



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**ALYNE MARIA FERREIRA SILVA**

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DO ENSINO MÉDIO: UMA PROPOSTA DE MÉTODO DE ENSINO**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2020**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA**  
**NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DOS ESPORTES**

**ALYNE MARIA FERREIRA SILVA**

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DO ENSINO MÉDIO: UMA PROPOSTA DE MÉTODO DE ENSINO**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licencianda em Educação Física.

**Orientador:** Adriano Bento Santos

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2020**

Catálogo na Fonte  
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB4/2018

S586p Silva, Alyne Maria Ferreira.  
Práticas corporais de aventura nas aulas de educação física do ensino médio: uma proposta de método de ensino / Alyne Maria Ferreira Silva - Vitória de Santo Antão, 2020.  
84 folhas; Il.

Orientador: Adriano Bento Santos.  
TCC (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2020.  
Inclui referências e apêndice.

1. Educação física escolar. 2. Educação física para adolescentes. 3. Educação física - estudo e ensino. 4. Esportes de aventura. I. Santos, Adriano Bento (Orientador). II. Título.

796.0835 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE - 062/2020

ALYNE MARIA FERREIRA SILVA

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DO ENSINO MÉDIO: UMA PROPOSTA DE MÉTODO DE ENSINO**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 20/11/2020

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>o</sup>. Dr. Adriano Bento Santos (Orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Dr. Haroldo Figueiredo (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Morgana Alves Correia da Silva (Examinadora Externo)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>a</sup>. Dr. Lara Colognesses Helegda (Examinadora Suplente)  
Universidade Federal de Pernambuco

## **AGRADECIMENTOS**

Eu quero agradecer primeiramente a Deus, por tudo que ele tem proporcionado em minha vida. Quero agradecer também aos meus familiares, em especial meus pais e irmã, que sempre me apoiaram e sempre fizeram de tudo para eu chegar onde estou. Minha eterna gratidão também a minha vó e tia Helena, que me ajudaram financeiramente enquanto eu estava nesse período de formação. A todos os meus amigos, em especial Renata, Jacqueline, Vitória, David e a todos os membros do inimigos do fim, que estiverem sempre torcendo por mim e me ajudando tanto nas dúvidas referente a construção desse trabalho quanto ao apoio emocional que foi de grande importância nesse momento, só tenho a agradecer por todo apoio e ajuda. Por fim, deixo aqui minha eterna gratidão a todos que estiveram comigo, me apoiando e me incentivando a não desistir do sonho de ser graduada, a todos meu muito obrigada, vocês são incríveis.

## RESUMO

As Práticas Corporais de Aventuras são caracterizadas por proporcionar ao praticante um maior contato com o meio natural, além do enfrentamento dos riscos controlado. Essas práticas começaram a se popularizar no Brasil entre 1990 e 2000, sendo elas divididas em três campos de interesses: Lazer, Esportivo e Educativo. Quando nos referimos ao educativo, encontramos algumas lacunas, entre elas destacamos o despreparo dos professores e a escassez de materiais didáticos como métodos de ensino, que servem de subsídios para suas aulas. Entretanto, estudos já destacaram os benefícios que essa prática propicia ao praticante, como o enfrentamento dos riscos, das incertezas, auxilia na melhoria da autoestima, no trabalho em grupo. Mediante a esses exemplos, o estudo teve como objetivo apresentar uma proposta metodológica para o ensino das Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física para alunos do segundo ano do Ensino Médio. Inicialmente foi realizada uma revisão da literatura a fim de encontrar possíveis estudos sobre propostas metodológicas. Posteriormente foi construído uma proposta metodológica baseando-se na BNCC, onde selecionamos o Parkour, Slackline e a Corrida de Orientação como conteúdos a serem trabalhados nessa proposta, sendo ela desenvolvida pensando na proporção da interdisciplinaridade entre as disciplinas do currículo escolar e com temas transversais. As aulas foram pensadas tanto em facilitar o entendimento do professor quanto no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, com isso utilizamos os jogos didáticos como uma ferramenta facilitadora no processo de ensino-aprendizagem, sendo essa ferramenta bastante utilizada quando nos referimos às Práticas Corporais de Aventura na escola. Contudo, é necessário que sejam desenvolvidos mais estudos nessa área, tendo em vista que há uma necessidade para verificar a aplicabilidade nesse método de ensino desenvolvido.

Palavras-chave: Práticas Corporais de Aventura. Esportes de Aventura. Método de ensino. Proposta didática. Educação Física escolar.

## **ABSTRACT**

The Adventure Body Practices are characterized by providing the practitioner with a greater contact with the natural environment, in addition to facing controlled risks. These practices began to become popular in Brazil between 1990 and 2000, and they are divided into three fields of interest: Leisure, Sport and Education. When we refer to the educational field, we find some gaps, among them the unpreparedness of teachers and the scarcity of didactic materials as teaching methods, which serve as subsidies for their classes. However, studies have already highlighted the benefits that this practice provides to the practitioner, such as facing risks, uncertainties, helps improve self-esteem in group work. Through these examples, the study aimed to present a methodological proposal for the teaching of Adventure Body Practices in the Physical Education classes for students of the second year of High School. Initially, a literature review was conducted in order to find possible studies on methodological proposals. Later a methodological proposal was built based on the BNCC, where we selected Parkour, Slackline and the Orientation Race as contents to be worked on in this proposal, being developed thinking about the proportion of interdisciplinarity among the subjects in the school curriculum and with transversal themes. The classes were thought both in facilitating the understanding of the teacher and in the teaching-learning process of the students, with this we used the didactic games as a facilitating tool in the teaching-learning process, being this tool widely used when referring to the Adventure Body Practices in school. However, it is necessary that more studies are developed in this area, considering that there is a need to verify the applicability in this developed teaching method.

**Keywords:** Adventure Body Practices. Adventure Sports. Teaching method. Teaching proposal. School Physical Education.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 - Fluxograma com o passo a passo da procura dos estudos

Quadro 1 – Resumo dos estudos em ordem crescente de publicação

Quadro 2 – Plano de Ensino

## LISTA DE ABREVIações

PCA	Práticas Corporais de Aventura
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
PCN	Parâmetros Nacional Curricular

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Plano de ensino

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 Os Esportes de Aventura	13
2.1.1 Corrida de Orientação	14
2.1.2 Slackline	15
2.1.3 Parkour	16
2.2 Práticas Corporais de Aventura e a Escola	16
2.3 Dificuldades para implantação das Práticas Corporais de Aventura na Escola	18
3 OBJETIVOS	20
4 METODOLOGIA	21
RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
6 CONCLUSÃO	35
REFERÊNCIAS	36
APÊNDICE – PLANOS DE AULA	40

## 1 INTRODUÇÃO

A busca pelas Atividades de Aventura tem se tornado cada vez mais comum, atraindo principalmente uma grande parte do público jovem (CORRÊA, 2008). Segundo Uvinha (2001), elas são caracterizadas por estarem presentes no meio aquático, terrestre e aéreo, tendo características e comportamentos da cultura jovem. No Brasil, essas práticas ganharam popularidade no final dos anos 90 e início dos anos 2000 (TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2013). E dentro delas existem o Parkour, o Slackline, a Corrida de Orientação, entre outros, cuja sua vivência propicia um enfrentamento de riscos controlados. Por essas características, esses esportes têm se tornado cada vez mais popular (SPINK, 2001). Então, a partir do interesse da população e conseqüentemente, uma maior busca pelas Atividades de Aventura e com o entendimento que elas fazem parte da cultura corporal do homem surgiu as necessidades das pesquisas para entender mais essa temática.

