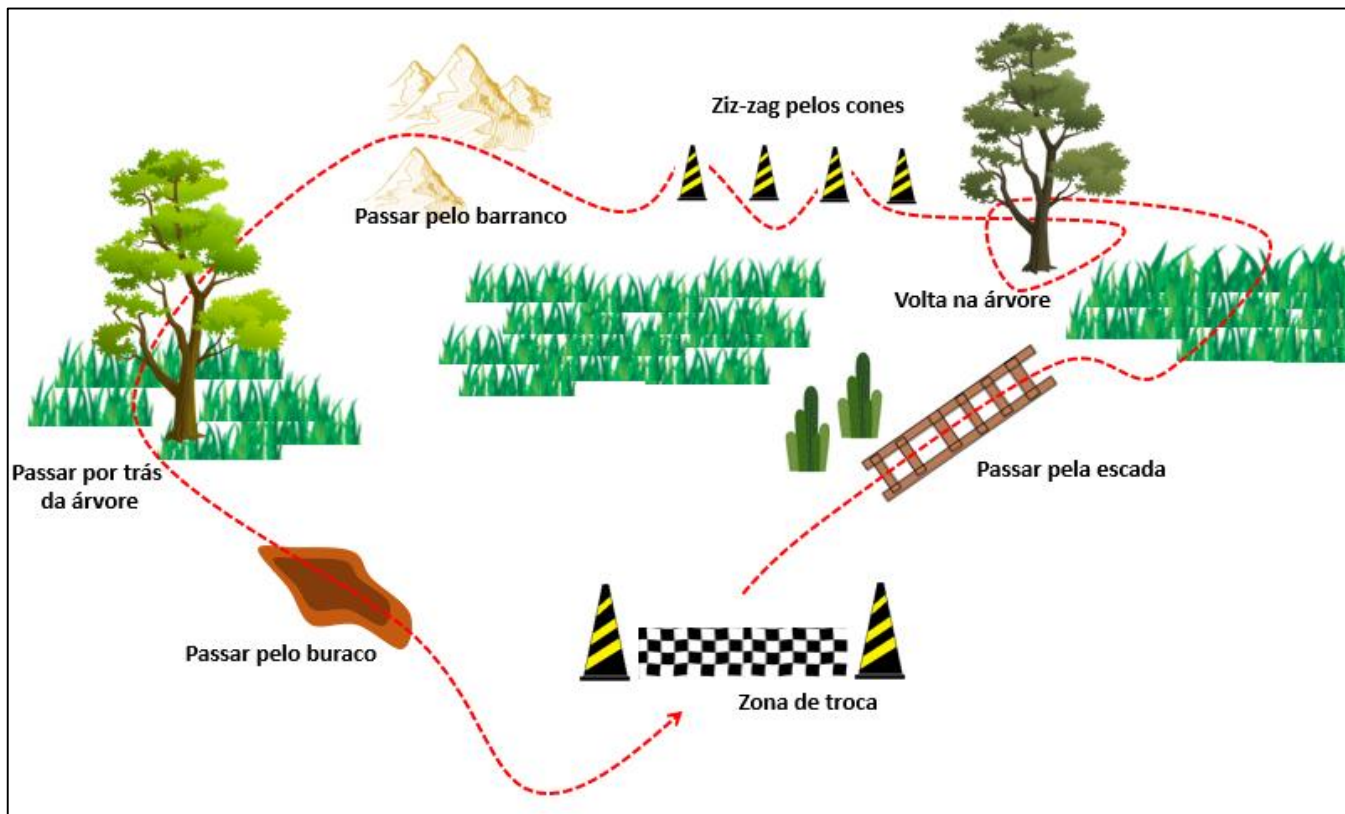
Contextualização: No início da aula, após os alongamentos, o professor explicará aos alunos sobre as diferentes modalidades do ciclismo, os métodos de segurança, os benefícios da prática do ciclismo, os possíveis impactos na natureza dessa modalidade. É necessário conscientizar os alunos sobre a preservação do meio ambiente durante a prática desse esporte. O professor deverá dividir os alunos em equipes mista, contemplando meninos e meninas na mesma equipe. Enfatiza-se a importância de respeito as diferentes capacidades individuais e respeito aos gêneros dentro das equipes, além do espírito de competição e *fair play*.

