

Bruno Rodrigues Dias  
Kátia Regina Xavier da Silva

**UNIDADE DIDÁTICA: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA PARA AS AULAS  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**



Rio de Janeiro, 2024

**UNIDADE DIDÁTICA: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA PARA AS AULAS  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**Bruno Rodrigues Dias**  
**Kátia Regina Xavier da Silva**

**UNIDADE DIDÁTICA: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA PARA AS AULAS  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

1ª Edição



Rio de Janeiro, 2024

**COLÉGIO PEDRO II**

**PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA**

**BIBLIOTECA PROFESSORA SILVIA BECHER**

**CATALOGAÇÃO NA FONTE**

D541 Dias, Bruno Rodrigues

Unidade didática: práticas corporais de aventura para as aulas de Educação Física escolar / Bruno Rodrigues Dias; Kátia Regina Xavier da Silva. 1. ed. - Rio de Janeiro: Imperial Editora, 2024.

68 p.

Bibliografia: p. 67-68.

ISBN: 978-65-5930-291-8.

1. Educação física - Estudo e ensino. 2. Educação física e treinamento. 3. Esportes de aventura. 4. Autorregulação da aprendizagem. 5. Formação docente. I. Silva, Kátia Regina Xavier da. II. Colégio Pedro II. III Título.

CDD 613

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Simone Alves – CRB-7: 5692.

## RESUMO

Este Produto Educacional foi elaborado após pesquisa acadêmica desenvolvida no âmbito do Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II/RJ, cuja dissertação intitula-se “A utilização das Práticas Corporais de Aventura como ferramenta autorregulatória nas aulas de Educação Física”. E, acreditando que a temática Práticas Corporais de Aventura (PCA) pode ser um conteúdo interessante para os estudantes nas aulas de Educação Física, este material traz propostas de oficinas que possibilitem a exploração das seguintes modalidades: *Slackline*, *Le Parkour*, *Skate*, Corrida de Orientação, *Trekking*, e trilhas ecológicas. Os conteúdos foram escolhidos e sistematizados a partir de experiências vivenciadas e validados em um *workshop* oferecido à docentes de Educação Física que atuam em escolas de Educação Básica da rede pública e particular na cidade do Rio de Janeiro, onde pudemos avaliar o potencial de aplicabilidade da Unidade Didática (UD). A partir dessas observações, esta Unidade Didática, tem como objetivo colaborar com o ensino de PCA nas escolas, a fim de ampliar as possibilidades curriculares e apresentar possibilidades de explorar os conteúdos *Slackline*, *Le Parkour*, *Skate*, *Trekking*, Corrida de Orientação e Trilhas Ecológicas como ferramentas autorregulatórias na Educação Básica. Dessa forma, então, o material conta com a proposta de seis oficinas como possibilidade de trabalho nas aulas de EFE e a organização dos conteúdos traz informações importantes sobre os riscos e precauções que práticas corporais de aventura demandam e os cuidados que são necessários em cada modalidade apresentada, além de levantar um breve histórico da modalidade; os materiais e equipamentos necessários; as características e montagem do espaço físico; normas de segurança e auto segurança e finaliza com sugestões de plano de aula e dicas para os estudantes.

**Palavras-chave:** Educação Física escolar; autorregulação; práticas corporais de aventura.

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO E MAIS ALGUMAS PALAVRAS.....</b>	<b>7</b>
DOS PCNS À BNCC: A TRAJETÓRIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	12
<b>ORGANIZAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA.....</b>	<b>17</b>
<b>PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA: UM CONTEÚDO PARA A SALA DE AULA.....</b>	<b>19</b>
RISCOS E PRECAUÇÕES .....	19
PLANEJAMENTO DAS AULAS .....	20
<i>SLACKLINE</i> .....	23
<i>O que é Slackline?</i> .....	24
<i>Breve histórico da modalidade</i> .....	25
<i>Tipos de práticas relacionadas à modalidade</i> .....	25
<i>Espaço Físico e equipamentos</i> .....	26
<i>Preparação e Montagem</i> .....	27
<i>Normas de segurança e orientações sobre auto segurança</i> .....	27
<i>Sugestão de plano de aula</i> .....	28
LE PARKOUR .....	31
<i>O que é Le Parkour?</i> .....	32
<i>Breve histórico da modalidade</i> .....	33
<i>Espaço Físico e equipamentos</i> .....	33
<i>Preparação e Montagem</i> .....	33
<i>Normas de segurança e orientações sobre auto segurança</i> .....	35
<i>Sugestão de plano de aula</i> .....	36
SKATE .....	39
<i>O que é skate?</i> .....	40
<i>Breve histórico da modalidade</i> .....	40
<i>Espaço Físico e equipamentos</i> .....	41
<i>Preparação e Montagem</i> .....	42
<i>Normas de segurança e orientações sobre auto segurança</i> .....	43
<i>Sugestão de Plano de aula</i> .....	44
CORRIDA DE ORIENTAÇÃO .....	47
<i>O que é Corrida de Orientação?</i> .....	48
<i>Breve histórico da modalidade</i> .....	49
<i>Espaço Físico e equipamentos</i> .....	49
<i>Preparação e Montagem</i> .....	49
<i>Normas de segurança e orientações sobre auto segurança</i> .....	50
<i>Sugestão de plano de aula</i> .....	50
TREKKING .....	53
<i>O que é Trekking?</i> .....	54
<i>Breve histórico da modalidade</i> .....	54
<i>Espaço Físico e equipamentos</i> .....	55

<i>Preparação e Montagem</i> .....	55
<i>Normas de segurança e orientações sobre auto segurança</i> .....	56
<i>Sugestão de plano de aula</i> .....	56
<b>TRILHA ECOLÓGICA</b> .....	59
<i>O que é Trilha Ecológica?</i> .....	60
<i>Breve histórico da modalidade</i> .....	61
<i>Espaço Físico e equipamentos</i> .....	61
<i>Preparação e Montagem</i> .....	62
<i>Normas de segurança e orientações sobre auto segurança</i> .....	62
<i>Sugestão de plano de aula</i> .....	63
<b>NOTAS FINAIS</b> .....	<b>66</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>67</b>

## APRESENTAÇÃO E MAIS ALGUMAS PALAVRAS

Caro colega professor,

Esta Unidade Didática compõe os dados da pesquisa “A utilização das Práticas Corporais de Aventura como ferramenta autorregulatória nas aulas de Educação Física” como requisito básico do Mestrado Profissional em Práticas de Educação Básica do Colégio Pedro II/RJ. As propostas temáticas que compõem este material foram sistematizadas, aplicadas e validadas, junto à professores participantes de um *workshop* que teve como objetivo o compartilhamento dessas vivências e verificação da aplicabilidade destes conteúdos em sala de aula.

A partir da realização do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, do diálogo com os professores participantes e da obtenção de informações sobre os conteúdos relacionados ao tema e a troca de experiências pedagógicas proporcionadas durante a realização das oficinas, foi possível organizar este Produto Educacional de maneira didática.

A escolha pelo conteúdo de Práticas Corporais de Aventura (PCA) surge de experiências pessoais e da demanda em levar essas atividades para as aulas de EFE. O tema desenvolvido na pesquisa é experimentado ao longo de toda minha trajetória pessoal e profissional. Nesse percurso passei pela rede privada e pública de ensino e sempre tive o compromisso em trabalhar com esse conteúdo. Essa prática deixou de ser apenas um “estilo de vida” e foi ganhando novos traçados, desde a graduação, a partir das demandas iniciadas como licenciando e bolsista do Projeto Calango/ UFRJ, universidade a qual me graduei.

A partir disso, a busca por embasamento trouxe o contato com textos acadêmicos nas áreas de esportes radicais, meio ambiente, saúde e lazer. Por mais que tenha preenchido lacunas importantes, ainda assim senti a necessidade em ter algum conhecimento mais específico na relação sobre a prática dessas atividades no cotidiano da educação física escolar.

Outro ponto a ser destacado nessa construção foram às experiências alcançadas ao ingressar na docência nas redes pública e privadas de ensino. Introduzi no planejamento algumas atividades que se aproximavam dos esportes radicais. Entretanto, no cotidiano escolar, pude perceber o quanto poderia ser desafiador manter essas atividades no planejamento curricular, uma vez que a falta de conhecimento pedagógico dessas modalidades por parte da gestão e direções pedagógicas pode ser um obstáculo a ser enfrentado.

Em algumas situações, foi possível acatar as orientações da gestão de suprimir os conteúdos devido ao discurso de precaução de riscos e acidentes, mas as restrições do trabalho com os esportes radicais nas escolas me incomodavam. Hesitei em alguns momentos, mas em outros pude experimentar atividades fora do planejamento.

A partir dessas “práticas surpresas”, passei a perceber boa adesão pelos estudantes e por alguns outros docentes das turmas. Os estudantes demonstravam interesse em continuar com as práticas nas aulas seguintes e sempre tinham alguma consideração acerca da exploração do tema. As respostas positivas no cotidiano das aulas, agregaram à minha experiência, ainda mais coragem, fundamentação e, sobretudo, o apoio dos estudantes para a utilização de maneira sistemática no planejamento e enfrentamento dos embates necessários para a implementação nas instituições.

Por último, porém não menos importante, as vozes discentes foram essenciais para me encorajar, incentivar e procurar fundamentar ainda mais a prática. A cada resposta positiva advinda dos estudantes recebia o apoio e a energia necessária para enfrentar as adversidades iniciais e me dedicar ao planejamento dessas atividades para a oportunização dessas experiências da cultura corporal de movimento para os estudantes.

A partir das ideias acima e, posteriormente, com a experiência como docente do Colégio Pedro II e colaborador da elaboração do Projeto Político pedagógico Institucional (PPPI) da instituição, passei a refletir sobre a prática docente e em como trabalhar com esses conteúdos que fugiam da previsibilidade do trabalho da Educação Física Escolar.

Junto a isso, quando iniciei minha jornada como docente do Colégio Pedro II, tive contato com colegas que pesquisam a Teoria Social Cognitiva (TSC), teoria criada por Albert Bandura no final da década de 70 e início de 80 e aperfeiçoada ao longo dos anos por diversos pesquisadores. Nessa teoria, o indivíduo sofre interferência direta do meio em que vive e interfere na mesma proporção no seu ambiente, influenciando diretamente no seu contexto de vida. Seja por meio da ajuda de seus pares (apoio social), por incentivos de familiares, por agentes modeladores (professores) e/ou por suas próprias ações (Autorregulação) e visões de mundo.

A partir desse contato com a TSC e percebendo que o indivíduo não é visto de maneira dual, corpo e mente, onde suas ações geram e sofrem efeitos significativos por meio de suas ações direta ou indireta, percebi na teoria e em alguns dos seus constructos (Autorregulação e Regulação das Emoções) poderiam fundamentar a prática realizada ao longo dos anos e contribuir para uma melhor formação docente. Nesse sentido, ao me deparar com os conceitos

da reciprocidade triádica<sup>1</sup> e PLEA (Rosário, 2012) obtive contribuições e o preenchimento de lacunas existentes.