As pesquisas científicas sobre a temática vêm crescendo cada vez mais nos últimos anos, sendo ela numa perspectiva do lazer, do turismo de aventura e educacional (FERNANDES, 1998; ARMBRUST; PEREIRA, 2010; TUBINO, 2002; UVINHA, 2001; MARINHO, 2006; PIMENTEL, 2013; SPINK, 2008; CORRÊA, 2008). Entre os pesquisadores podemos citar Uvinha (2001) como um dos pioneiros em algumas das pesquisas dos Esportes de Aventura no Brasil. Na perspectiva educacional destacamos Marinho (2006) e Armbrust (2012) como alguns dos principais pesquisadores nessa área. Em um dos estudos de Armbrust ele relata a importância e contribuições dessas práticas nas aulas de Educação Física, fazendo com que elas promovam ao aluno o enfrentamento das incertezas, seu comportamento autônomo, a coletividade e o cuidado com o planeta (ARMBRUST; SILVA, 2012). Contribuindo com eles, Tahara e Carnicelli Filho (2013), afirmam que a vivência das Atividades de Aventura nas aulas de Educação Física pode proporcionar aos alunos o estímulo das habilidades motoras, sua prática não tem distinção de gênero, e proporciona o trato com o conhecimento cultural. Diante dos benefícios proporcionados pela vivência das Atividades de Aventura na escola, ela apresenta a mesma importância quando comparado com os demais conteúdos tradicionais da Educação Física escolar, porém, por muito tempo essa temática foi negligenciada ou inserida apenas em outro conteúdo da Educação Física.

Atualmente o trato com as Atividades de Aventura nas aulas de Educação Física se tornou parte da grade de ensino dos alunos do ensino fundamental e médio (SEVERINO; PEREIRA; SANTOS, 2016; BRASIL, 2018). Atualmente o documento norteador que prevê o ensino das Atividades de Aventura é a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018), e o documento nomeia esse conteúdo como Práticas Corporais de Aventura (PCA). A inclusão das PCA como um dos conteúdos da Educação física em um documento que norteia a educação nacional é um grande avanço para a Educação Física Escolar, pois a aventura está inserida cada vez mais no cotidiano das pessoas, e a mídia colabora na divulgação dessas práticas atraindo assim um interesse maior das pessoas (SPINK, 2008). Entretanto, os professores de Educação Física não recebem uma capacitação que os auxiliem para ensino desse novo conteúdo, e por esse motivo faz com que muitos deles não levem essa temática para as aulas de Educação Física (SEVERINO; PEREIRA; SANTOS; 2016). Ainda há uma grande lacuna quando nos referimos a capacitação do professor em lecionar essa temática em suas aulas e esse despreparo pode estar associado ao processo de formação desse profissional durante sua graduação. E o déficit na formação desse profissional influencia diretamente em sua prática docente, o que se torna um fator limitante para a inclusão dessa temática em suas aulas. Além do que, as publicações científicas com método de ensino que dão subsídios a esses professores durante as aulas de PCA, ainda são bastante escassos.

É notório que o cenário escolar precisa de novas propostas de metodologias de ensino para as PCA, visto que esse é um conteúdo recente na história da Educação Física quando comparado às demais temáticas tradicionais. Além de que as publicações que sirvam como material de apoio para o professor ainda são poucas e o processo de formação dele possa não ter acompanhado a inclusão dessas novas temáticas em sua graduação, surgindo assim um déficit na formação desses profissionais. Diante disso, o nosso estudo se objetiva em criar um Método de ensino para as PCA nas aulas de Educação Física do segundo ano do Ensino Médio, propondo um material guia de uma unidade didática para o ensino do Slackline, Corrida de orientação e o Parkour.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Os Esportes de Aventura**

Ao longo da existência humana, o homem sempre esteve envolto em desafios, aventuras, atividades onde a emoção esteve sempre presente, como as travessias de montanhas, explorando cavernas, caçando e fugindo de predadores (FRANCO, 2008; CANTORANI; PILATTI, 2005). Entretanto, essas atividades não podem ser denominadas como Esportes de Aventura, tendo em vista que as características e objetivos dessas atividades não são as mesmas que são denominadas atualmente (CANTORANI; PILATTI, 2005). De acordo com Marinho e Schwartz (2005), Esportes de Aventura são práticas esportivas, se diferenciando das tradicionais, que são vivenciadas nos momentos de lazer, utilizando de inovadores equipamentos tecnológicos, permitindo maior contato entre o praticante e o espaço. E são caracterizadas por uma aproximação com a natureza ou um contato com o meio urbano em forma de obstáculos (FERNANDES, 1998). Outra característica é o risco controlado durante a execução (BNCC, 2018). Segundo Uvinha (2001), o risco é um instinto natural que o ser humano tem de explorar o meio e lutar pela sua sobrevivência no princípio da humanidade. Atualmente, o homem procura se arriscar de forma fictícia, chegando até a calcular esse risco, e essa procura tem um objetivo de despertar o prazer e até mesmo buscar sua essência da existência humana (LE BRETON, 2006). Esses comportamentos também podem estar relacionados a uma fuga da rotina, sair do estresse do dia a dia e da correria das cidades grandes.

No Brasil esses esportes se tornaram cada vez mais populares com o passar dos anos. De acordo com a pesquisa Datafolha de 2015, 11% dos domicílios brasileiros têm um morador que pratica ou anda de skate. Esses dados mostram que essas práticas vêm se popularizando com o passar dos anos, além do que o acesso a esses equipamentos vem se tornando mais acessível em diferentes classes sociais (CBSK, 2015; FRANCO, 2008). Segundos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2007), revelou que o envolvimento em algumas práticas como caminhada, yoga, ciclismo, esportes de aventura, natação, musculação e etc., supera a de alguns esportes coletivos mais populares como o basquete, voleibol e handebol. Além do mais, os dados também mostram que praticantes de esportes tradicionais, como o futebol, vivencia essa prática uma vez

na semana, enquanto as demais práticas têm uma maior regularidade e constância na semana, uma média de quatro vezes.