Experimentação: Após feito a divisão dos grupos, coloca-se os coletes de diferentes cores para dividir as equipes, onde cada equipe deverá contendo número igual de participantes. Cada competidor da equipe deverá fazer todo o percurso, e no ponto de chegada indicado pelo professor, passar a bicicleta a outro competidor, seguindo assim até que todos da equipe tenham feito o percurso. O professor deverá estabelecer regras durante o percurso, como dar a volta em alguma árvore, ou passar por um ponto específico, não poder empurrar a bicicleta e ir somente pedalando, etc. Ganha a equipe que todos os participantes completarem o percurso primeiro.

Avaliação: Ao fim da competição, no momento de volta à calma, o professor investiga as sensações, lições aprendidas, e provoca discussões sobre a importância das atividades de aventura na escola.

Sugestões: Na figura 5 a seguir se traz exemplo de uma proposta de corrida com passagem por obstáculos e outras regras.

Figura 5 – Exemplo de trajetória da corrida.



Fonte: Feita pelo Autor, 2020.

Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018.
- COSTA, Marcelo Inocência Pereira. **Bicicleta: do esporte à sustentabilidade**. 2012. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=43985>>. Acesso em: 22 set. 2019.
- PEREIRA, Dimitri Wu; ARMBRUST, Igor. **Pedagogia da Aventura: Os esportes radicais, de aventura e de ação na escola**. 2ªEd. Jundiaí-SP: Fontoura, 2017. 168 p.

Aula 5 - Arborismo



Área: Educação Física

Série/Etapa: 1º ao 3º ano do ensino médio

Espaço: No ambiente escolar usando estruturas como árvores, postes, corrimãos de escadas, vigas, passarelas, entre outros.

Materiais: Placas de tatame, colchonetes ou similar, fita para Slackline (5 cm X 15 m), protetores para árvore, três cordas de 10-20 metros de comprimento com 10 -12 mm de espessura, fitas para ancoragem (80-120 cm), cadeirinha de escalada, mosquetões, capacetes para escalada, luvas.

Duração: 1h/aula

Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura.

Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura na Natureza (Arborismo).

Habilidades:

EM13LGG303 Debater questões polêmicas de relevância social, analisando diferentes argumentos e opiniões, para formular, negociar e sustentar posições, frente à análise de perspectivas distintas.

EM13LGG304 Formular propostas, intervir e tomar decisões que levem em conta o bem comum e os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global.

Competências:

Geral: (CG07) Defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

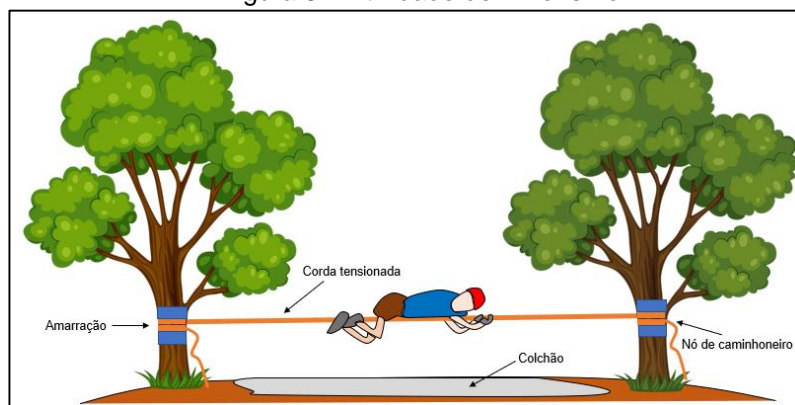
Específica: (CE03) Exercer, com autonomia e colaboração, protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva, de forma crítica, criativa, ética e solidária, defendendo pontos de vista que respeitem o outro e promovam os Direitos Humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável, em âmbito local, regional e global.