Com esses conceitos apresentados e o aprofundando na teoria e me deparei com o conceito de Autorregulação, conceito que me fez repensar muitas das minhas práticas pedagógicas com os estudantes e minha relação com o conteúdo da cultura corporal de movimento.

É a partir da autorregulação que o indivíduo desenvolve a habilidade de gerenciar, ajustar pensamentos, ações, sentimentos, motivações a partir de tarefas a serem realizadas ao longo de sua vida. Esse é o movimento que nossos estudantes fazem o tempo todo, seja para as atividades físicas ou para suas atividades de cunho social, afetivo e emocional. Essas ações são estratégias do processo autorregulatório, mas precisam ser realizadas de maneira intencional.

Os desafios do processo ensino-aprendizagem que exigem constante evolução e adaptação da escola e dos professores às demandas sociocognitivas dos estudantes são bases constitutivas da atuação docente. De acordo com Boruchovitch (2019, p.23) “a autorregulação interna dos pensamentos, sentimentos e crenças ocorre por meio da auto-observação, monitoramento, controle e utilização de estratégias” atuam diretamente no processo de aprendizagem.

Por entender esses desafios como tarefas afetivas e perceber que os estudantes as enfrentam diariamente reagindo a elas de maneira positiva ou negativa, gerando sentimentos como satisfação, prazer, coragem, medo, ansiedade, insegurança e frustração e estão presentes na realidade vivenciada pelos estudantes nas aulas de Educação Física é que surge o interesse pelo tema desenvolvido.

Esse fluxo de sentimentos é iniciado por meio da avaliação de quem realiza a tarefa e sua interpretação de acordo com a regulação das emoções e a partir dessa avaliação o indivíduo pode entender melhor suas emoções e interpretá-las de maneira que viabilize uma organização de soluções motoras, cognitiva, sociais e afetivas que os levem a superar essas possíveis dificuldades.

Essas possibilidades de entender as respostas dadas pelos estudantes ao praticarem as atividades de aula podem contribuir para a mediação e desenvolvimento das habilidades

---

<sup>1</sup> De acordo com Rosário (2012) Reciprocidade triádica é um conceito central na teoria social cognitiva. Esse conceito sustenta que as ações humanas são resultado da interação entre 3 variáveis: o ambiente, o comportamento e a pessoa.

envolvidas nessas práticas e facilitar o processo de entendimento das emoções no processo ensino-aprendizagem e nas superações das barreiras existentes.

Esse repensar a prática nos traz à memória as inúmeras aulas planejadas sem levar em conta o grau de dificuldade de alguns estudantes. Já em outras, lembrei de estudantes que não queriam ou se sentiam incapazes de realizar determinada tarefa, mas depois de conversar com eles conseguiram superar seus medos e inseguranças, percebendo neles a satisfação em superar a barreira imaginada anteriormente.

De acordo com Boruchovitch, “fomentar a capacidade do futuro docente de refletir, planejar, monitorar e regular a própria aprendizagem é essencial para o fortalecimento da autorregulação” (2017, p.141), de forma que um professor consciente de seus desafios pode mediar uma aprendizagem mais afetuosa e acolhedora.

Segundo Zimmerman e Schunk (2008, p.37) “a autorregulação da aprendizagem é definida como processo pelo qual uma pessoa controla, monitora, avalia, e reflete sobre o próprio aprendizado”, permitindo que as ações realizadas no processo ensino-aprendizagem sejam um incentivo para um planejamento de atividades mais próximas e atrativas para os estudantes.

Unindo todas essas informações, é possível denotar a importância da utilização da Autorregulação nas aulas de Educação Física Escolar, de maneira geral. E, quando se trata do tema PCA nas aulas regulares, a utilização terá ainda mais relação com a autorregulação devido aos variados graus de complexidade que se tem em cada tema escolhido pelo professor. Sabemos que cada indivíduo é único e complexo, demandando ações compatíveis com as situações que ocorrem durante as aulas.

Dessa forma, este material tem como objetivo apresentar orientações para o desenvolvimento do conteúdo PCA no contexto das aulas de Educação Física. A UD é fruto de vasta experiência na temática, além do aprofundamento teórico e metodológico para a sistematização destes conteúdos. Ademais, neste material será possível encontrar um compilado temático e atividades voltadas para o conteúdo de PCA.

As imagens representativas em cada tópico são oriundas do *workshop* sobre PCA que compõe a pesquisa relacionada a esta UD, além de alguns registros das aulas vivenciais que integram meu acervo profissional.

A organização dos conteúdos propostos segue a seguinte estrutura: A primeira parte do material traz a fundamentação teórica e as normativas que orientam o trabalho com as PCA na educação básica e justificam a elaboração dessa UD. Após levantamento, o material apresenta o conceito de Unidade Didática e as escolhas por essa organização para que, após isso,

possamos apresentar as modalidades que compõem essa UD. Foram escolhidas seis modalidades esportivas para compor o material, sendo elas: *Slackline*, *skate*, *le parkour*, *trekking*, corrida de orientação e trilhas ecológicas. Após essa etapa, são apresentados os conteúdos referentes a cada modalidade. O material é finalizado com as notas finais, onde agradeço a oportunidade de sistematizar esse conteúdo e reconhece que o fazer pedagógico é constante e inacabado, sendo essa unidade didática a possibilidade de um trabalho com as PCA de maneira sistematizada e possível de ampliação.

## DOS PCNS À BNCC: A TRAJETÓRIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Conhecer o próprio corpo e adotar hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida, além de agir com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva é objetivo previsto nos Parâmetros Curriculares Nacionais - PCN (Brasil, 1997). O documento prevê que o lazer e a disponibilidade de espaços públicos para as práticas da cultura corporal de movimento são necessidades essenciais ao homem contemporâneo e, por isso, direitos do cidadão, acrescentando ainda que:

Os alunos podem compreender que os esportes e as demais atividades corporais não devem ser privilégio apenas dos esportistas profissionais ou das pessoas em condições de pagar por academias e clubes. Dar valor a essas atividades e reivindicar o acesso a centros esportivos e de lazer, e a programas de práticas corporais dirigidos à população em geral, é um posicionamento que pode ser adotado a partir dos conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física. (Brasil, 1997, p.30)

Este é um indicativo importante para que possamos refletir na responsabilidade de se assumir um trabalho de docência na Educação Física, contribuindo para a reflexão individual dos alunos frente a relação das práticas de atividade física e qualidade de vida.

Por meio desses encantamentos com princípios e conceitos, é possível entender a Educação Física Escolar como uma disciplina que trata da cultura corporal de movimento foi algo importante e, portanto, entende-se a Educação Física como

uma área de conhecimento da cultura corporal de movimento e a Educação Física escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir dos jogos, dos esportes, das danças, das lutas e das ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida. (Brasil, 1997, p.29)

A referência que o documento traz ao citar a utilização da prática dos esportes radicais e dos cuidados com a saúde. Além de mencionar a resolução de problemas com ações promotoras de conhecimentos prévios dos indivíduos envolvidos no processo ensino-aprendizagem. Citam as questões relacionadas ao prazer individual e coletivo, o desafio entre a eficiência e a satisfação e a mediação entre o interesse pessoal e o socialmente atribuído às situações de aprendizagem.

Ao acrescentar os PCA no documento são introduzidas as práticas corporais de aventura urbanas e em ambientes naturais, ampliando dessa maneira o número de atividades da cultura corporal de movimento para os estudantes. Por esse motivo a escolha neste estudo

foi a utilização do termo PCA, na tentativa abranger o maior número de realidades possíveis e que mais professores possam contribuir com suas experiências.

Além das experimentações e vivências a serem viabilizadas nas aulas de Educação Física Escolar, o documento trouxe como reflexão os temas transversais como ponto de convergência a temas urgentes presentes em nossa sociedade. Dentre esses temas estão o meio ambiente e saúde. Suas interseções como temas transversais e a Educação Física são fontes de conteúdos a serem explorados nas aulas.

Na sociedade atual percebemos um movimento de aproximação com a natureza, seja pela sua preservação, seja pela prática de atividades relacionadas ao lazer, Turismo e a prática de atividade física. Essa demanda requer cuidados e deve estar acompanhada de responsabilidade social e ambiental de seus usuários.

Além disso, a ideia de se trabalhar com esse conteúdo é de suma importância, uma vez que, conforme afirma Giroto (2018, p.171)

[...] é necessário contextualizar a discussão sobre Competências Socioemocionais e considerar que ao modificar nossos afetos modificamos também as nossas relações com o mundo e com o outro, o que se configura como ação coletiva, horizontal, solidária e de profunda responsabilidade.

Dessa forma, buscar conexões possíveis para estabelecer relações com a realidade vivida pelos estudantes em suas realidades, sejam elas entre seus colegas de turma, familiares e vizinhos do bairro é fator que favorecerá a aceitação das práticas corporais. O objetivo deve ser sempre a aprendizagem a partir das experiências, já que, segundo Bandura em seus escritos afirma que, o sujeito que aprende e se constitui como tal a partir da interação recíproca entre aspectos pessoais, comportamentos e influências ambientais. A aprendizagem é algo que ocorre ao longo de toda a vida e sua construção resulta de uma relação triádica que envolve comportamento, pessoa e ambiente (Bandura, 2008).

Nesse sentido, para Silva (2019, p. 26) há de se considerar que “[...] por mais que o planejamento pedagógico seja cuidadosamente preparado pelo docente para que tudo dê certo e todos e todas participem, há de se considerar questões cognitivas e socioemocionais que vão além do que pode ser previsto”. Quando realizamos o planejamento de nossas atividades, podemos buscar o máximo controle dos riscos possíveis a serem vivenciados pelos nossos estudantes, porém nunca teremos total controle dessas situações. Nossos estudantes são pessoas cheias de sentimentos e de reações inesperadas, cada um deles tem sua construção

como pessoa com características específicas e por isso não temos como prever como eles vão sentir, perceber e vivenciar cada experiência.

Sentimentos como raiva, medo, frustração, ansiedade, êxtase, coragem, euforia, vergonha, superação, companheirismo e outros podem surgir a partir de uma simples atividade. As vivências e experiências são reais, fogem das expectativas imagináveis e virtuais. A experimentação dessas emoções afetivas, sociais e cognitivas criam memórias nesses estudantes. Por esse motivo como menciona

A vivência concreta de sensações de excitação, irritação, prazer, cansaço e eventualmente até dor, junto à mobilização intensa de emoções e sentimentos de satisfação, medo, vergonha, alegria e tristeza, configuram um desafio à racionalidade. Desafio no melhor sentido de controle e de adequação na expressão desses sentimentos e emoções, pois se processam em contextos em que as regras, os gestos, as relações interpessoais, as atitudes pessoais e suas consequências são claramente delimitadas. E, habitualmente, distintas das experimentadas na vida cotidiana. (Brasil, 1997, p.34)

De acordo com o documento, a Educação Física escolar deve dar oportunidade a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos, instigando o professor a reflexão do seu fazer pedagógico ao considerar que

[...] a Educação Física e a escola de maneira geral não precisam confinarse em seus muros. O diálogo permanente com a comunidade próxima pode ser cultivado franqueando espaço para o desenvolvimento de produções relativas ao lazer, à expressão e à promoção da saúde, assim como ultrapassando os muros escolares na busca de informações e produções desta natureza. A escola pode buscar na comunidade pessoas e instituições que dominem conhecimentos relativos a práticas da cultura corporal e trazê-las para o seu interior. (Brasil, 1997, p. 87)

Com a publicação da Base Nacional Comum Curricular - BNCC (Brasil, 2017), o tema Práticas Corporais de Aventura surgiu para o Ensino Fundamental II. A BNCC é um documento normativo que define o conjunto de ações que devem ser implementadas em todo território nacional para garantir o direito de aprendizagem e desenvolvimento dos estudantes seguindo o Plano Nacional de Educação (PNE). Passa a ser referência nacional dos currículos e das propostas pedagógicas das instituições escolares em todo o Brasil como é citado no documento “... a BNCC integra a política nacional da Educação Básica e vai contribuir para o alinhamento de outras políticas e ações, em âmbito federal, estadual e municipal, referentes à formação de professores, à avaliação, à elaboração de conteúdos educacionais...” (Brasil, 2017, p. 8).