Dentre os esportes de aventura que têm se destacado no Brasil e estando presente em muitos dos estudos da educação, podemos destacar a Corrida de Orientação, o Parkour e o Slackline. (FRANCO, 2008; PEREIRA; ARMBRUST, 2010; SCHERMA, 2010; TERUEL, 2011; XAVIER, 2012; ALVES; CORSINO, 2013; BET, 2013; SILVA 2013; TAHARA 2013).

### *2.1.1 Corrida de Orientação*

A Confederação Brasileira de Orientação (CBO, 2018), define a corrida de orientação como um desporto onde os competidores percorrem o trajeto de maneira independente. Eles seguem por diversos pontos de controles em suas respectivas ordens que são postos no terreno e para achá-los eles usam bússolas e mapas, tendo que completar esse trajeto no menor tempo possível. Segundo Scherma (2010), relata em seu estudo que há vestígios de que a orientação surge na Europa, onde militares em tropas utilizavam a orientação em seus exercícios, para entender como que funcionava a orientação. A autora relata que o Major Ernst Killander conseguiu popularizar essa prática naquela região, atraindo jovens corredores as paisagens suecas, onde ele fixava pontos no meio das florestas, entregava bússola e mapa aos participantes (SCHERMA, 2010). Essa prática se tornou um grande sucesso e anos depois Killander realizou seu primeiro campeonato de Orientação em Estocolmo, e o campeonato teve 155 participantes que percorreram quinze quilômetros. Esse esporte foi se popularizando pelo mundo, então 1961 foi criada a International Orienteering Federation (IOF), que hoje é o principal órgão quando nos referimos a orientação.

No Brasil, inicialmente a corrida de orientação foi conhecida apenas pelos militares da Aeronáutica, que em 1970 viajaram para Europa para conhecer e aprender as técnicas, competições, para utilizar pelos militares, só então em 1984 que os campeonatos de Orientação começaram a ser divulgado a população Brasileira, surgindo a partir disso alguns clubes e federações (DMETERKO, 2017). Muitas competições foram surgindo em todo o território nacional, e em 1989 surgiu a Confederação Brasileira de Orientação (CBO) (DMETERKO, 2017). Embora seja um desporto ainda pouco conhecido e divulgado no país.

### 2.1.2 Slackline

O Slackline é uma prática que tem como principal objetivo equilibrar-se em cima de uma fita presa em dois pontos fixos, onde o indivíduo pode realizar movimentos estáticos ou dinâmicos, possibilitando além do equilíbrio o controle e treinamento do seu corpo e a concentração (HEIFRICH et. al. 2012, *apud* BARROS, 2015, p. 1). Possivelmente, os acrobatas foram uma grande inspiração para os primeiros praticantes do Slackline, além de que estudos também mostram que essa prática teve grande influência da escalada (XAVIER, 2012). De acordo com a Confederação Brasileira de Esportes Radicais (CBER, 2012), essa prática teve início na Califórnia, Estados Unidos, em meados de 80, em específico no parque Vale Yosemite, onde escaladores usavam suas cordas de escalada para equilibrar-se. Eles utilizavam do tempo livre ou quando o tempo não estava favorável para a escalada, então eles iam se equilibrar nas suas fitas para se divertir, além de manter seu corpo em movimento enquanto não praticavam a escalada (XAVIER, 2012).

Em 1983, o escalador Scott Balcom realizou uma travessia completa se equilibrando na fita, numa montanha do vale do Yosemite, seu feito foi registrado por vídeo e está disponível no Youtube (XAVIER, 2012). Após a divulgação de alguns feitos de praticantes do Slackline, essa modalidade começou a se popularizar, atraindo mais adeptos (XAVIER, 2012). O mesmo autor relata em seu estudo que essas práticas chegaram ao Brasil através dos escaladores, e os praticantes também se equilibrava nas fitas tubulares de segurança, e com o passar dos anos essa prática foi se expandindo para além dos escaladores foi então que surgiu a necessidade de criar equipamentos específicos para essa prática. Foi então que surgiu a Gibbon em 2007, empresa norte-americana especializada na fabricação de equipamentos específicos de fácil montagem para a prática do Slackline, possibilitando sua montagem em diversos lugares, chegando ao Brasil em 2010 (SLACKLINES, 2017). Além disso a marca tem por objetivo popularizar cada vez mais o Slackline juntamente com outras modalidades, sendo elas o waterline (Slackline em superfícies aquáticas), o longline (travessia com comprimento mínima da fita de 25 metros) e o trickline (realização de manobras na fita). Sendo a última a modalidade em que possui mais praticantes (XAVIER, 2012). Em relação aos benefícios, essa prática proporciona o aumento da força muscular dos membros inferiores (PEREIRA; MASCHIÃO, 2012). Além do equilíbrio estático e dinâmico.

Pfusterschmied (2013, *apud* PEREIRA, 2013) relatam que quatro semanas praticando o slackline já é possível observar melhorias posturais nestes indivíduos.

### 2.1.3 Parkour

O Parkour teve como início da sua prática na França no final do século XX, e tem como principal característica os saltos e aterrissagens, e tem como principal lema uma filosofia de vida, sem possuir intenção de competitividade (ALVES; CORSINO, 2013). O Parkour também é caracterizado como um método de treinamento físico de abordagem particular de pensar sobre o movimento. É uma atividade física e emocional que envolve a utilização de apenas o corpo para superar obstáculos dentro de uma rota (ANGEL, 2011, *apud* STRAMANDINOLI; REMONTE; MARCHETTI, 2012). Segundo Silva (2012), o Parkour é uma filosofia de vida, e sua prática desenvolve uma disciplina física e mental, tendo como lema “Ser forte, para ser útil”. Inicialmente o Parkour foi desenvolvido como método Natural e no Parcours du Combattant, em meados de 1980 na França (STRAMANDINOLI; REMONTE; MARCHETTI, 2012) pelo francês Raymond Belle que era um oficial dos bombeiros em Paris, e ele realizava esses movimentos em difíceis salvamentos (ALVES; CORSINO, 2013). Em seguida, seu filho David Belle, uniu os movimentos que o seu pai utilizava e fundamentou o Parkour (PEREIRA; ARMBRUST, 2010; ALVES; CORSINO, 2013). No Brasil, esse esporte começou a ser praticado em meados de 2014, inspirando-se nos vídeos disponíveis na internet (SERIKAWA, 2006, *apud* ALVES; CORSINO, 2013). Alguns anos após sua chegada no país, foi organizada a Associação Brasileiro de Parkour (ABPK), e em dezembro de 2012 foi realizado no município de Manaus o oitavo encontro Brasileiro de Parkour (SILVA, 2012). Entre muitos outros que já aconteceram à nível, local e regional.