Contextualização: Inicia-se a aula explicando aos alunos como se deram as primeiras práticas do arborismo, suas características e usabilidade atual. Mostre aos alunos as diversas possibilidades da prática, os materiais usados, os nós, explique as medidas de segurança usadas para diminuição dos riscos. Enfatize sobre a importância de reduzir os impactos ambientais envolvidos nessa atividade e as estratégias utilizadas. É interessante que o professor já tenha montado previamente a estrutura antes do início da aula, e posteriormente explique aos alunos como foi feita.

Experimentação: Inicia-se as atividades de arborismo:

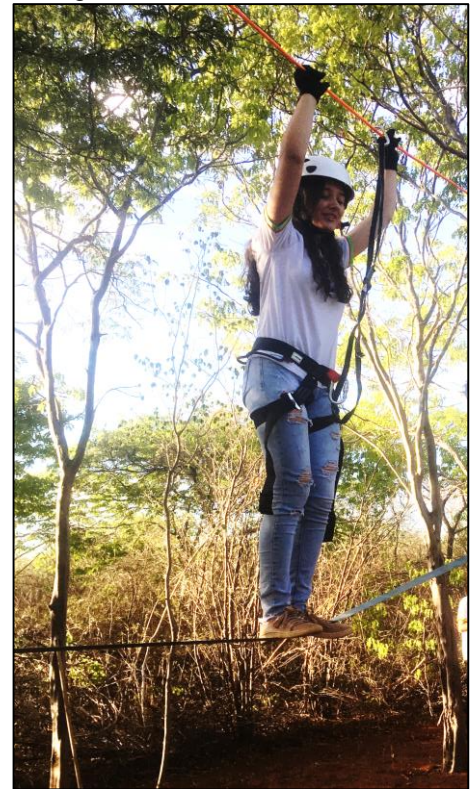
- Atividade 1: Para essa atividade será utilizada uma corda esticada a 1 metro de altura do solo. Coloque colchonetes ou similar em baixo para proteção dos estudantes. Após estar com o capacete e luvas, o aluno deverá ir de um ponto a outro deslizando sobre a corda utilizando pernas e mão para não cair da corda, e se cair deverá retornar ao ponto inicial e tentar novamente. A figura 6 ao lado exemplifica a atividade:

Figura 6 – Atividade de Arborismo



Fonte: Feito pelo Autor, 2020.

- Atividade 2: Essa atividade é conhecida como “Falsa Baiana”. A estrutura será montada utilizando uma fita de *slackline* e uma corda de 10-12 mm com 10 -15 metros de comprimento. Estica-se o *slackline* de um ponto a outro, mais ou menos 8 a 10 metros numa altura média de 2 metros do solo. Acima do *slackline*, mais ou menos a 1,60 m estique a corda de segurança utilizando o “nó de caminhoneiro” para isso. Amarre a escada em uma das estruturas onde estão amarrados a fita e a corda para que o aluno suba na fita. Ao subir o aluno deverá ancorar-se na corda de segurança. É necessário o estudante estar equipado com capacete, luva, e a cadeirinha de escalada conectada a corda superior (de segurança) por meio de mosquetões e fita. O aluno deverá ir do ponto inicial ao final se deslocando lateralmente, arrastando os pés na fita e segurando-se com as mão na corda de segurança. Para voltar ao ponto inicial o aluno irá caminhar na fita, um pé atrás do outro, um de cada vez. Caso o professor não tenha o *slackline* pode usar uma corda comum de no mínimo 10 mm. A imagem ao lado retrata a atividade.



Fonte: Fotografia feita pelo Autor, 2019.

Avaliação: Após realizado as atividades propostas, reúna os alunos em um círculo, inicie discursão sobre os impactos ambientais causados pelo homem na natureza ao usufruir dela, a sua exploração não sustentável e os danos futuros devido esses agravos. Desafie os alunos a encontrarem soluções para resolver esses problemas e como as atividades de aventura na natureza podem contribuir na sua proposta. Analise a interação e argumento dos alunos.