É importante salientar que essa introdução traz ganhos para a utilização dos esportes radicais nas aulas regulares de educação física escolar. Mesmo sabendo de todas as dificuldades encontradas nas diferentes realidades escolares pelo Brasil, ter esse tema presente em documento oficial pode gerar uma maior popularização e problematização do mesmo. A partir desse documento, a Educação Básica passa a ter como orientação para a aprendizagem no âmbito pedagógico, os direitos de aprendizagem e desenvolvimento dos estudantes 10 competências gerais. Essas competências são definidas como “como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho” (Brasil, 2017. p. 8).

Das 10 competências gerais da BNCC descritas no documento, cabe elucidar três delas que se relacionam diretamente com a temática apresentada por meio de pensamentos orientadores:

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
8. 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.
10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.  
(Brasil, 2017, p. 9-10)

Tais competências justificam o trabalho com as PCA na escola na medida em que traz menção aos conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, cultural, digital, além de conhecer, apreciar e cuidar da saúde física e emocional. Esses parâmetros se relacionam com as práticas corporais uma vez que é por meio das vivências e nas relações que temos a possibilidade de aprender. Junto disso, as PCA podem dialogar com a competência dez aponta ao almejar que o estudante aja com autonomia, responsabilidade e resiliência.

Ao se tornar referência nacional a partir de sua publicação, passa a existir nas instituições escolares uma orientação nítida relacionada ao desenvolvimento das competências sobre o que os alunos devem aprender a saber, aprender a fazer, aprender a aprender e serem avaliados. Conhecimentos mínimos devem estar presentes em todo território nacional

independentemente da realidade vivenciada pelas instituições. Não são consideradas as características regionais, culturais e climáticas onde estão situadas as escolas.

Além disso, a BNCC normatiza os currículos com valores e princípios que vão orientar tanto a Lei de Diretrizes e Bases (LDB 9394/96), quanto às Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) e afirma que “dessa maneira, reconhecem que a educação tem um compromisso com a formação e o desenvolvimento humano global, em suas dimensões intelectual, física, afetiva, social, ética, moral e simbólica.” (Brasil, 2017 p.16).

Diante desse percurso nota-se o desenho nas orientações curriculares que permite a possibilidade do trabalho com as PCA nas escolas. Os documentos apontam e ampliam com o passar dos anos o entendimento da cultura do corpo e movimento e dão margem para o planejamento desse conteúdo no cotidiano escolar.

## ORGANIZAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA

Unidade Didática (UD) é uma estratégia pedagógica que tem como objetivo organizar o processo de ensino-aprendizagem de forma integrada e significativa para os alunos. Ela consiste em um conjunto de atividades e recursos pedagógicos organizados de forma sequencial e integrada, com o objetivo de promover a aprendizagem dos alunos. A unidade didática é projetada para abordar um tema específico, permitindo que os alunos adquiram conhecimentos, habilidades e competências relacionadas a esse tema.

De acordo com Zabala, uma unidade didática é “Conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais, que têm um princípio e um fim conhecidos, tanto pelos professores como pelos alunos” (Zabala, 1998, p.18). Os elementos principais de uma unidade didática incluem a introdução do tema, os objetivos de aprendizagem, os conteúdos a serem trabalhados, as atividades propostas, os recursos necessários, a avaliação do processo e dos resultados, além da reflexão sobre a prática pedagógica.

A estruturação de uma unidade didática pode variar de acordo com as necessidades e características disciplina. No entanto, de acordo com Zabala (1998), existem algumas etapas comuns que podem ser seguidas. A primeira etapa é a definição dos **objetivos de aprendizagem**, que devem ser claros, específicos e mensuráveis. Em seguida, é importante selecionar os **conteúdos relevantes** e organizar sua sequência de forma lógica e progressiva. A **metodologia** deve ser escolhida de acordo com as características dos alunos e os objetivos de aprendizagem, garantindo a participação ativa dos estudantes. Os **recursos didáticos** devem ser selecionados de acordo com as necessidades da unidade, considerando a diversidade de materiais disponíveis. A **avaliação** deve ser planejada de forma a verificar o alcance dos objetivos de aprendizagem, utilizando diferentes estratégias e instrumentos. Por fim, as atividades devem ser elaboradas de forma a promover a participação e o envolvimento dos alunos, estimulando a reflexão, a pesquisa e a aplicação prática do conhecimento.

Dessa forma, neste material foram eleitas seis modalidades de esportes de aventura para compor a organização das atividades da Unidade Didática “Práticas Corporais de Aventura para as aulas de Educação Física escolar”. São elas:

**Quadro 1 – Quadro de Oficinas**

<b>Atividades apresentadas</b>					
Slackline	Le parkour	Corrida de orientação	Skate	Trekking	Trilha Ecológica

Fonte: O autor, 2024.

A partir das modalidades, os conteúdos relacionados ao tema foram organizados da seguinte forma:

**Tabela 1 – Estrutura das oficinas**

<b>SLACKLINE</b>	O que é Slackline?
	Breve histórico da modalidade
	Tipos de práticas relacionadas à modalidade
	Espaço Físico e equipamentos
	Preparação e Montagem
	Normas de segurança e orientações sobre auto segurança
	Sugestão de plano de aula

Fonte: O Autor, 2024.

Portanto, esta Unidade didática é composta por seis oficinas como possibilidade de trabalho nas aulas de EFE para estudantes da Educação Básica, sendo as modalidades esportivas já mencionadas anteriormente. Na tabela acima foi exemplificada a estrutura das oficinas utilizando o Slackline como exemplo, sendo que todas as demais seguiram o mesmo padrão de organização didática.

## **PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA: UM CONTEÚDO PARA A SALA DE AULA.**

As práticas corporais de aventura são um conjunto de atividades caracterizadas geralmente por desafiar e aproveitar os ambientes físicos, lidar com riscos e perigos advindos da imprevisibilidade, oferecer emoções diversificadas e subverter modelos padronizados para estar e se movimentar nos meios urbano e na natureza.

Os conteúdos ministrados a partir do tema PCA ao longo dos anos e escolhidos para a apresentação a elaboração desta UD foram os seguintes: *Slackline*, *Le Parkour*, *Skate*, *Trekking*, Corrida de orientação e Trilha Ecológica. Todos os conteúdos escolhidos partes da experiência prévia de um dos autores deste material.

A partir dessas escolhas, devemos considerar que toda aula de EFE tem risco iminente para quem pratica as atividades propostas e com as PCA não é diferente. Por entender os riscos e a aflição que os esportes radicais geram em seus os participantes, o processo de introdução dessas atividades deve ser gradual e passar por experimentação em diversas séries de escolarização para termos elementos suficientes para eleger as melhores condições de trabalho. Apesar disso, sabemos dos riscos aumentados para os estudantes na medida em que eles vão ganhando confiança com a realização das tarefas pedidas. Por esse motivo, este material contém alguns pontos importantes a serem lembrados no planejamento das aulas com o conteúdo de PCA.

Devido às questões envolvidas como medo, falta de conhecimento técnico, falta de apoio pedagógico, espaço inadequado e falta de materiais específicos para a realização dessas atividades, acredito que essa lista de checagem pode contribuir de alguma forma para os professores que atuam com esse conteúdo na Educação Básica.

### **RISCOS E PRECAUÇÕES**

Segundo Costa (2000), a ideia de risco na atualidade é bastante diferente daquela dos séculos anteriores, em que a sorte ou fatores ambientais eram decisivos nas tomadas de decisão. Por conta disso, devemos ter consciência de que nas aulas de Educação Física Escolar o risco é um fator permanente seja da atividade mais simples a mais complexa.

Nesse sentido os professores da disciplina devem buscar na atividade física, em especial nas PCA, um fator motivador de aprendizagem de seus estudantes para se desafiarem e superarem seus medos e expectativas relacionadas à sua consciência corporal. Como Pereira

(2019, p. 62) menciona, “A aventura pode ser considerada como uma forma lúdica de vivenciar tais sensações de risco, porque essas atividades funcionam como estímulo ou atrativo para vivenciar esse enfrentamento”.

Também encontramos em Pereira (2019) uma citação que retrata bem a questão que pode estar relacionada a pouca utilização das PCA nas aulas de EFE,

Não é muito comum encontrarmos professores que abordem o tema Aventura nas aulas de Educação Física. Talvez pelo fato de não possuírem conhecimento técnico ou por falta de equipamentos e/ou espaços físicos apropriados ou mesmo pelo medo de supostos riscos que estas práticas parecem oferecer (Pereira, 2019, p. 59).

Por esse fator permanente gerar medo em planejar e realizar as PCA no ambiente escolar, descreveremos alguns cuidados que devem ser seguidos à risca no planejamento das aulas. Gostaria de enfatizar que essa é uma preocupação frequente em todas as aulas, mas como os conteúdos da PCA são específicos, iremos apresentar um passo-a-passo como realizamos essa organização e planejamento.

## PLANEJAMENTO DAS AULAS

Todas as atividades deverão ter atenção no decorrer de seu planejamento, na execução e na avaliação ao final do processo, e, portanto, será possível reconhecer as características específicas de cada realidade vivenciada pelos participantes do processo. Dessa forma, é preciso considerar que ação realizada deverá passar por um processo minucioso de planejamento, experimentação e avaliação dos riscos pré-existentes.

A seguir, serão elencados alguns passos para o planejamento. Importante mencionar que são passos importantes, mas não são os únicos para a realização do planejamento. Na verdade, cada professor tem a sua forma de planejar, executar e avaliar suas atividades. Além disso, estimular a troca de experiências entre os colegas de profissão é importante pois vivenciamos uma realidade onde atuamos praticamente sozinhos com dúvidas e certezas.



### **PRIMEIRO PASSO: Analisar e avaliar**

O primeiro passo utilizado será analisar e avaliar o espaço que é destinado às aulas de EFE e o espaço construído existente na escola.