## 2.2 Práticas Corporais de Aventura e a Escola

Diante a popularização e objetivos pelos quais os praticantes se identificavam com essas práticas, os esportes de aventura foram organizados em três campos de pesquisa/atuação/objetivo, o turístico-recreativo, o de rendimento competição e o educativo pedagógico (TAHARA; CARNICELLI FILHO, 2012). Destacando este último como referencial deste estudo. Mediante a isso os documentos norteadores

da educação passaram a conter os Esportes de Aventura dentro das aulas de Educação Física. A BNCC (2018), em seu documento discorre algumas nomenclaturas para essa temática como, esportes radicais, esportes de riscos, esportes extremos, entre outros. O documento também traz diferentes classificações de acordo com o ambiente onde está sendo praticado: na natureza sendo caracterizadas por serem vivenciadas no ambiente natural, gerar incertezas com o ambiente físico a partir da prática (exemplo: corrida orientada, corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arvorismo e etc.), e urbana caracterizada por serem vivenciadas no asfalto, tendo um controle maior dos riscos (exemplo: parkour, skate, patins, bike e etc.). Entretanto, esse documento dar um maior destaque às PCA, organizando-as como um dos conteúdos da Educação Física.

Inicialmente essa temática foi inserida nos Parâmetros Curriculares Nacional (PCN na resolução de 1998), de maneira bem sucinta, elas estavam inclusas dentro do conteúdo de Esportes. Com o passar dos anos essas diretrizes foram atualizadas e hoje temos a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018), que prevê as PCA de forma bem mais abrangente, desde o ensino Fundamental até o Ensino Médio, sendo elas conceituadas por “explorar as incertezas que o ambiente físico cria para ao praticante na geração da vertigem e do risco controlado” (BNCC, p. 222). A BNCC do ensino médio, propõe a partir das PCA alcançar os seguintes objetivos com os alunos:

à identificação de suas origens e dos modos como podem ser aprendidas; ao reconhecimento dos modos de viver e perceber o mundo a elas subjacentes; ao compartilhamento de valores, condutas e emoções nelas expressos; à percepção das marcas identitárias e à desconstrução de preconceitos e estereótipos nelas presentes; e, também, à reflexão crítica a respeito das relações práticas corporais, mídia e consumo, como também quanto a padrões de beleza, exercício, desempenho físico e saúde (BRASIL, 2018. p. 483).

Entretanto, o documento destaca que o professor tem a possibilidade de reconstruir as práticas corporais de acordo com as características sociais daquela turma ou escola e dos materiais disponíveis. Ou seja, essas práticas podem ser adaptadas de acordo com a realidade e cada contexto escolar (BRASIL, 2018).

As PCA inseridas no contexto escolar como conteúdo das aulas de Educação Física possibilitam a vivência de novos conteúdos além dos clássicos frequentemente inseridos nas aulas como o futsal, voleibol, handebol e basquete (PAIXÃO, 2017). Elas também possibilitam aos alunos outra percepção sobre os riscos, o contato com o meio natural (CORRÊA; BADARÓ; SOUZA; PIMENTEL,

2020). Essas características que envolvem as PCA favorecem aspectos motivacionais, a partir das fortes emoções e dos riscos (PAIXÃO, 2017). Quando pensamos em benefícios, Almeida e Martinelli (2015), relata que as PCA podem proporcionar aos indivíduos desde de aspectos psicomotores até a superação de desafio, auxiliando na autoestima, encorajamento e no trabalho em equipe. No estudo de Bernardo e Matos (2003), eles identificaram as PCA tem o potencial de desenvolver nos alunos adolescentes a autopercepção, a autoestima e a promoção da atividade física entre os mesmos. E por se tratar de uma prática que tem um grande potencial educativo, as PCA também é um poderoso aliado às questões de educação ambiental, partindo do pressuposto do contato homem-natureza, proporcionado por essa prática (PAIXÃO, 2007). Silva (2013) relata que PCA proporcionam a interdisciplinaridade, evidenciando em seu estudo que a partir da Corrida de Orientação é possível trabalhar a Geografia, matemática, assim como sugerida pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN, 2000).

### **2.3 Dificuldades para implantação das Práticas Corporais de Aventura na Escola**

Com a popularidade dos Esportes de Aventura, a partir de 1995 as universidades começaram a ter interesse no tema e passaram a ofertar palestras e ajustar a grade curricular para essa temática (PEREIRA et al. 2008). Apesar desse interesse, são poucas universidades que oferecem a disciplina de “Esportes de Aventura” como componente obrigatório do currículo, e aquelas que oferecem enfrentam uma enorme dificuldade de encontrar profissionais capacitados para assumir a disciplina (ALMEIDA; GÁSPARI, 2014). Corrêa (2008) relata que a inclusão dos Esportes de Aventura como componente obrigatório ainda é uma grande lacuna, pois é mais comum encontrar sua oferta como disciplinas eletivas/optativas. E por ter essa característica, sua oferta não garante que o profissional em formação terá acesso a essa disciplina na graduação.

O déficit de profissionais capacitados é uma grande problemática, por isso muitos professores de Educação Física não levam para o seu cronograma de ensino o conteúdo Esportes de Aventura/ PCA juntamente com suas vivências (CARDOSO et. Al, 2006; PIMENTEL, 2009). No estudo de Teruel (2011), é relatado nas falas dos

professores as dificuldades enfrentadas para incluir essa prática em suas aulas de Educação Física, pois além do despreparo ainda existe a falta de material para a realização de algumas práticas, algumas escolas não têm espaços adequados. Além disso, o autor destaca há escassez de materiais teóricos publicados. Segundo Darido, Impolcetto, Barroso e Rodrigues (2010), relatam que de acordo com os professores, a pouca disponibilidade de materiais teóricos/didáticos é uma das grandes dificuldades encontradas por eles. E esses materiais são de suma importância para esses profissionais, pois são grandes facilitadores do conhecimento, dando-lhes subsídios para aplicabilidade dessas práticas em suas aulas (TERUEL, 2011). Tendo em vista que muitos dos profissionais que estão em atuação na escola, não tiveram acesso a tais conteúdos em sua formação acadêmica (TAHARA; FILHO CARNICELLI, 2012).

### **3 OBJETIVOS**

#### **Objetivo Geral:**

Apresentar uma proposta metodológica para o ensino das Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física para alunos do segundo ano do Ensino Médio.