Sugestões:

O professor com um pouco mais de esforço, aprofundamento e aquisição de alguns materiais poderá selecionar outras atividades de arborismo para fazer em suas aulas. A tirolesa é um exemplo de atividade, mas além dessa se traz outros exemplos:

- Ponte do Himalaia:

Figura 8 – Ponte do Himalaia feita com cordas



Fonte: www.gehm69.wordpress.com

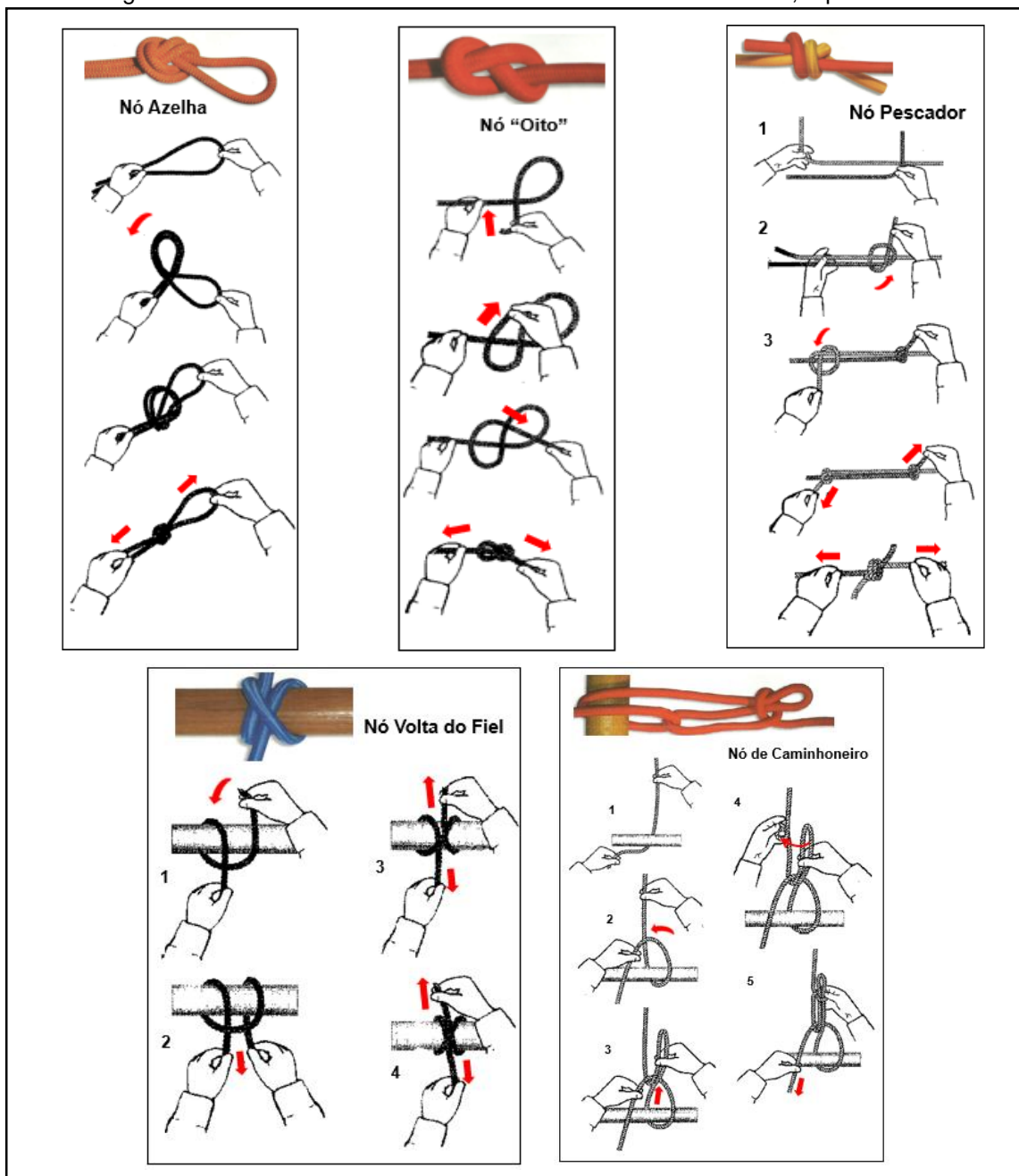
Figura 9 – Ponte do Himalaia feita com cordas e madeira



Fonte: www.ppl.pt

A seguir se traz os nós e amarras utilizados nas montagem das estruturas do arvorismo e equipamento de segurança.