Em alguns casos a estrutura física da escola é favorável, em outros não é da forma como esperamos. Mesmo com pontos desfavoráveis, como degraus, canteiros de jardim, pouco espaço físico, falta de locais para fixação de cordas e catracas, falta de equipamentos e de apoio pedagógico, consegui realizar algumas das atividades selecionadas para o *workshop*. Nas escolas em que o cenário analisado era favorável a execução das atividades foi de fácil realização na maioria das vezes.



### **SEGUNDO PASSO: Normas de segurança e auto segurança**

O segundo passo importante se concentra nas normas de segurança e auto segurança. Uma das ações praticadas é de não utilizar essas atividades em um primeiro momento com as turmas, devido ao fato de não conhecer os estudantes que compõem o perfil da turma. Essa questão é central, pois em muitos casos o aluno que praticará determinada atividade precisará de algum colega para realizar a devida segurança e nesse caso o professor da turma não consegue dar conta de todos ao mesmo tempo.

Outro ponto importante é auto segurança, necessário informar e conscientizar o aluno dos riscos e dificuldades a serem encontradas e repassar todos os passos para a realização de uma atividade com segurança.



### **TERCEIRO PASSO: Objetivos da aula**

O terceiro passo é a divisão dos objetivos da aula em três partes: Conceitual, atitudinal e procedimental.



#### **QUARTO PASSO: Experimentação**

O quarto passo é a experimentação, depois de todas as informações repassadas aos alunos vamos a apresentação do material a ser utilizado. É hora de incentivar a prática da atividade e permitir que os estudantes pratiquem a atividade. Cada aluno terá o seu tempo para realizar a tarefa, por esse motivo o olhar do professor deve ser atento e acolhedor para que o máximo de alunos passem pelas atividades propostas.

Nesse momento é importante o professor estar atento às reações dos estudantes para auxiliá-los na superação das barreiras encontradas.

A partir dessa organização das aulas, cada professor organizará sua aula e poderá utilizar das oficinas que compõem esse material. A seguir apresentaremos as seis modalidades de Práticas Corporais de Aventura que esta Unidade Didática se compromete sistematizar:

# *Slackline*

### *O que é Slackline?*

A *Slackline* é uma modalidade de atividade física que é realizada em uma fita estreita e flexível fixada em dois pontos fixos e pode ser praticada em diversos locais, sejam eles ambientes fechados ou ao ar livre. Esses dois pontos podem ser árvores, colunas de sustentação, rochas, e/ou estruturas específicas para a prática.

O principal objetivo dessa modalidade é se manter equilibrado sobre a fita e atravessá-la de um ponto ao outro. Os principais movimentos podem ser dinâmicos ou na mesma posição sobre a fita, realizando acrobacias ou mesmo se manter sobre a fita pelo maior número de tempo possível.

São muitas as valências físicas que são exigidas, equilíbrio, agilidade, resistência e força por exemplo, porém a consciência corporal e a concentração são de grande importância na sua prática. O fator psicológico é algo que chama a atenção, pois além de contribuir para um maior nível de concentração ajuda bastante na diminuição do estresse e da ansiedade.

Esses fatores podem contribuir para uma maior autorregulação dos seus praticantes pois os resultados de sua prática são percebidos e experimentados em um curto espaço de tempo, mesmo para aqueles que nunca tiveram contato com a modalidade.

**Figura 1:** Prática de Slackline



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Breve histórico da modalidade*

A modalidade Slackline surgiu nos Estados Unidos, Yosemite Valley – Califórnia, na década de 80. Nesse local a prática da escalada era a atividade preferida dos alpinistas, por conta da alta procura e do mal tempo em algumas épocas do ano alguns alpinistas iniciavam sua espera se equilibrando sobre correntes existentes no estacionamento do parque, mais tarde passaram a utilizar as fitas de escaladas amarradas às árvores e nos reboques de seus carros.

Esse é o relato mais comum de se achar em buscas pela internet e foi dessa forma que se popularizou pelo mundo. Aqui no Brasil essa modalidade ficou conhecida como “corda bamba” entre os alpinistas até chegar aos amantes e praticantes de atividade física.

### *Tipos de práticas relacionadas à modalidade*

Slackline – Essa é a forma mais conhecida e praticada da modalidade, aqui o objetivo principal é atravessar de um ponto ao outro, podendo se manter em equilíbrio estático em algum ponto da fita.

Highline – O highline está relacionado a altura em que está montado o equipamento, normalmente se considera highline a partir dos seis metros de altura. Essa montagem de equipamento pode ser realizada entre prédios, árvores, montanhas e pontes, nessa modalidade a parte mental é uma das mais exigidas. Outro fator importante é a utilização de equipamentos de segurança, nesse caso são utilizados equipamentos de escalada com a “cadeirinha”. Nessa modalidade ainda temos o freesolo, nesse caso o praticante não utiliza equipamento de segurança para a realização da atividade desafiando todos os limites de seu corpo e mente.

Waterline – Como o próprio nome sugere, nesta modalidade a montagem do equipamento é realizada sobre algum espelho d’água. Pode ser montada sobre as margens de algum rio, lago, enseada e mesmo na praia. Nessa modalidade o principal objetivo é a realização de acrobacias dinâmicas, pois a queda é amortecida pela água.

Jumpline – O jumpline é caracterizado por ter na fita o “propulsor” para a realização de variadas manobras por seus praticantes. Existem peças de teatro, espetáculos circenses e competições dessa modalidade onde a pontuação se dá pelo maior número de manobras radicais realizadas pelo atleta na sequência.

Trickline – É a forma mais próxima da prática de slackline, porém a trickline é conhecida pelos truques realizados pelos praticantes sobre a fita. Além de se equilibrar, o praticante realiza atividades variadas como malabares e manobras sobre a fita, por exemplo.

### *Espaço Físico e equipamentos*

O espaço físico necessário para a prática da Slackline depende da avaliação do praticante, pode ser na calçada da rua de sua residência, entre árvores de algum parque, sobre pedras em algum rio ou entre colunas de prédios residenciais. Vale ressaltar a necessidade de uma checagem rigorosa das estruturas onde serão fixados os pontos fixos da fita, pois a mesma exerce uma tensão grande entre os pontos podendo gerar colapso nessas estruturas e criando um acidente.

A fita onde é praticado o Slackline é uma fita de nylon que tem entre 3 cm e 10 cm de largura, já o comprimento pode ser de 3m em diante dependendo da modalidade ou do espaço a ser praticada. Em alguns casos essa distância pode ultrapassar 50m de comprimento devido aos pontos de sua ancoragem.

**Figura 2:** Equipamentos necessários para praticar Slackline



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Preparação e Montagem*

Para a realização da montagem dos equipamentos para utilização da Slackline é preciso ter atenção para alguns detalhes. É importante se atentar às estruturas que vão ser instaladas nos pontos fixos, se o equipamento não vai inutilizar alguma via de passagem, boa sinalização do local, bom funcionamento dos recursos de segurança do equipamento e uma boa sinalização do próprio equipamento para sua prática.

Além disso, é necessário para a montagem um jogo de fita com catraca, hoje é facilmente encontrada em sites de vendas pela internet, ou redutores de tensão para um maior tensionamento de fita. Esses tensores podem ser elos de correntes e mosquetões, por exemplo. Além desses equipamentos é sugerido ao praticante que tenha algum tecido para proteção do equipamento aos pontos fixos, pois a fricção do tecido ao ponto fixo pode gerar o rompimento da fita.

**Figura 3:** Materiais utilizados para a prática do slackline



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Normas de segurança e orientações sobre auto segurança*

Não existem normas de segurança regulamentadas sobre a montagem do equipamento de *Slackline*. Na maioria das vezes o usuário é quem avalia os possíveis riscos existentes e a troca de experiências entre os praticantes é o maior fator de conhecimento sobre esse tipo de montagem. Por mais que se tenham informações sobre a quantidade de força suportada pela fita, não é comum ter instrumentos que analisem a força de tensionamento gerada em sua ancoragem.

A recomendação é obter o maior número de informações possíveis do local de montagem, ter prudência sempre que for realizar as ancoragens, analisar todos os fatores previamente, durante e após a montagem e desmontagem do equipamento. Essa avaliação do local após a desmontagem é muito importante, pois caso exista algum deslocamento ou deformação do local onde foi realizada a ancoragem após a prática é essencial comunicar os responsáveis do local sobre o problema para evitar acidentes futuros.

### *Sugestão de plano de aula*

O trabalho com o *Slackline* nas aulas de Educação Física escolar tem como objetivo principal promover o desenvolvimento físico e motor dos alunos, além de estimular a concentração e o equilíbrio. A prática desta modalidade proporciona uma experiência ímpar, que combina aprendizado e diversão, permitindo que os estudantes explorem suas habilidades de coordenação e autoconfiança.

---

## PLANEJAMENTO

---

### Conteúdos

Slackline: modalidade e suas origens;  
 Familiarização do material;  
 Processo de montagem do equipamento;  
 Conceitos de segurança e auto segurança;

### Objetivos

- Reconhecer a modalidade de PCA e experimentar corporalmente o *Slackline*.
  - Desenvolver a habilidade de equilíbrio em diferentes superfícies.
  - Estimular a concentração e o foco durante a prática.
  - Promover a socialização e o trabalho em equipe entre os alunos.
  - Incentivar a prática de atividades físicas ao ar livre.
  - Ensinar sobre segurança e auto segurança ao praticar *Slackline*.
  - Identificar as percepções sobre a própria capacidade em realizar as atividades.
  - Experimentar diferentes formas de expressão corporal e conheçam suas potencialidades e limites.
-

---

<b>Desenvolvimento das atividades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reunir a turma no ambiente onde será realizada a atividade.</li><li>• Realizar a apresentação do esporte para a turma, contextualizando sua história, equipamentos necessários e locais onde pode ser praticado.</li><li>• Explicar a diferença entre as modalidades e as manobras.</li><li>• Apresentar vídeos explicativos (disponíveis no tópico “<i>para saber mais</i>”) e explanar sobre a importância da postura corporal para a realização da atividade.</li><li>• Conferir o equipamento e montar em uma altura segura para a execução, já que a maioria dos estudantes nunca tiveram contato com o esporte.</li><li>• Prática do esporte: possibilitar a experimentação do material pelos estudantes, incentivando a prática da atividade individual e em grupo.</li><li>• Instruir os estudantes a sentirem seu corpo e seus sentimentos e ressaltar a importância da concentração para a realização da atividade.</li><li>• Sugerir uma pesquisa sobre Slackline na mídia para conhecer atletas que praticam o esporte e possíveis curiosidades. Realizar uma roda de conversa a partir dessas descobertas.</li></ul>
<b>Recursos</b>	<p>Fita de aproximadamente 10 cm de largura por 15 m de comprimento;</p> <p>Dois pontos fixos em cada extremidade do espaço;</p> <p>Colchonetes para segurança durante as quedas.</p> <p>Materiais audiovisuais sobre <i>Slackline</i> (vídeos, imagens)</p>
<b>Avaliação</b>	<p>Acompanhar processo de assimilação e execução dos movimentos, além dos conhecimentos teóricos adquirido.</p> <p>Autoavaliação dos estudantes;</p>

---

Espera-se que os alunos possam vivenciar o conteúdo da aula independentemente do resultado prático exercitado na modalidade; experimentar o material apresentado na aula corporalmente; incentivar a prática da atividade individual e em grupo; sentir as emoções que a modalidade desperta em sua prática e ajudar colegas de turma a superar possíveis dificuldades.