#### **Objetivos Específicos:**

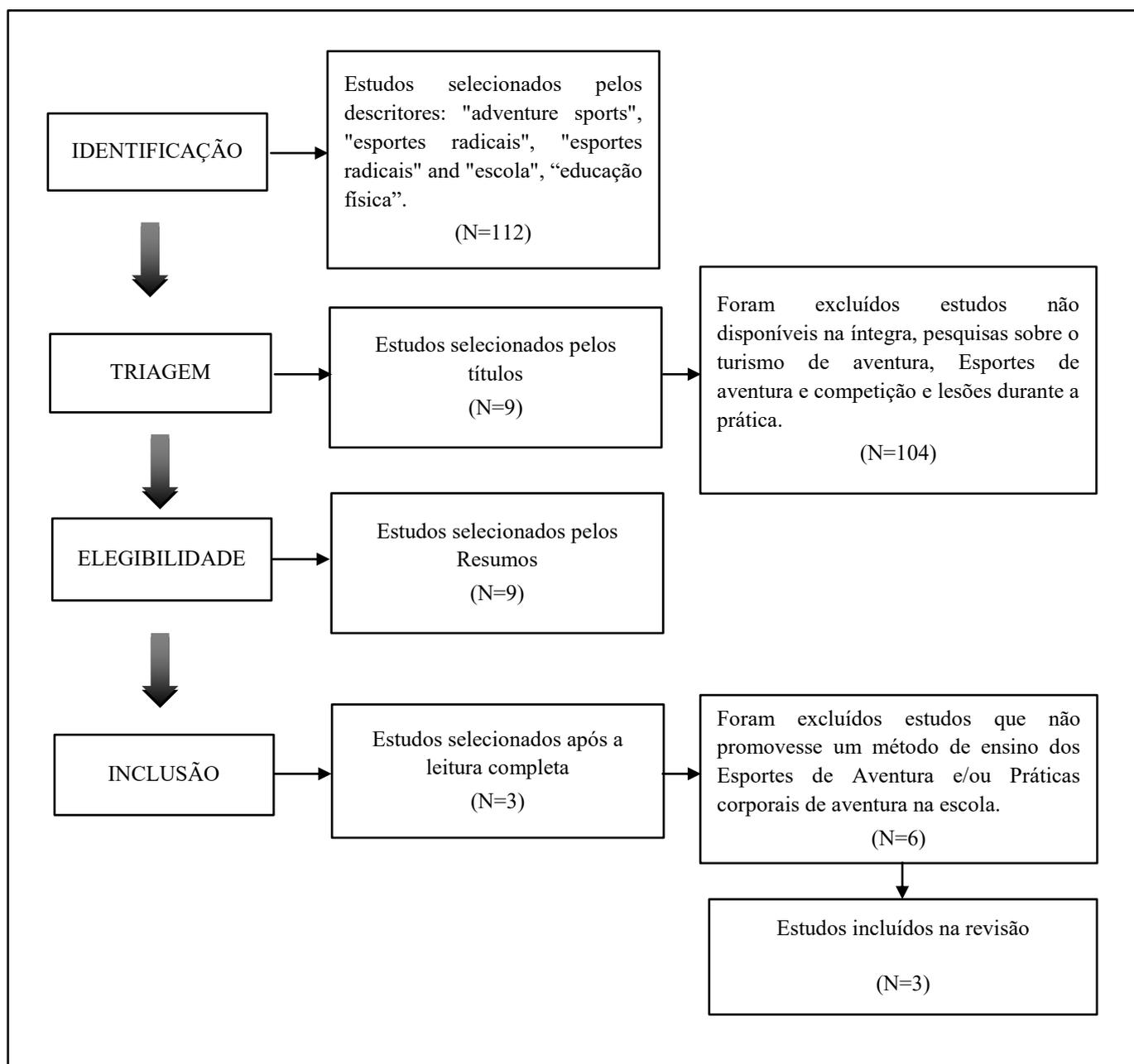
- Realizar uma revisão bibliográfica da literatura para identificar possíveis propostas de ensino para as Práticas Corporais de Aventura na escola.
- Construir um método de ensino para o conteúdo de Práticas Corporais de Aventura para alunos do Ensino Médio, com intuito de auxiliar os professores em suas aulas.
- Utilizar dos jogos lúdicos como uma ferramenta de ensino-aprendizagem na elaboração das atividades.

## 4 METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de caráter qualitativo, com o delineamento explicativo, baseada na definição de Gil (2012). Inicialmente foi realizada uma revisão da literatura, através de pesquisas nas bases de dados eletrônicos de acesso livre: Pubmed, SciELO, Periódicos da UNESP e a plataforma CAPES. Foram utilizados os seguintes descritores: “adventure sports”, “esportes radicais”, "esportes radicais" and "escola", “educação física”.

A seleção dos estudos teve como critério de inclusão: estudos completos disponíveis na íntegra e que abordassem as PCA na escola. Foram excluídos estudos que abordassem essas práticas no âmbito competitivo, estudos sobre lesões durante a prática, sobre o turismo de aventura e pesquisa com atletas. O período de busca para a seleção dos artigos foi de 19/09/2019 à 12/10/2019. A leitura dos artigos realizou-se na seguinte sequência: leitura do título, resumo e a leitura do artigo por completo (Figura 1). Foram encontrados 112 estudos nas bases de dados, sendo selecionados 8 artigos após a leitura do título e excluído 103 por não estarem disponíveis na íntegra e que em seu título abordasse as demais temáticas: turismo de aventura, esportes de aventura e meio ambiente, competições e lesões durante a prática. Em seguida foi feita a leitura do resumo e foram selecionados os mesmos 8 artigos da etapa anterior. Por fim foi realizada a leitura do artigo na íntegra no qual foram selecionados 3 artigos, sendo excluídos 5 de acordo com os critérios de exclusão estabelecidos para essa pesquisa. Foram incluídos na pesquisa um total de 3 estudos (Figura 1):

Figura 1 – Fluxograma da seleção dos estudos



Fonte: SILVA, A. M. F. 2020.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 – Resumo dos estudos