Figura 10 – Nós e amarras utilizados nas atividades de arvorismo, rapel e escalada.



Fonte: Adaptado de ANZKE e CHESSMAN, 2019.

Referências

- ANZKE, Renata; CHESSMAN, Caryl. **I Guia de Nós**. Disponível em: <<https://abc.escoteirosdf.org.br/wp-content/uploads/2019/03/Guia-de-No%CC%81s.pdf>>. Acesso em: 26 ago. 2019.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018.
- FRANCO, Laércio Claro Pereira; CAVASINI, Rodrigo; DARIDO, Suraya Cristina. **PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA**. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. **Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura**. 22. ed. Maringá: Eduem, 2014. Vol. 4. 134 p.
- PEREIRA, Dimitri Wu; ARMBRUST, Igor. **Pedagogia da Aventura: Os esportes radicais, de aventura e de ação na escola**. 2ªEd. Jundiaí-SP: Fontoura, 2017. 168 p.



Aula 6 - Escalada

Área: Educação Física

Série/Etapa: 1º ao 3º ano do ensino médio

Espaço: No ambiente escolar em parede de escalada tipo Boulder.

Materiais: Cordas de 10 a 12 mm, fitas para ancoragem, cadeirinha de escalada, mosquetões, freio “oito”, capacete para escalada, luvas, apito, tiras de pano colorida, colchonetes ou tatames.

Duração: 1h/aula

Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura.

Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura na Natureza (Escalada).

Habilidades:

EM13LGG501 Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

EM13LGG503: Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Competências:

Geral: (CG08) Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

Específica: (CG05) Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

Contextualização: A aula inicia com o professor elucidando aos alunos conhecimentos sobre a origem da escalada, seus tipos e técnicas verticais. Comenta-se sobre os equipamentos e técnicas as utilizadas nas modalidades para prevenção de acidentes. Mostra-se aos estudantes os tipos de nós a serem utilizados na atividade, como funciona o sistema de segurança e a estrutura da parede de escalada. Enfatize sobre as percepções corporais, a superação dos desafios impostos, o autoconhecimento, os benefícios físicos, emocionais e cognitivos que a atividade proporciona.

Experimentação: Faça os alongamentos com os alunos e inicie as atividades propostas:

Atividade 1- “Subida em corda”: Prenda uma corda a uma estrutura firme na altura que achar necessária. A corda deve ter nós ao longo dela e no topo coloque um pano. Coloca-se uma proteção abaixo da estrutura montada, como colchonetes ou tatames para proteção dos alunos. O aluno deve usar capacete nessa atividade. O objetivo é fazer com que o aluno suba até o topo da corda no menor tempo possível utilizando as técnicas a serem mostradas pelo professor. Se viável faça o sistema de segurança utilizando a cadeirinha de escalada, corda e um freio “oito”. O professor deverá cronometrar e anotar o tempo de cada aluno. O tempo se inicia quando o aluno tira completamente os pés do chão e cessa quando o aluno tocar no pano colocado no topo da corda. Ao fim, o docente verifica o indivíduo que fez o menor tempo, considerando-se o vencedor do desafio. As imagens abaixo exemplificam a atividade.

Figura 11 - Atividade subida em corda



Fonte: <https://pt.wikihow.com>

Figura 12 – Técnica dos pés para subir em corda



Fonte: <https://pt.wikihow.com>

Atividade 2: Essa atividade é para desenvolvimento da técnica da escalada tipo Boulder, onde a aluno, utilizando a cadeira de escala e os itens de proteção, deverá subir até o topo da parede, seguindo por vias determinadas pelo professor. O docente faz o sistema de frenagem da corda durante a atividade, segurando o aluno caso caia das agarras. É importante que todos os alunos participem da atividade, dentro de suas possibilidades, subindo até a altura que se sentir confortável, mas sempre o professor encorajando a subidas maiores. Pode-se dividir os alunos em equipe e disputar qual equipe realiza a subida no menor tempo possível. A Figura 13 ao lado representa a atividade.

Avaliação: Reúna os alunos investigue sobre as dificuldades encontradas na realização das atividades, quais sensações e emoções foram despertadas. Tenta-se identificar junto com os alunos como a atividade pode contribuir em sua formação pessoal, os benefícios para o autoconhecimento e para superação dos desafios pessoais e coletivos.