### #FICAADICA:

Aproveite a situação de aula para:

- Repassar informações que favoreçam a superação de possíveis dificuldades;
- Evidenciar as possíveis dificuldades e instruir os estudantes a se encorajarem;
- Direcionar perguntas sobre a prática aos estudantes que tiveram êxito em realizar a tarefa;



[O ENSINO DO SLACKLINE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA: mediações a partir da pedagogia histórico-crítica](#)



Disponível em: [Slackline na educação física trabalha equilíbrio e consciência corporal](#). Acesso em: nov/2024

### PARA SABER MAIS



Disponível em: [O que é Slackline? Conheça a história do esporte! | Manual de Slackline | Canal OFF \(youtube.com\)](#) Acesso em: nov/2024

# **Le Parkour**

### *O que é Le Parkour?*

O *Le Parkour* é uma modalidade que tem como objetivo principal se deslocar de um ponto a outro com o seu próprio corpo sem a ajuda de equipamentos. Esses obstáculos podem ser rampas, escadas, prédios, pontes, muros, árvores e qualquer lugar que possa ser superado com essa técnica ultrapassando qualquer barreira física e corporal.

O *Le Parkour* tem como característica a transposição de obstáculos com o próprio corpo e sua utilização como filosofia de vida. A sua criação é de inspiração nas observações realizadas da prática das artes marciais e seus movimentos contribuem para o desenvolvimento de algumas valências físicas como força e agilidade, além de favorecer a concentração do praticante.

**Figura 4:** Prática de Le Parkour



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Breve histórico da modalidade*

O *Le Parkour* foi criado por volta da década de 1980 na França. Sua tradução significa o percurso, e essa modalidade foi criada por David Belle. Para muitos dos seus praticantes o *Le Parkour* é uma filosofia de vida e não apenas uma modalidade para a prática de atividade física.

A modalidade consiste em ultrapassar obstáculos apenas com o seu próprio corpo superando limites e é oriunda das observações construídas ao longo dos anos. Elas foram realizadas por David, que assistia às aulas que seu pai ministrava para praticantes de artes marciais e foram adaptadas para a criação do “percurso”. Pode ser praticada por homens e mulheres que são chamados de “traceur” e “trauceuse”.

### *Espaço Físico e equipamentos*

A prática dessa modalidade não requer equipamentos específicos, é necessário a utilização de roupas que favoreçam sua mobilidade, tênis para a absorção do impacto e um pequeno colchão para absorver possíveis quedas quando os praticantes treinam em determinado local. Já o espaço físico pode ser qualquer lugar que proporcione obstáculos para serem superados com o próprio corpo se deslocando de um ponto a outro.

### *Preparação e Montagem*

Em casos específicos, como o ambiente escolar ou de academias, pode-se utilizar materiais diversos para as aulas de Educação Física Escolar no local ou a possibilidade da construção de alguns obstáculos para o treinamento de movimentos específicos da modalidade, caixas de madeira com variadas formas e tamanhos são alguns exemplos desse material construído.

**Figura 5:** Materiais utilizados para a prática de *le parkour*



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

**Figura 6:** Materiais utilizados para a prática de *le parkour*



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Normas de segurança e orientações sobre auto segurança*

Em relação às normas de segurança e auto segurança, cada indivíduo deve analisar as informações do ambiente a ser explorado e a partir dessa análise tomar suas decisões. Além disso, é fundamental criar um ambiente acolhedor e motivador, onde os alunos possam sentir-se a vontade para experimentar e se desafiar. Incentivar a criatividade na superação de obstáculos pode tornar a aula ainda mais dinâmica e envolvente.



#### Cuidados na Oficina de Le Parkour

- O espaço construído da escola deve ser avaliado com cautela e responsabilidade, garantindo que todos os equipamentos estejam em boas condições e que os obstáculos sejam adequados ao nível de habilidade dos alunos. Lembre-se que os estudantes podem se aventurar com facilidade para ganharem reconhecimento perante a turma.
- Arquibancadas, árvores, degraus, caixas, colchões, pneus, plintos, rampas, mesas, cadeiras, colunas e cordas podem ser materiais utilizados para sua transposição.  
A organização dos obstáculos deve seguir uma progressão pedagógica, pois levamos em consideração os estudantes que possuem menor nível de confiança.
- Estruturas fixas existentes na escola devem ser avaliadas previamente e devem estar em bom estado de conservação, alguns movimentos podem gerar esforço nessas estruturas e elas podem colapsar (quebrar). Importante buscar mais de uma opinião, se possível de especialista na área.
- Conferir se a organização e colocação dos materiais estão firmes e longe de gerar riscos de quedas e rompimentos.
- Quando possível, utilizar amortecedores de queda, tais como colchões e colchonetes, ou orientar a segurança pessoalmente. Os estudantes sentem segurança quando estão sendo observados.
- Estimular a utilização inicial dos equipamentos com menor nível de dificuldade para os com maior nível de complexidade.

*Sugestão de plano de aula*

O trabalho com o *Le parkour* nas aulas de EFE tem como objetivo principal promover o desenvolvimento físico e motor dos alunos, estimulando a autoconfiança e criatividade por meio da prática de movimentos acrobáticos e de superação de obstáculos. Além disso, busca-se fomentar o trabalho em equipe e a disciplina, essenciais para a prática desta modalidade de PCA.

---

**PLANEJAMENTO**

---

**Conteúdo**

Le Parkour: Informações da modalidade e história da PCA;  
 Principais movimentos (saltos, rolamentos e escaladas)  
 Riscos e limitações existentes;  
 Técnicas de segurança e auto segurança;  
 Conceito de autorregulação para a prática dessa atividade;

---

**Objetivos**

- Desenvolver habilidades motoras como agilidade, força e coordenação.
  - Estimular a resolução de problemas através da superação de obstáculos.
  - Promover a consciência corporal e o controle do próprio corpo.
  - Fomentar a segurança e a prevenção de acidentes durante a prática.
  - Incentivar o respeito ao espaço e aos colegas durante as atividades.
-

---

<b>Desenvolvimento das atividades</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reunir a turma no ambiente onde será realizada a atividade para breve introdução teórica sobre o parkour.</li><li>2. Iniciar o conteúdo da aula informando os estudantes sobre a modalidade e sobre os riscos e benefícios.</li><li>3. Os alunos serão divididos em grupos para realizar exercícios específicos, promovendo a colaboração e o aprendizado em equipe.</li><li>4. Instruir os estudantes a sentirem seu corpo e suas sensações durante a execução da PCA.</li><li>5. Iniciar com aquecimento, corrida leve e alongamentos dinâmicos para preparar o corpo.</li><li>6. Saltos: realizar a prática de saltos sobre obstáculos baixos, com foco na técnica e na segurança.</li><li>7. Rolamentos: Aprender a realizar rolamentos para amortecer quedas, utilizando colchonetes.</li><li>8. Criar um percurso com diferentes obstáculos e incentivar os alunos a superá-los, promovendo a criatividade.</li><li>9. Feedback em grupo: Após as atividades, realizar uma roda de conversa para os alunos compartilharem suas experiências e aprendizados, além de relatarem suas sensações ao longo da atividade.</li></ol>
<b>Recursos</b>	<p>Caixas de madeira, escadas, plintos, cones, barras para a prática dos movimentos. Colchões e colchonetes para a proteção durante os saltos.</p>
<b>Avaliação</b>	<p>A avaliação acontecerá de forma contínua, com a observando a participação dos alunos nas atividades, a execução correta dos movimentos e a capacidade de trabalhar em equipe.</p> <p>Os alunos poderão ser convidados a refletir sobre o que aprenderam e como se sentiram durante a prática, permitindo que o professor tenha uma visão clara do progresso de cada um.</p>

---



### #FICAADICA:

Aproveite a situação de aula para auxiliar os estudantes a:

- Identificar as percepções sobre a própria capacidade em realizar as atividades;
- Identificar as dificuldades e facilidades na prática da atividade;
- Avaliar riscos e benefícios da atividade;
- Desenvolver noções de responsabilidade consigo mesmo e com o seu colega de turma;

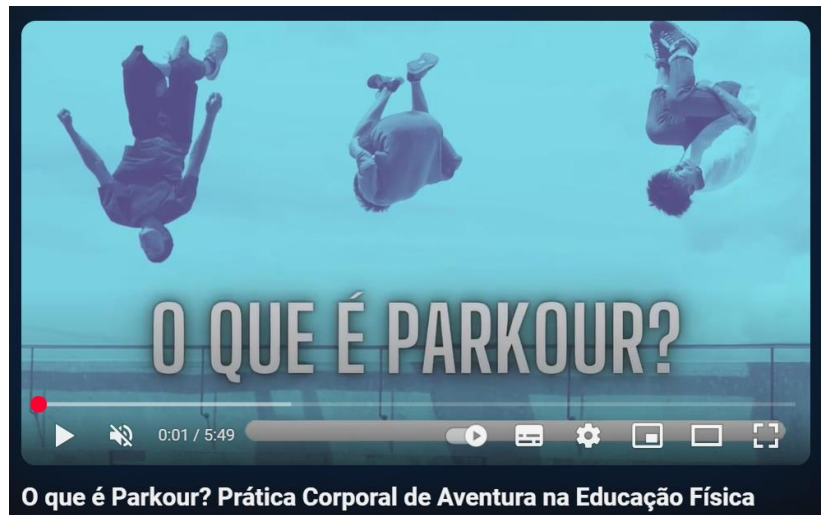


### PARA SABER MAIS



[O parkour como possibilidade para a educação física escolar](#)

Acesso em: nov/2024



Disponível em: [O que é Parkour? Prática Corporal de Aventura na Educação Física - YouTube](#) . Acesso em: nov/2024

*Skate*

### *O que é skate?*

O *skate* é uma modalidade que é praticada em grande parte do mundo e tem como características a utilização de uma “prancha” sobre dois eixos com duas rodas cada eixo. É classificado como um esporte radical e consiste na realização de manobras arriscadas como giros, saltos e ultrapassar obstáculos diversos em pistas, ruas e praças.

Dentro da modalidade temos algumas variações de sua prática devido o local onde se realizada a atividade, dentre elas estão, o street, park, vertical, freestyle e downhill por exemplo.

**Figura 7:** Skate



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Breve histórico da modalidade*

Segundo alguns relatos históricos, o *skate* foi criado aproximadamente na década de 1950 na Califórnia, Estados Unidos, levando a acreditar que o equipamento foi criado a partir de um período de maré baixa que forçou os surfistas a criarem a prancha com rodas, pois não conseguiam pegar ondas.