TÍTULO	AUTOR E ANO	PROPOSTA DIDÁTICA	PROFESSORES PREPARADOS PARA LECIONAR AS AULAS DE PCA	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Atividade física de aventura na escola: uma proposta pedagógica nas três dimensões do conteúdo	Franco, L. C. P., 2008	Para as aulas, inicialmente é sempre realizada uma roda de conversa para identificar o conhecimento prévio dos alunos a partir do tema, em seguida é apresentada a modalidade que será trabalhada naquela aula (origem, contexto histórico, conceito, etc.). Nas primeiras aulas práticas são feitas algumas adaptações e variações, e nas últimas aulas há a vivência do esporte em si com regras e afins (utilizando dos materiais e ambiente característicos para a realização daquela modalidade).	—	As aulas foram desenvolvidas a partir de três dimensões do conteúdo, Conceitual, procedimental e atitudinal para alunos do ensino médio	A prática desses esportes na escola é um conteúdo bem aceito pelos alunos, pois é uma temática que aproxima as aulas de EF do mundo jovem. Além disso, é possível trabalhar diversas modalidades mesmo sem o equipamento oficial, dar para fazer adaptações e variações de acordo com o tema proposto. E o conteúdo promove uma interdisciplinaridade com outras disciplinas e o uso de diversas habilidades dos alunos referidas a elas.	A discussão dos EA ainda é nova e precisam de mais estudos no contexto escolar, porém ainda existem muitos professores que não estão preparados para ministrar aula com esse conteúdo tendo em vista que até pouco tempo essa temática não estava presente na grade curricular desses profissionais durante a graduação.
O Skate e suas possibilidades educacionais	Armburst, I., Lauro, F. A. A., 2010	Utilização dos jogos lúdicos para o ensino do skate num curso de extensão universitária, mas não há a descrição do passo a passo das aulas	Há um despreparo e são poucos os profissionais capacitados, habilitados e especializados para atuarem com as PCA	Realizou-se uma pesquisa bibliográfica para identificar possíveis metodologias do ensino do skate na escola. Foi proporcionada para as crianças a prática do skate a partir dos jogos lúdicos de maneira progressiva. Tendo um planejamento de uma sequência pedagógica que propicie o aprendizado de 3 maneira efetiva, observando as dificuldades de cada aluno e associando possíveis interferências, estimulando as melhores técnicas e cuidados, para que os alunos possam expressar as habilidades do esporte aprendido.	O skate pode ser inserido nas aulas de EF e os jogos podem ser utilizados como uma estratégia de ensino. Além das habilidades motoras que podem ser transferidas a outras modalidades da cultura corporal, o aluno pode aprender a conviver em grupos, a construir regras e, até mesmo, discordar delas e mudá-las, estimulando o desenvolvimento social e moral da criança.	O uso de dinâmicas lúdicas dos jogos é um elemento facilitador para a aprendizagem. Porém, existem poucos estudos de como utilizar a prática do skate como uma ferramenta educacional, além disso tem o despreparo dos professores para lecionar a temática de EA
Atividade esportiva no ensino da Geografia: experiência a partir da corrida de orientação na escola	Silva, D. A., 2013	As aulas foram divididas em três etapas, Apresentação da parte teórica a partir de aulas expositivas, instrumentalização com a explicação das regras e instrumentos necessários para a prática, e por fim a prática no espaço físico da escola	O estudo destaca o auxílio de um atleta na área para dar suporte. Enquanto aos demais não é informado a sua experiência com a corrida de orientação	Não informado	Foi possível a inserção de determinados conteúdos como: pontos cardeais, por meio da utilização da bússola; localização espacial; coordenadas geográficas, dentre outros; uma prática esportiva que possibilita a relação da atividade física com o ensino de Geografia.	Os alunos tiveram a oportunidade de conhecer um esporte novo e a partir disso associa-lo com o ensino da cartografia, presente na disciplina de Geografia. Tudo isso a partir de dinâmicas lúdicas facilitando a relação ensino-aprendizagem além de associar a teoria à prática.

Fonte: FRANCO, L. C. P., 2008; ARMBURST, I., LAURO, F. A. A., 2010; SILVA, D. A., 2013.

A partir da pesquisa na literatura, foram encontrados três artigos (Quadro 1) que apresentam propostas metodológicas das PCA. Neles, identificamos diferentes aplicabilidades dessas práticas. No estudo de Franco (2008), ele propõe uma sequência de aulas com diversos tipos de Atividades de Aventura para as aulas de educação física no ensino médio, Armbrust e Lauro (2010) relatam um curso de extensão para alunos e professores, abordando os “Esportes de Aventura” com fins educacionais, e Silva (2012) associa a corrida de orientação com a disciplina de geografia para alunos do ensino fundamental. Apesar das diferenças em cada estudos, ambos tiveram a finalidade propor métodos de ensino dessas práticas.

Armbrust e Lauro (2010) construíram uma proposta metodológica no ensino do Skate que foi ofertado através de um curso de extensão na Universidade de Camilo Castelo Branco para alunos e professores. Com o intuito de entender e implementar essa temática no âmbito educacional, o curso foi proporcionando aos mesmos uma experiência prática com os diversos esportes de aventura existentes, vindo a contribuir no processo de capacitação aos profissionais da área para que eles pudessem levar esses esportes para as aulas de Educação Física. Dando ênfase na importância que o alunado possa saber o que está aprendendo, tendo uma continuidade nesse aprendizado e que eles possam expressar o que sabem. Com isso, o curso foi dividido em duas etapas, a princípio houve uma adaptação com a utilização dos jogos, destacando a importância do mesmo na fase de adaptação do processo de ensino-aprendizagem, e em seguida as vivências das práticas. Sendo elas subdividida em alguns objetivos como: ensinar o esporte a todos, ensinar bem o esporte a todos, ensinar a gostar do esporte e ensinar mais que esporte. Proporcionando ao final do curso uma experiência além de fundamentos e regras, mas sim uma construção completa do que o esporte pode oferecer para o indivíduo, promovendo o respeito e atenção a todos de maneira equivalente, e assim fazendo uma transformação social e não repetições exaustivas de técnicas já moldadas.

Silva (2013) em seu estudo evidencia que as práticas esportivas estão além das aulas de Educação Física, o autor que é da área da Geografia propõe uma abordagem didática da Cartografia para alunos do oitavo e nono ano do Ensino Fundamental de uma escola do estado do Rio de Janeiro. Num contexto totalmente diferente do tradicional, ele associa esse conteúdo com a prática da corrida de

orientação, tratando-a de maneira lúdica desde suas informações teóricas como história e instrumentalização até a prática utilizando o espaço físico da escola.

As aulas propostas por Silva (2013) foram planejadas e executadas da seguinte maneira: nas aulas teóricas expositivas os alunos tiveram conhecimento sobre o conceito da Corrida de Orientação, seu histórico, regras, materiais necessário, o cuidado com a natureza, além de uma palestra sobre a corrida de orientação como esporte, seus campeonatos e os benefícios que essa prática proporciona ao indivíduo. Nas aulas de instrumentalização os alunos tiveram explicações de como manusear a bússola e a parte de orientação por meio dos pontos cardeais, e para uma melhor compreensão, eles tiveram oficinas com o objetivo de instruí-los no manuseio dos instrumentos. Outro ponto abordado nas aulas de instrumentalização foi o uso dos mapas, que nesse caso o autor do estudo construiu um mapa da escola, com informações como latitude e longitude e todos os elementos que continham naquele espaço. Em suma, os alunos foram instruídos dos procedimentos realizados na hora da corrida, como utilizar o picotador nos pontos de controle, como seguir os pontos em ordem utilizando a bússola e o mapa.