Sugestões: As agarras podem ser confeccionadas em diferentes materiais, tipo madeira, como ilustra a Figura 14. Outra dica é utilizar pneus de bicicletas amarrados uns nos outros para simular a escalada. São várias as possibilidades, o importante é o aluno vivencie as situações impostas pela modalidade.

Figura 14 - Agarras confeccionados em madeira



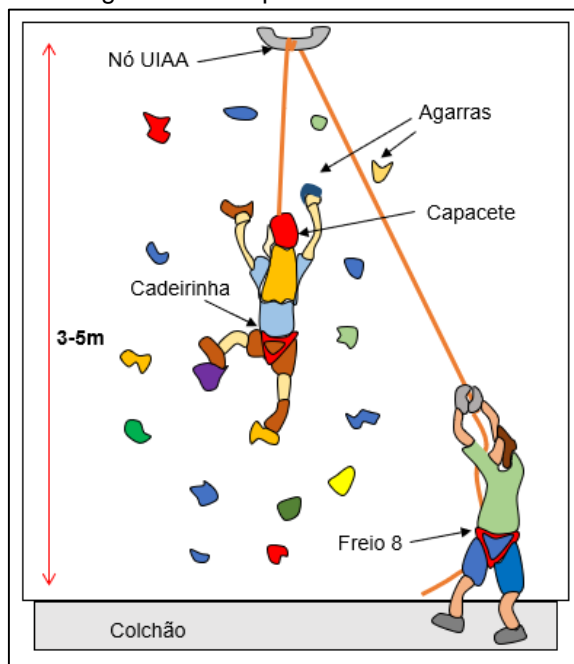
Fonte: Fotografia feita pelo Autor, 2019.

Figura 13 - Escalada em parede



Fonte: Fotografia feita pelo Autor, 2019.

Figura 15 - Esquema da atividade 2



Fonte: Feito pelo Autor, 2020.

Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018.
- FRANCO, Laércio Claro Pereira; CAVASINI, Rodrigo; DARIDO, Suraya Cristina. **PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA**. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. **Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura**. 22. ed. Maringá: Eduem, 2014. Vol. 4. 134 p.
- PEREIRA, Dimitri Wu; ARMBRUST, Igor. **Pedagogia da Aventura: Os esportes radicais, de aventura e de ação na escola**. 2ªEd. Jundiaí-SP: Fontoura, 2017. 168 p.

Aula 7 - Rapel



Área: Educação Física

Série/Etapa: 1º ao 3 ano do ensino médio

Espaço: No ambiente escolar usando estruturas como árvores, postes, arquibancadas, caixa D'água, barrancos, passarelas, entre outros.

Materiais: Placas de tatame, colchonetes ou similar, cordas semi-estática com no mínimo 10 metros de comprimento com 10 -12 mm de espessura, fitas para ancoragem (80 - 120 cm), cadeirinhas de escalada, mosquetões, freios "oito", capacetes para escalada e luvas.

Duração: 1h/aula

Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura.

Objeto do Conhecimento: Práticas Corporais de Aventura na Natureza (Rapel).

Habilidades:

EM13LGG501 Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas corporais, de modo a estabelecer relações construtivas, empáticas, éticas e de respeito às diferenças.

EM13LGG503: Vivenciar práticas corporais e significá-las em seu projeto de vida, como forma de autoconhecimento, autocuidado com o corpo e com a saúde, socialização e entretenimento.

Competências:

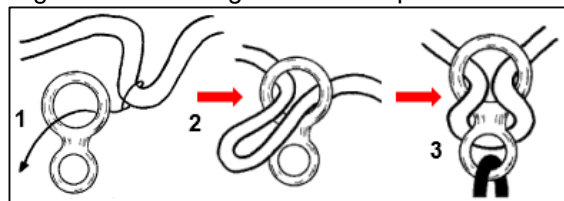
Geral: (CG10) Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Específica: (CG05) Compreender os processos de produção e negociação de sentidos nas práticas corporais, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade.