Na época essa modalidade ficou conhecida como “surfe de chão” ou “sidewalk surf”, porém a adesão a ideia foi tão grande que poucos anos depois passava a ser comercializada essa invenção. A prática foi evoluindo de uma simples diversão para se tornar um esporte profissional com competições internacionais, se tornando modalidade olímpica em 2020, em Tóquio. Importante ressaltar que os equipamentos que conhecemos atualmente são diferentes dos criados a época, pois no seu início eram pranchas de madeira sobre dois eixos com quatro rodinhas.

Outra curiosidade é a utilização do skate em piscinas, isso se deve ao fato de uma grande estiagem na região onde os moradores locais tiveram a necessidade em esvaziar essas piscinas.

Além da especificidade do skate, outra característica que chama bastante atenção nessa modalidade está relacionada ao estilo de vida que levam seus praticantes. Equipamentos como roupas, acessórios, tênis, e o estilo de viver a vida livremente são marcantes nessa modalidade.

Apesar da entrada do *skate* como modalidade olímpica e ter uma grande quantidade de competições pelo mundo, a prática desse esporte está associada ao lazer, a fruição e ao espaço de liberdade onde os seus praticantes se encontram para confraternizar e trocarem experiências sobre as manobras e locais para a sua prática.

**Figura 8:** Prática em prancha de equilíbrio



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Espaço Físico e equipamentos*

Os equipamentos foram evoluindo ao longo dos anos por variados motivos, alguns relatos constam que em determinado período os praticantes foram ganhando mais experiência e adaptaram o “shape” para a sua prática. Consta em alguns registros que em um determinado período do ano com grande estiagem os moradores da região esvaziaram suas piscinas e os

praticantes do skate passaram a utilizar esses espaços como pistas. Nesse caso específico ficou conhecido como Bowl por causa dos formatos das piscinas.

Outros espaços também foram criados e aproveitados pelos seus praticantes para uma prática mais radical da modalidade, no skate vertical temos o Bowl, Half-pipe, banks e mini-rampas, além do street e o park que são derivados da utilização de espaços públicos como praças e parque. Já o freestyle é praticado em ambientes urbanos e o downhill em locais com grandes inclinações que proporcionem a descida.

**Figura 9:** Prática de skate



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Preparação e Montagem*

Algumas das variações da modalidade precisam de muitos equipamentos para a construção e montagem das pistas e obstáculos. O halfpipe, o skate street e park necessitam de aparato logístico e estrutural para a realização das competições.

No caso da prática da modalidade como conteúdo curricular, não necessitamos desses equipamentos pois o espaço onde será realizada a prática é nas áreas construídas da escola ou mesmo na quadra. Essa prática está mais aproximada da modalidade freestyle.

**Figura 9:** Oficina de skate



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Normas de segurança e orientações sobre auto segurança*

A segurança é algo que precisa ser reforçado com os praticantes a todo instante, essa é uma modalidade que gera bastante desequilíbrio e quedas, por esse motivo todos os participantes necessitam estar atentos durante toda a realização da atividade.



#### Cuidados na Oficina de Skate:

- O espaço a ser utilizado para a prática de Skate na escola deve ser avaliado com cautela e responsabilidade. A quadra e outras áreas construídas também podem ser espaço para a prática (ex: Pátios, rampas e estacionamento). Lembre-se de que os estudantes podem se aventurar com facilidade colocando sua segurança em risco.

- Estruturas fixas existentes na escola devem ser avaliadas previamente e devem estar em bom estado de conservação (ex.: barras, muros, vigas), alguns movimentos podem gerar esforço nessas estruturas e elas podem colapsar (quebrar).
- Conferir se os materiais estão firmes e longe de gerar riscos de quedas e rompimentos.
- Quando possível, utilizar amortecedores de queda (colchonetes e colchões) ou orientar a segurança pessoalmente. Os estudantes sentem segurança quando estão sendo observados e com segurança próxima.

### *Sugestão de Plano de aula*

O trabalho com *skate* nas aulas tem como objetivo principal desenvolver habilidades motoras, coordenação e equilíbrio, buscando incentivar a socialização entre os alunos, a disciplina e o respeito às regras de segurança, fundamentais para a prática desse esporte.

---

## PLANEJAMENTO

---

### Conteúdos

*Skate*: modalidade e suas origens;  
 Conceitos de segurança e auto segurança;  
 Tipos de manobras;  
 Conceito de autorregulação para a prática dessa atividade;

### Objetivos

- Desenvolver a habilidade de manobras básicas no skate.
  - Sensibilizar os estudantes para uma maior percepção de si mesmo.
  - Identificar as dificuldades e facilidades na prática da atividade.
  - Estimular nos estudantes a avaliação dos riscos e benefícios da atividade.
  - Possibilitar noções de responsabilidade consigo mesmo e com o seu colega de turma.
  - Ensinar a importância do uso de equipamentos de proteção.
-

---

<b>Desenvolvimento da atividade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunir a turma no ambiente onde será realizada a atividade;</li> <li>• Contextualização da prática, trazendo um breve histórico da modalidade;</li> <li>• Iniciar o conteúdo da aula informando os estudantes sobre a modalidade e sobre os riscos e benefícios;</li> <li>• Possibilitar a experimentação do material pelos estudantes;</li> <li>• Demonstração de manobras: O professor demonstrará as manobras básicas, explicando a técnica e os pontos de atenção;</li> <li>• Incentivar a prática da atividade individual e em grupo;</li> <li>• Desafio de manobras: Organizar um pequeno desafio onde os alunos poderão mostrar suas habilidades e criatividade, realizando as manobras aprendidas;</li> <li>• Instruir os estudantes a sentirem seu corpo e seus sentimentos;</li> <li>• Repassar informações que favoreçam a superação de possíveis dificuldades;</li> <li>• Reflexão final: Ao final da aula, promover uma roda de conversa para que os alunos compartilhem suas experiências e aprendizados.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<p>Espaço aberto sem obstáculos intransponíveis para a realização da atividade;</p> <p>Skates e equipamentos de proteção (capacetes, joelheiras, cotoveleiras).</p> <p>Materiais audiovisuais sobre manobras de skate.</p>
<b>Avaliação</b>	<p>A avaliação deverá realizada ao longo da aula, observando a participação dos alunos durante as atividades práticas e a aplicação das manobras. Além disso, será feita uma autoavaliação onde os alunos poderão refletir sobre seu desempenho e identificar áreas de melhoria.</p>

---

Fonte: O autor, 2024.

O equipamento de *Skate* não é comum nas escolas, porém, em caso de dificuldades de acesso aos materiais necessários para a realização da aula, podemos organizar outros materiais como simuladores, tais como: discos de equilíbrio, plataformas de equilíbrio, bolas de pilates e/ou pedir que os alunos levem o seu equipamento.



### #FICAADICA:

Aproveite a situação de aula para :

- Evidenciar as possíveis dificuldades e instruir os estudantes a se encorajarem.
- Direcionar perguntas sobre a prática aos estudantes que exitaram em realizar a tarefa.
- Estimular a realização da tarefa pelos estudantes.
- Orientar a avaliação e autoavaliação dos estudantes durante todo o processo pedagógico.



[O Skate e suas possibilidades educacionais.](#)

Acesso em: nov/2024



**PARA SABER  
MAIS**



Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=KLkZIbsNRCM> .

Acesso em: Nov/2024

# **Corrida de Orientação**

### *O que é Corrida de Orientação?*

A Corrida de Orientação é uma modalidade desportiva que usa a natureza como campo de jogo e tem como objetivo aliar a corrida com a navegação em terrenos desconhecidos. Os percursos são pré-determinados e os praticantes devem utilizar um mapa de orientação e uma bússola para encontrar os pontos de controle no menor tempo possível.

A carta de orientação é um mapa topográfico detalhado, onde é traçado o percurso que o atleta tem que percorrer e são locados precisamente todos os detalhes da vegetação, relevo, hidrografia, rochas e construções feitas pelo homem etc. O percurso de Orientação é constituído de triângulo de partida, pontos de controle e chegada. Entre estes pontos, que são locados precisamente no terreno e equivalentemente no mapa.

Na escola, podemos adaptar e promover diferentes formas de corrida de orientação, com desafios que exigem habilidades motoras ou conhecimentos de outras disciplinas, proporcionando o envolvimento de todos na atividade.

**Figura 10:** Prática de Corrida de orientação



**Fonte:** Banco de imagens do *workshop* “Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física”, 2024.

### *Breve histórico da modalidade*

É uma modalidade que foi desenvolvida aproximadamente na década de 1940 na Suécia como treinamento militar e acabou se popularizando, hoje é praticada em todo o mundo onde se tem campeonatos organizados por federações locais.

Tem como principais características a navegação por mapas ou bússola, a forma mais comum de praticar é a por pontos de referência. O praticante utiliza pontos de referência da área construída para se orientar, ou elementos da natureza como pedras, árvores, rios, inclinação e desnível do terreno, esses são exemplos mais comuns. Outra forma de se orientar é pelo método azimute, o praticante utiliza a bússola para ir em uma determinada direção além de se orientar pelo mapa topográfico. Nesse método de orientação o praticante deve ter o domínio total dos equipamentos utilizados.

### *Espaço Físico e equipamentos*

O espaço utilizado para a prática pode ser urbano ou na natureza e é pré-determinado pela organização da competição, os praticantes devem ter um mapa topográfico de navegação e uma bússola para acharem os pontos de controle no menor tempo possível. Além desses equipamentos, é necessário que se tenha roupas leves, calçado adequado, garrafa de hidratação e uma mochila dependendo da duração da prova.

Os espaços utilizados nessa prática são abertos com obstáculos naturais, porém quando utilizados no ambiente escolar o espaço construído é utilizado. Nesse caso, o professor deve analisar o espaço previamente para a confecção do mapa e dos pontos de controle.

### *Preparação e Montagem*

Nessa modalidade em especial, o planejamento se faz mais importante devido aos pré-requisitos que são necessários para a prática. É importante que o professor tenha a área a ser utilizada mapeada e com os pontos de referência estabelecidos, com o mapa construído e os pontos de referência estabelecidos é a hora de fixar os pontos de controle. Além disso, é importante orientar os estudantes na interpretação das orientações do mapa de navegação.

### *Normas de segurança e orientações sobre auto segurança*

Nessa modalidade em especial, a questão de segurança e auto-segurança devem ser reforçadas a todo instante. Mesmo que tenhamos pessoas com experiência praticando a leitura do mapa de navegação é de fundamental importância, caso aconteça algum erro pode gerar algum problema grave quando a prática é feita em ambiente externo. Por esse motivo, vale ressaltar a importância de seguir as orientações e seus sentimentos relacionados a essa prática.



#### Cuidados na Oficina de Corrida de Orientação

- O espaço a ser utilizado para a prática de Corrida de Orientação na escola deve ser avaliado com cautela e responsabilidade.
- Estruturas fixas existentes na escola devem ser utilizadas como ponto de referência para a confecção dos mapas de orientação. Essas estruturas podem ser identificadas facilmente no mapa para os estudantes sentirem-se seguros ao realizarem essa atividade.
- Planejar e conferir todo o percurso escolhido para que não haja riscos de quedas e/ou acidentes. Lembre-se que os estudantes podem ser ótimos parceiros nas escolhas e na criação de provas.
- Quando possível, utilizar bússolas e/ou outras formas de navegação para possibilitar aos estudantes novas experiências e vivências sobre a modalidade.
- Estimular a utilização de equipamentos com menor nível de dificuldade para os com maior nível de complexidade.