Depois de todo esse preparo, os alunos estavam com o mínimo de instrução possível para pôr em prática todo o conhecimento já adquirido. Enquanto a prática, foi utilizado apenas o mapa para assim localizar os pontos a percorrer, utilizado as referências contidas e as coordenadas geográficas, utilizando também o picotador para marcar o cartão, faziam a leitura do mapa e suas devidas coordenadas para identificar o próximo ponto a ser percorrido. A prática foi realizada em dupla e o tempo de saída entre uma e outra era de 30 segundos. Por fim, como instrumento avaliativo das aulas, foi aplicado um questionário que se obteve como resultado a aprovação dos alunos e o aumento do interesse da geografia assim como a compreensão dos conteúdos. Com isso, percebemos que o trato com o conhecimento de maneira diferente e com conteúdos novos podem aumentar o interesse dos alunos pela disciplina/conteúdo.

Franco (2008), em sua dissertação de mestrado, desenvolveu para os alunos do Ensino Médio de uma escola privada de Campinas, SP, uma proposta metodológica das Atividades de Aventura. Ele aplicou esse conteúdo durante doze anos nas aulas de educação Física dessa escola, sendo ele aprimorado com o passar dos anos. O pesquisador apresenta sugestões de algumas práticas possíveis

de se trabalhar na escola, baseadas em três dimensões: conceitual “o que se deve saber”, procedimental “o que se deve saber fazer” e atitudinal “como se deve ser”. Os conteúdos propostos foram: Corridas de Orientação, Trekking ou Enduro a pé; Montanhismo (rapel); Atividades sobre Rodas (Skate, Patinetes, Patins Bicicletas e outros), Tirolesa e o Boia cross.

Antes de dar início às temáticas abordadas, o professor localiza os principais fatos históricos das Atividades de Aventura e sua evolução até os dias atuais, fazendo também um levantamento sobre as modalidades conhecidas pelos alunos. Em seguida, era exposto às temáticas que seriam abordadas na unidade e os principais objetivos a serem alcançados.

As aulas eram organizadas de maneira com que inicialmente os alunos pudessem aprender as informações teóricas como históricos, conceitos, fundamentos, entre outros. Posteriormente, eles passavam por uma fase de adaptação, onde a partir dos jogos lúdicos, a contextualização do conteúdo era mais fácil de ser compreendida, além de que eles aprendiam de forma mais simples do que se tratava aquela atividade, adquirindo conhecimento prévio para as próximas aulas com o esporte propriamente dito. Antes de iniciar qualquer modalidade, todos os alunos recebiam um termo de autorização que eram assinados pelos pais ou responsáveis, para que eles ficassem cientes das modalidades que serão trabalhadas, os riscos inseridos e segurança necessária. E, Além das práticas de cada conteúdo, os alunos também aprenderam a como manusear bússola, ler mapas e técnicas de montagem do rapel, tirolesa, técnicas de segurança e primeiros socorros. Sendo realizadas também diversas pesquisas extraclasse e estudos dirigidos

Os alunos também tiveram a oportunidade de vivenciar alguns desses conteúdos em aulas de campo, como o rapel e o Boia Cross. No Rapel, como os alunos haviam aprendido na própria disciplina como realizar a montagem do mesmo, então eles mesmo realizaram a montagem e execução, mas sempre sendo instruído pelos professores que tinham experiência em técnicas verticais. Já no Boia Cross, por eles terem feito a prática no Vale da Ribeira, em São Paulo, local ideal para a prática, e pelas regras do parque, os professores foram obrigados a contratarem monitores (guias). No dia da ida ao parque, os alunos foram divididos em três grupos. No grupo dos alunos do 1º ano, eram preferencialmente o primeiro a realizar

a descida na corredeira (praticando o Boia Cross), saindo de uma ponte onde era o início do trajeto para iniciantes. O grupo com os alunos do 3º ano aproveitaram a ponte para montar uma tirolesa sobre o rio, de forma com que conseguisse transpô-lo, sendo eles os primeiros a executarem. E os alunos do 2º ano montaram um rapel na ponte, sendo eles os primeiros a executarem. Conforme os alunos terminavam suas tarefas, eles trocavam as modalidades, fazendo com que todos passassem pelo Boia Cross.

Dentro dessa perspectiva de aulas, o autor destaca o intuito de que o professor de Educação Física escolar possa ter possibilidades de aplicação das temáticas trabalhadas, proporcionando uma maior ação reflexão a partir da sua prática, além de proporcionar aos alunos diversas experiências presentes na cultura corporal do movimento, ampliando o leque de possibilidades de lazer do futuro adulto, no uso do ócio, ou até mesmo escolher alguns desses conteúdos como prática esportiva.

É notório que em todos os estudos, independente da sua aplicabilidade, os pesquisadores utilizaram dos jogos lúdicos como facilitador no processo de ensino-aprendizagem das PCA. Silva (2013), destaca que os jogos lúdicos utilizados como ferramenta didática tem uma grande importância na fase de adaptação de novos conteúdos para o processo de ensino-aprendizagem. Segundo Huizinga (1996) o jogo é muito mais do que uma vivência imaginativa e fantasiosa, ele tem um potencial transformador tanto para quem os pratica quanto para o meio. Então, mesmo o jogo fazendo parte do universo infantil, ele tem essa capacidade de deixar as atividades mais atrativas e compreensíveis para todo e qualquer público. Segundo Cabreira (2007) a utilização do lúdico com fins pedagógicos é uma estratégia eficaz, que promove uma maior participação dos alunos durante as aulas e uma maior predisposição para aprender. Esse processo desperta nos mesmos um prazer ao aprender algo que foge do ensino convencional mais engessado (SOARES, et. al., 2017). Pelo fato de o jogo caracterizar-se como uma atividade mais livre, os alunos tendem a se sentir mais livres em praticar atividades que envolvam jogos lúdicos. Além disso, no jogo temos a flexibilidade em criar e recriar regras, esse é um jeito de criar jogos novos a partir dos seus conhecimentos pertencentes às suas experiências (FREIRE, 2002, p. 119). E Além de facilitar no processo de aprendizagem dos alunos, os jogos é uma ferramenta de aprendizado

para os professores, como relatado no estudo de Armbrust e Lauro (2010) durante seu curso de extensão. Com isso, destacamos a diversidade de aplicabilidade dos jogos como ferramenta facilitadora no processo de ensino-aprendizagem para diversos públicos e objetivos.