Contextualização: Inicia-se a aula explicando aos alunos sobre as possíveis aplicações do rapel, os riscos envolvidos, suas técnicas e cuidados com a segurança pessoal. Coloque todos os equipamentos da atividade no chão e demonstre a aplicabilidade de cada um. Após isso confeccione os nós Oito e Azelha usados na prática do Rapel. Esses nós e outros podem ser encontrado no Livro "I Guia de Nós", de Renata Manzke e Caryl Chessman, ou em pesquisas na Internet. Explique aos alunos os desafios pessoais da prática, o enfrentamento ao medo de altura, a vertigem, as emoções e sensações envolvidas na prática e como essa atividade pode contribuir para seu projeto de vida.

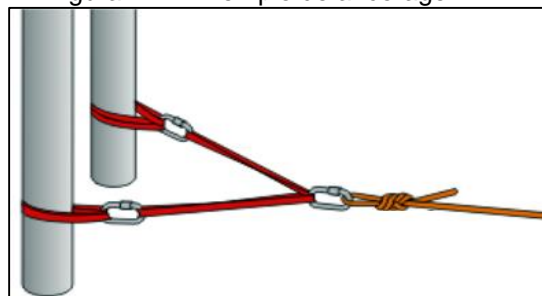
Experimentação: Se dará com as atividades de aprendizagem das técnicas e práticas do rapel:

Figura 16 - Passagem da corda pelo freio "8"



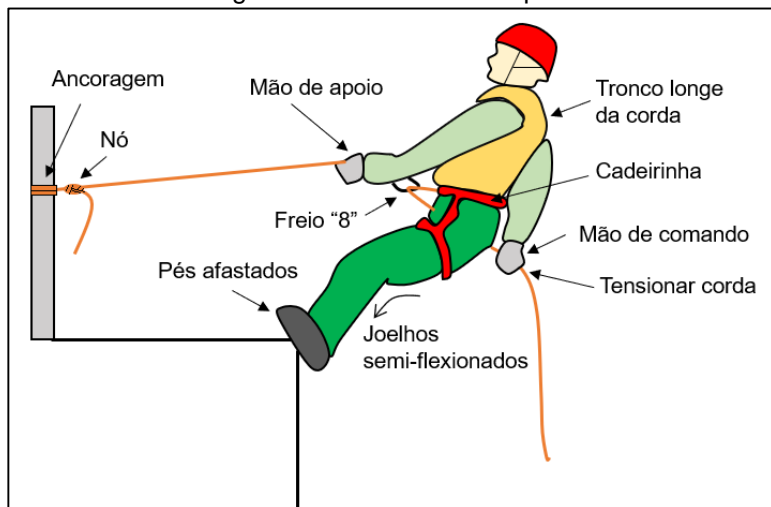
Fonte: www.nosnatrilhaecoturismo.blogspot.com

Figura 17 - Exemplo de ancoragem



Fonte: www.docplayer.com.br

Figura 18 - Técnica do Rapel



Fonte: Feito pelo Autor, 2020.

Figura 19 - Técnica do rapel em solo



Fonte: Adaptado de <https://www.vectorstock.com>

- Atividade 1: Treino em solo da técnica. Fixe uma corda uns 2 metros de altura, numa árvore, poste ou similar. Demonstre a fixação da cadeirinha na corda e o uso freio oito, onde o aluno apoiará os pés e vai inclinndo o corpo para trás utilizando o seu peso corporal para simular a descida até bem próximo ao chão. Abaixo coloque um colchonete. Mostre os movimentos das mão, braços, pernas e tronco na execução da técnica do rapel. Depois deixe que todos os alunos pratiquem a atividade para aprender a técnica de forma segura. A Figura 19 ao lado representa a atividade.

- Atividade 2: A atividade agora é fazer a descida utilizando a técnica do rapel em baixa altura. Coloque uma pessoa posicionada ao fim da corda pra tencionar-la quando necessário, pois isso fará com que o deslize do freio oito na corda não ocorra. O aluno deverá estar com todos os equipamentos de segurança do rapel. Coloque abaixo um colchonete ou similar para proteção em caso de quedas. Faça a ancoragem em um ponto fixo, firme e confiável. A figura ao lado lado exemplifica a atividade.