#### *Sugestão de plano de aula*

O planejamento de aulas de Corrida de Orientação nas aulas de Educação Física escolar tem como objetivo principal promover o desenvolvimento físico e motor dos alunos, auxiliar na compreensão e leitura de mapas, estratégias de resolução de problemas, além de estimular a concentração. A prática pode ser entendida como uma caça ao tesouro, onde os estudantes irão aprender a ler um mapa para encontrar os pontos de controle definidos.

<b>Conteúdos</b>	<p>Corrida de orientação: modalidade e suas origens;</p> <p>Uso de bússola e leitura de carta topográfica;</p> <p>Identificação de pontos no terreno;</p> <p>Conceitos de segurança e auto segurança.</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as limitações e potencialidades do espaço para a prática;</li> <li>• Proporcionar a prática de corrida de orientação;</li> <li>• Aprender a utilizar os instrumentos necessários para realização da corrida – bússola e mapa topográfico;</li> </ul>
<b>Desenvolvimento das atividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar contextualizando a origem da prática e suas características;</li> <li>• Alertar sobre os riscos e cuidados necessários para a realização da atividade com segurança;</li> <li>• Distribuir mapas e orientar os estudantes a reconhecerem os símbolos e códigos;</li> <li>• Dividir a turma em duplas e/ou pequenos grupos para realizarem a atividade;</li> <li>• Acompanhar o percurso dos estudantes e auxiliar nas possíveis dificuldades para a leitura do mapa;</li> <li>• Roda de conversa para levantar as dificuldades e sensações durante a realização da PCA.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<p>Cartas topográficas e mapas de orientação;</p> <p>Bússola</p>
<b>Avaliação</b>	<p>Avaliar o processo ao longo das atividades, observando a capacidade de compreensão dos comandos e iniciativa para o cumprimento das tarefas.</p>



### #FICAADICA:

Aproveite a situação de aula para auxiliar os alunos a:

- . Fazer a leitura dos mapas;
- . Enfrentar as possíveis frustrações diante dos desafios relacionados a atividade;
- . Direcionar perguntas sobre a prática aos estudantes que exitaram em realizar a tarefa;



[A Corrida de Orientação enquanto conteúdo da Educação Física escolar \(efdeportes.com\)](https://efdeportes.com)

Acesso em: nov/2024.



**PARA SABER  
MAIS**



Disponível em: [O QUE É CORRIDA DE ORIENTAÇÃO?? \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...).

Acesso em: nov/2024

# *Trekking*

### *O que é Trekking?*

O trekking é uma atividade que pode ser realizada em ambiente de natureza e que tem como objetivo principal o relaxamento. Essa atividade pode ser realizada por diversas pessoas, em variados locais e deve se ter o cuidado de conhecer o local com antecedência ou ter alguma pessoa do grupo com experiência e conhecimento sobre o local da atividade.

Ao longo dos anos o trekking sofreu muitas adaptações, no Brasil se tem registros de praticantes que buscaram inspiração nos rallies de carro e moto para incentivar a sua prática, a partir dessas adaptações competições foram organizadas ao redor do mundo e a modalidade se popularizou por conta dessas competições.

**Figura 11:** Prática de trekking



**Fonte:** O Autor, 2023.

### *Breve histórico da modalidade*

O trekking é muito conhecido pela sua utilização em locais de natureza pujante, essas caminhadas têm instigado cada dia mais praticantes e tem movimentado um mercado do turismo de aventura. Locais como a Travessia Petrópolis x Teresópolis, Ilha Grande, as

Chapadas Diamantina, Veadeiros, das Mesas e Monte Roraima tem ganhado cada vez mais destaque nesse ramo.

No município do Rio de Janeiro, as trilhas do Parque Nacional da Tijuca e o Parque Estadual da Pedra Branca têm sido destinos cada vez mais frequentes dos moradores da região e dos turistas que visitam a cidade. Por esse motivo, a utilização dessa modalidade nas aulas de EFE pode contribuir para uma vida mais ativa dos estudantes.

O trekking é realizado ao longo de toda história da humanidade, povos ao redor do mundo migravam e a principal maneira de se realizar esse movimento era a pé. Além da migração, esses povos precisavam percorrer grandes distâncias para coletar alimentos e caçar para se alimentarem.

No entanto, essas caminhadas de longa duração pela natureza passaram a ser denominadas trekking no início do século XIX e sua origem vem da língua africâner da África do Sul. A palavra trek significa migrar e após a invasão inglesa ao país a palavra sofreu a influência da língua invasora. No Brasil, o trekking tem seus primeiros registros da década de 1920.

#### *Espaço Físico e equipamentos*

Os praticantes do trekking devem ter uma bússola para sua orientação, alimentos, roupas confortáveis, mochila, garrafa para hidratação, kit de primeiros socorros e calçados adequados.

Os espaços utilizados para a sua prática são em ambientes naturais, porém a sua utilização na escola pode ser adaptada a área construída ou a utilização de praças, vilas olímpicas, parques entre outros.

#### *Preparação e Montagem*

No trekking não é necessário a realização de montagens prévias em ambientes naturais, o praticante deve buscar o conhecimento necessário para a realização da atividade e levar os equipamentos necessários para tal atividade. Já em ambiente escolar o professor deve buscar conhecimento sobre a área a ser utilizada e mapear o percurso a ser utilizado na aula pelos estudantes. É importante salientar que nem todas as instituições possuem grandes espaços que possam ser utilizados.

### *Normas de segurança e orientações sobre auto segurança*

Nessa modalidade é importante salientar que a sua prática visa a redução de estresse e a aproximação com a natureza. Para iniciar sua atividade o praticante deve buscar as informações necessárias do local onde vai ser realizada a prática e realizar a verificação dos materiais que são necessários para a sua segurança e do grupo. Mesmo que tenhamos pessoas com experiência praticando a atividade, é sempre importante estar atento às condições climáticas e buscar informações com pessoas da localidade.



#### Cuidados na Oficina de Trekking

- Planejar e conferir todo o percurso escolhido para que não haja riscos de quedas e/ou acidentes. Lembre-se que os estudantes podem ser ótimos parceiros nas escolhas e na criação de provas.
- Quando possível, utilizar áreas próximas ao entorno da escola para possibilitar aos estudantes novas experiências e vivências sobre a modalidade.
- Estimular os estudantes a realizarem a modalidade independentemente do nível de condicionamento físico, a vivência é o principal objetivo da atividade.

### *Sugestão de plano de aula*

O trabalho com trekking nas aulas de Educação Física escolar tem como objetivo principal promover o desenvolvimento físico e mental dos alunos, além de promover situações prazerosas em meio a natureza.

---

## PLANEJAMENTO

---

Conteúdos

Corrida de orientação: modalidade e suas origens;  
 Identificação de pontos de perigo no terreno;  
 Técnicas de segurança e auto segurança.

---

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar os estudantes para uma maior percepção de si mesmo;</li> <li>• Identificar as dificuldades e facilidades na prática da atividade;</li> <li>• Estimular nos estudantes a avaliação dos riscos e benefícios da atividade;</li> <li>• Estimular as noções de responsabilidade consigo mesmo e com o seu colega de turma;</li> </ul>
Desenvolvimento da atividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunir a turma no ambiente onde será realizada a atividade;</li> <li>• Contextualização da prática, trazendo um breve histórico da modalidade;</li> <li>• Iniciar o conteúdo da aula informando os estudantes sobre a modalidade e sobre os riscos e benefícios;</li> <li>• Apresentar os equipamentos de segurança que auxiliam na boa execução da prática;</li> <li>• Incentivar a prática da atividade em grupo;</li> <li>• Instruir os estudantes a sentirem seu corpo e seus sentimentos;</li> <li>• Repassar informações que favoreçam a superação de possíveis dificuldades;</li> </ul>
Recursos	<p>Espaço aberto com espaço livre e obstáculos.</p> <p>Bastão de caminhada.</p> <p>Garrafa de água; botas e roupas leves e de manga longa.</p>
Avaliação	<p>Avaliar a preparação dos estudantes e os cuidados durante a atividade.</p>

Fonte: O autor, 2024.



### #FICAADICA:

Fique atento(a) a:

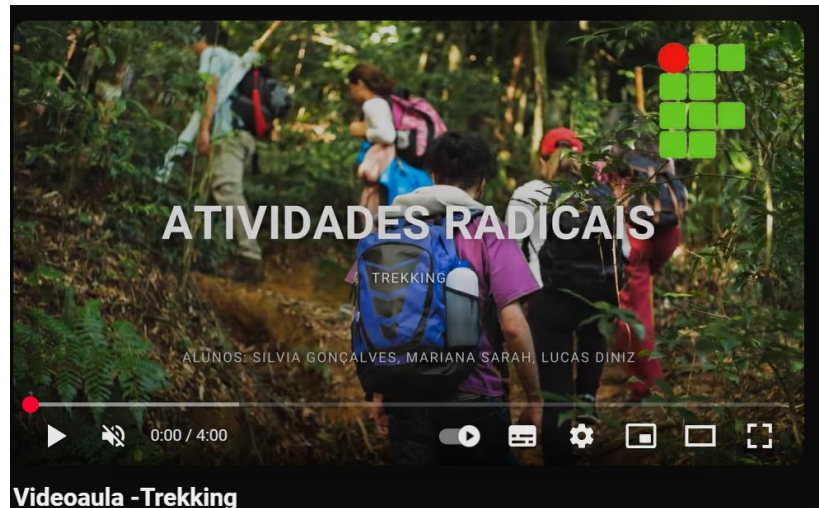
- Importante conhecer o espaço da atividade com antecedência para realizar as possíveis adequações.
- Em ambientes externos é importante a ajuda de algum funcionário da escola.



[Práticas corporais de aventura na educação física escolar: uma proposta de ensino do trekking de regularidade nos anos finais do ensino fundamental. 2023.](#) Acesso em: nov/2024



PARA SABER  
MAIS



Vídeo: [Atividades Radicais: Trekking.](#) Acesso em: nov/2024.

# **Trilha Ecológica**

### *O que é Trilha Ecológica?*

A trilha ecológica é uma atividade realizada em espaço não formal e externo à escola em sua grande maioria. Em alguns casos a trilha ecológica pode ser realizada em área escolar não construída, porém sabemos que nem todas as escolas possuem essas características. Essa atividade pode ser recreativa e educativa com objetivos ambientais, de lazer e para a realização de atividade física.

Esses caminhos são construídos e projetados de maneira que a preservação do ambiente seja prioritária, além de favorecer o contato do praticante com a flora e a fauna local. Dessa maneira a preservação e o manejo dessas áreas podem gerar maior grau de conscientização dos usuários e da população.

Sua principal característica é estar em contato direto com a natureza e sua utilização, exploração e contemplação desse ambiente onde se realiza a trilha ecológica para possíveis diminuições nos níveis de estresse e sedentarismo.