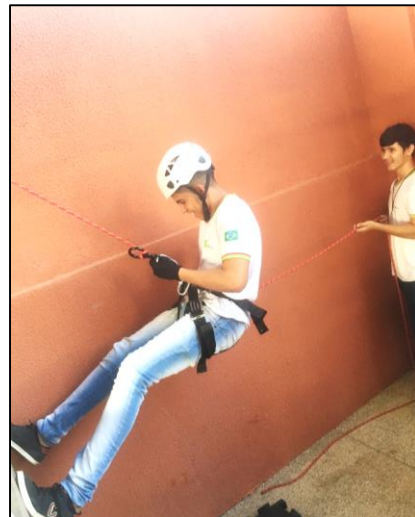
Figura 21 - Descida vertical



Fonte: Fotografia feita pelo Autor, 2019.

Avaliação: Reúna os alunos e comente sobre os benefícios da atividade para o autoconhecimento, os benefícios cognitivos e emocionais, como o enfrentamento ao medo. Questione aos alunos como essa atividade pode ajuda no reconhecimento pessoal e para seu projeto de vida, quais sentimentos despertou e como enfrentaram os medos e os desafios.

Figura 20 - Técnica do rapel em baixa altura



Fonte: Fotografia feita pelo Autor, 2019.

- Atividade 3: Agora os alunos fazem a descida utilizando a técnica do rapel em altura superiores. A altura é determinada pelo professor de acordo com a avaliação dos riscos e locais disponíveis em sua escola para desenvolver a atividade com segurança. A altura indicada para iniciantes é em média de 4 metros. O aluno deverá estar com todos os equipamentos de segurança. Faça a ancoragem num ponto confiável. Coloque uma pessoa na extremidade da corda para tensionar se houver necessidade. Ancore os alunos em um ponto antes que ele faça a descida, e somente após instalar o sistema de freio e conferir a segurança do aluno permita a descida. A figura 21 retrata a atividade.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018.
 MANUAL DE FUDAMENTOS DO CORPO DE BOMBEIROS. **Coletânea de manuais técnicos de bombeiros: Manual de fundamentos do corpo de bombeiros**. 2. ed. São Paulo, SP: PMESP, 2006. 107 p.

Sugestões

Aqui trazemos sugestões de materiais complementares e vídeos para auxiliar o professor na aprendizagem das metodologias das técnicas dos esportes citados nessa unidade, como a técnica do rapel, arvorismo, escalada, nós utilizados nas técnicas verticais, etc. Seque os links para acesso dos materiais:

Corrida de orientação:

- Livro: Orientação, Desporto com Pés e Cabeça

https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/1371/1/Livro_Orientacao.pdf

- Caderno didático: Iniciação à Orientação na Escola em Mapas Simples

<https://deleiria2.files.wordpress.com/2010/11/cadernodidactico3.pdf>

- Vídeos:

<https://youtu.be/YpPZDyWvh7Q>

Slackline:

- Vídeos para aprendizado das técnicas do *Slackline*:

<https://youtu.be/F2XzhjhmVhU>

<https://youtu.be/UzQJrZPQlvY>

<https://youtu.be/igXoy5rklU4>

Arvorismo:

- Vídeos variações do arvorismo:

<https://youtu.be/1W20swwLtW8>

<https://youtu.be/J-XyYLjZ0Qc>

<https://youtu.be/7mwRpMUQa-o>

<https://youtu.be/YpPZDyWvh7Q>

Escalada:

- Vídeos de técnicas de escalada e sugestões metodológicas:

<https://youtu.be/TJ4VarYvt2U>

<https://youtu.be/plu1ZcGtyV8>

<https://youtu.be/sp4D6AmCYwk>

Rapel:

- Manual Cabos, voltas e nós: http://www.bombeiros.go.gov.br/wp-content/uploads/2015/03/manual_de_fundamentos-salvamento-assunto-1.pdf

- Vídeos técnica do rapel, materiais e nós:

<https://youtu.be/zujBVOljtRk>

https://youtu.be/l8vbFVj0n_g

<https://youtu.be/5SKUh2CALGk>

<https://youtu.be/RBqhzNGUMec>

<https://youtu.be/l7ZDjxBg3k8>