**Figura 12:** Prática de trilha ecológica



**Fonte:** O Autor, 2023.

### *Breve histórico da modalidade*

A trilha ecológica é praticada ao longo de milhares de anos, por se tratar de percursos demarcados que levam a determinados destinos subentende-se que é praticada pelo ser humano desde quando necessitava migrar para sobreviver. Com o passar dos anos e com a manutenção do homem em residências fixas a trilha ecológica se tornou instrumento de lazer, preservação ambiental e práticas educativas.

Com a expansão das áreas urbanas e o desmatamento de áreas verdes, a criação de parques foi uma alternativa para a preservação do verde que ainda resta nas cidades. Junto a isso, a manutenção dessas áreas se torna importante e o manejo delas necessita da presença humana para ser realizada.

Com isso, o turismo ecológico foi ganhando força e explorado pelos municípios como política pública para o desenvolvimento educacional, ambiental e turístico. Na parte educacional a sua utilização se faz necessária para aproximar as pessoas com o contato direto na natureza, como uma possibilidade de prática de atividade física e lazer, além de contribuir para uma maior conscientização ambiental.

### *Espaço Físico e equipamentos*

A utilização de equipamentos nessas áreas de trilhas ecológicas fica evidenciadas pela utilização de calçados adequados, mochilas, roupas leves, garrafas para hidratação e comida leves. O conhecimento das áreas a serem exploradas é de fundamental importância para que não ocorram acidentes.

**Figura 9:** Trilha ecológica com os estudantes



**Fonte:** O Autor, 2023.

### *Preparação e Montagem*

Nesse caso em específico a realização da trilha ecológica como conteúdo da aula de Educação Física escolar depende de variados fatores. O principal deles é a intenção do professor da turma em realizar essa atividade, além da disponibilidade da escola, pois na maioria das vezes é necessário a utilização de transporte e refeições para a realização dessa prática. Questões como apoio pedagógico da direção escolar, disponibilidade de outros profissionais da escola para ajudarem na organização dos estudantes, áreas de preservação que sejam próximas a escola e favoreçam a logística também são importantes.

### *Normas de segurança e orientações sobre auto segurança*

Algumas questões são importantes, porém são muito variáveis pois dependem do grau de dificuldade que a trilha ecológica possui. Em casos em que o grau de dificuldade não é grande os riscos envolvidos nessas atividades são os mesmos de uma aula de Educação Física.

Mesmo em casos onde o grau de dificuldade é maior os riscos presumidos não são diferentes dos riscos das aulas.

Fatores variáveis que podem interferir na segurança e auto segurança dos estudantes estão relacionados diretamente ao clima da região na semana da atividade, questões relacionadas à segurança pública e as emoções sentidas pelos estudantes na realização da atividade.



#### Cuidados na Oficina de Trilha Ecológica

- Planejar e conferir o percurso a ser realizado é de fundamental importância, a contribuição de mais pessoas com experiência é um ponto positivo para a realização dessa atividade. Lembre-se que os estudantes estarão em ambiente diferente do escolar e isso pode gerar sentimentos de euforia e até mesmo pânico.
- Estabelecer parcerias com Professores de outras áreas podem contribuir com conhecimento específico sobre outros assuntos e facilitar a mobilização da comunidade escolar para a realização da atividade.
- Conscientizar os estudantes sobre os riscos e benefícios de estar em contato direto com a natureza antes mesmo da realização da atividade é de suma importância, pois eles estarão em ambiente externo e esse fato pode ser um gerador de risco.

#### *Sugestão de plano de aula*

O planejamento do conteúdo para aula de trilha ecológica tem como objetivo principal promover o desenvolvimento físico e mental dos alunos, além de promover situações prazerosas em meio a natureza.

---

### PLANEJAMENTO

---

Conhecimentos sobre a modalidade	Trilha Ecológica: Apresentação da modalidade e suas origens. Conceitos de segurança e auto segurança. Conceito de autorregulação para a prática da prática.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar a Educação Física com a natureza.</li> </ul>

---

---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender os esportes e atividades na natureza como forma recreativa que busca contribuir com a qualidade de vida de seus praticantes.</li> <li>• Estimular nos estudantes a avaliação dos riscos e benefícios da atividade.</li> <li>• Elaborar estratégias para superar os desafios na realização da modalidade de PCA.</li> <li>• Estimular as noções de responsabilidade consigo mesmo e com o seu colega de turma.</li> </ul>
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planejar com antecedência onde será o local da realização da atividade;</li> <li>• Iniciar o conteúdo da aula informando os estudantes sobre a modalidade e sobre os riscos e benefícios;</li> <li>• Prática da atividade: Trilha em grupo</li> <li>• Instruir os estudantes a sentirem seu corpo e seus sentimentos;</li> <li>• Repassar informações que favoreçam a superação de possíveis dificuldade.</li> </ul>
Recursos	<p>Espaço aberto com espaço livre e obstáculos;</p> <p>Em caso de ambientes distantes da escola a viabilização do transporte dos estudantes e autorização prévia dos responsáveis é essencial;</p>
Avaliação	<p>Avaliar o processo ao longo das atividades, observando sua iniciativa para o cumprimento das tarefas.</p>

---

Fonte: O autor, 2024



### #FICAADICA:

- Essa atividade pode ser realizada de acordo com a escolha do Professor, pode ser realizada como fechamento do planejamento da disciplina ou como um evento destacado em determinado período do ano letivo.

- . Em alguns casos, algumas escolas podem ter proximidade com parques, reservas, vilas olímpicas, hortos florestais ou área verde. Nesse caso, pode ser mais fácil a realização da atividade.



[Trilha Ecológica: uma ferramenta para aprendizagem e ensino em um espaço educativo não formal.](#) Acesso em: nov/2024.



PARA SABER  
MAIS



[Repositório Institucional da UFMG: Trilha ecológica: uma ferramenta para aprendizagem e ensino em um espaço educativo não formal.](#) Acesso em: nov/2024.

## NOTAS FINAIS

Caro colega, se você chegou até aqui é porque teve a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre as Práticas Corporais de Aventura ao longo da leitura deste material.

A fundamentação das modalidades desta UD buscou alinhar a teoria dos esportes de aventura às práticas cotidianas das escolas, trazendo possibilidades de trabalho com o conteúdo para as turmas de Ensino Fundamental II e Médio.

Esperamos que o processo de pesquisa realizado para a confecção desse material não se restrinja à simples reprodução das atividades sugeridas, mas seja fonte de inspiração para ampliação dos estudos sobre novas modalidades a serem implementadas no âmbito escolar e o incentivo de buscas sobre conteúdos relacionados à cultura corporal de movimento. Dessa forma, pretende-se que o acesso a esse conhecimento pode contribuir para a sua maior utilização nas aulas regulares e conseqüentemente facilitar o processo de discussão sobre o conteúdo no âmbito da cultura corporal de movimento.

Após a apresentação dos conteúdos de PCA, paralelamente com o diálogo com os breves conceitos sobre autorregulação e das regulações das emoções, esperamos que sejam iniciados e aprofundados estudos correlatos para uma maior ampliação e divulgação desses conhecimentos na área de Educação Física.

Agradecemos oportunidade de sistematizar esse conteúdo nesta Unidade Didática, sabendo que o fazer pedagógico é constante e inacabado sendo este produto educacional a possibilidade de um trabalho com as PCA de maneira sistematizada e possível de ampliação.

Agradecemos, ainda, a todos que contribuíram de alguma forma e aos que irão contribuir no futuro para uma ampliação do trabalho com PCA como ferramenta autorregulatória nas aulas de Educação Física, o intuito de contribuir para uma maior crença dos professores para trabalharem com o tema e para nossos estudantes terem um maior repertório emocional para lidar com a realidade vivenciada foi o combustível para a realização dessa pesquisa.

## REFERÊNCIAS

- AZZI, G. R. **Introdução à teoria social cognitiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.
- BANDURA, A. A teoria Social Cognitiva na perspectiva da agência. *In*: BANDURA, A.; AZZI, R. G; POLYDORO, S. **Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 149-164.
- BANDURA, A. Health Promotion by Social Cognitive Means. **Health Education & Behavior**, Stanford, v. 31, n. 2, p. 143-164, 2004.
- BORUCHOVITCH, E.; GOMES M. A. M. (org.). **Aprendizagem autorregulada: Como promovê-la no contexto escolar?**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.
- BRASIL. **Lei nº 14.393, de 4 de julho de 2022**. Altera a Lei nº 9.795, de 27 de abril de 1999, que dispõe sobre a Política Nacional de Educação Ambiental, para instituir a Campanha Junho Verde. Brasília, DF: Secretaria Geral da Presidência da República, 2022. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2019-2022/2022/Lei/L14393.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%2014.393%2C%20DE%204,instituir%20a%20Campanha%20Junho%20Verde](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14393.htm#:~:text=LEI%20N%C2%BA%2014.393%2C%20DE%204,instituir%20a%20Campanha%20Junho%20Verde). Acesso em: 15 jul. 2024.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ciências Humanas e suas tecnologias**. Brasília, DF: MEC, 1997.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Parecer CNE/CP9/2001: Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores da Educação Básica, em nível superior, curso de licenciatura, de graduação plena**. Brasília, DF: MEC, 2001.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira [recurso eletrônico]**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 28 ago. 2024.
- CAMARGO, B. V.; JUSTO, A. M. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, SP, v. 21, n. 2, p. 513-518, 2013.
- COLÉGIO PEDRO II. **Projeto Político Pedagógico Institucional: 2017-2020: Educação Física**. Rio de Janeiro: CPEI, 2017. p. 234-259.
- COSTA, V. L. M. **Esportes de aventura e risco na montanha: um mergulho no imaginário**. São Paulo: Manole, 2000.
- FREIRE, P.. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.
- GOUVEA, B. S.; SILVA, K. R. X. **As escolhas de Augustinho: história-ferramenta sobre autorregulação para a saúde (caderno de atividades com orientações ao professor)**. Rio de Janeiro: CPEI, 2017.

PAIXÃO, J. A. O esporte de aventura como conteúdo possível nas aulas de educação física escolar. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. 50, p. 170-182, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n50p170>. Acesso em: 11 out. 2024.

PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I. Pedagogia da aventura: os esportes radicais. *In*: SILVA, Kátia Regina Xavier Pereira da; MOREIRA, Marcelle Resende (org.). **Teoria Social Cognitiva e a formação do professor pesquisador: reflexões, pesquisas e práticas**. Curitiba: CRV, 2016. p. 69-94.

PEREIRA, D. W. **Pedagogia da aventura na escola: proposições para a base nacional comum curricular**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2019.

SILVA, T. T. **Documentos de identidade: uma introdução às teorias do currículo**. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

SILVA, T. T. **Identidade e diferença: a perspectiva dos estudos culturais**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

TAHARA, A. K.; DARIDO, S. C. Práticas corporais de aventura em aulas de educação física na escola. **Conexões**, Campinas, SP, v. 14, n. 2, p. 113-136, 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8646059>. Acesso em: 16 set. 2023.

ZABALA, A. **A prática educativa**. Porto Alegre: ARTMED, 1998.