É perceptível a interdisciplinaridade das PCA com diversas áreas do currículo escolar, vindo a contribuir com a tão sonhada interdisciplinaridade. No estudo de Silva (2013), ele destaca a importância do trabalho multidisciplinar para os estudantes, como orienta os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), relatando que nessa perspectiva os alunos podem associar diversos conteúdos a partir das PCA, dando ênfase aqui na corrida de orientação. Alves e Corsino (2013), também relatam a atividade multidisciplinar em seu estudo, destacando além da Geografia, a Matemática, Artes, História e entre outras disciplinas, proporcionando uma interação entre os conteúdos da Educação Física e as disciplinas do currículo escolar. No estudo de Franco (2008), ele faz um trabalho interdisciplinar em todas as Práticas de Aventura abordadas, associando-os desde outras disciplinas do currículo dos seus alunos, até temas transversais diversos como: uso de drogas, vandalismo, vocabulário, acesso ao lazer entre outros. Isso mostra a ampla possibilidade que essas práticas possibilitam em tratar diversas temáticas. O trabalho interdisciplinar também pode proporcionar a interação entre os PCA e a natureza, e dependendo até da escola e localidade, ela pode aproximar os alunos desse ambiente natural, proporcionando até a prática de algumas das modalidades a partir de aulas de campo ou na própria escola, podendo até despertar o interesse nos alunos pela preservação (BET, 2013). Por se tratar de esportes cuja maioria é vivenciado em ambientes naturais, então sua prática proporciona esse contato com o meio natural e suas vivências são capazes de proporcionar a transmissão de valores e normas, diversas experiências motoras de grande impacto emocional, a partir dos riscos associados a ela (TAHARA; FILHO, 2012). Além disso, elas também propiciam a transmissão cultural que os próprios conteúdos da Educação Física promovem, como destaca Armbrust e Silva:

os conteúdos da EF escolar podem ser ampliados com a diversidade contemporânea dos alunos que são, simultaneamente, receptores, agentes e transmissores de cultura, e atender aos seus interesses mesmo quando isso envolve conteúdos culturais considerados como emergentes (ARMBRUST; SILVA, 2012. p. 286).

Portanto, as aulas de educação física escolar, juntamente com o conteúdo das PCA, propiciam aos alunos além de experiências práticas, uma reflexão do que essa disciplina pode proporcionar para os mesmos através de seus conteúdos, os aspectos interdisciplinares e temas transversais, indo muito mais além de simples repetição de movimento; e sim favorecer o desenvolvimento humano em diversos aspectos (MARINHO; SCHWARTZ, 2005).

São diversos as lacunas encontradas para a baixa oferta das PCA nas aulas de Educação Física, dentre elas podemos destacar o despreparo dos professores (ARMBRUST; LAURO, 2010). Segundo Alves & Corsino (2013) os profissionais de Educação Física formados a mais tempo tendem a se acomodarem quando se diz respeito aos conteúdos das suas aulas, tendo uma postura insistente em trabalhar o eixo esportivização. Contribuindo com essa justificativa, Bracht (1999) afirma que a maioria dos professores tendem a seguir os mesmos modelos de aulas apreendidos em sua formação acadêmica, que por muito tempo foi bastante influenciada pela abordagem esportivista. Com isso, podemos ressaltar que alguns professores estão estagnados em uma zona de conforto e os mais prejudicados são seus alunos, pois eles não têm a oportunidade de conhecer outros conteúdos que podem ser ofertados dentro das aulas de Educação Física. Outro ponto a ser abordado é referente a formação acadêmica desses profissionais que podem está sendo prejudicados em relação ao conhecimento desse conteúdo, pelo fato das PCA ser uma temática recente quando comparada às demais presentes na Educação Física, e por ser incluída a pouco tempo no currículo acadêmico (PEREIRA et al., 2008). Com isso, destacamos a importância da formação continuada, dando ênfase aqui nas capacitações oferecidas aos professores de Educação Física da Educação Básica, tendo em vista que esse conteúdo está inserido dentro do currículo dos alunos, previsto pela BNCC.

Outro ponto a ser discutido é a escassez de materiais aptos para essas práticas. Alguns dos “Esportes de Aventura” necessitam de materiais específicos para a realização da sua prática, e sua ausência pode dificultar sua execução (TAHARA; FILHO CARNICELLI, 2012). Durante nossa prática escolar, percebemos que muitas das escolas ainda tem essa dificuldade partindo dos materiais tradicionais, como bolas, cones, bambolês, etc. Severino, Pereira e Santos (2016), já destacavam em seu estudo essa problemáticas, relatando que muitas das escolas,

principalmente as públicas não possuem o mínimo de material para as aulas de Educação Física, que são para as práticas das Atividades de Aventura, no que dificulta sua inserção nesse meio. Entretanto, muitos dos “Esportes de Aventura” podem ser adaptados, podendo construir matérias para serem substituídos, os espaços a serem praticados podem ser adaptado, utilização de jogos na fase de adaptação, como já citamos no estudo, utilizando bastante da criatividade e do improviso, que é bastante corriqueiro no dia a dia do Educação Física. Silva (2013) ensina a como confeccionar o mapa da escola, prisms para as aulas práticas de corrida de orientação. Franco (2008) mostra também como é possível construir uma bússola. Isso mostra que o professor não pode usar da justificativa de ausência de matérias para não trabalhar com seus alunos algumas das PCA, visto que é possível através de adaptações tratar esse conteúdo em suas aulas, no entanto não são todas as modalidades que será possível a realização com simples adaptações, além disso essas adaptações exigirá do professor um trabalho e atenção redobrada, para pensar, planejar e executar essas adaptações, exigindo também bastante de sua criatividade.

Como já relatado, as publicações com propostas didáticas das PCA nas aulas de Educação Física ainda são bastante escassas, são poucos os estudos que descrevem o passo a passo das atividades propostas e alguns apenas só descrevem como foi a experiência. Teruel (2011) destaca, que é necessário o desenvolvimento de estudos que detalha o modo de aplicação dessa temática, pois esses materiais dão subsídios os professores de Educação Física em suas aulas.

Em virtude de todos esses pontos levantados e sabendo da importância que as PCA têm para os escolares, desenvolvemos um método de ensino dessa temática para alunos do Segundo Ano do Ensino Médio. Escolhemos esse público pelo fato de que alguns estudos já enfatizam que adolescentes sentem um alto grau de satisfação ao praticar essas práticas, e esse conteúdo no ambiente escolar pode ser uma forma inovadora e motivacional do desenvolvimento da auto percepção e da prática de atividade física pelos mesmos (BERNADO; MATOS, 2003). O método tem como documento norteador a BNCC, seguido os principais pontos a serem desenvolvidos sugerido pela mesma. O plano de ensino (QUADRO 2) desenvolvido inclui três temáticas: Slackline, Parkour e Corrida de Orientação, onde serão discutidos dentro dos conteúdos os seguintes pontos estabelecido na ementa:

conceito, histórico, fundamentos, características de cada, interdisciplinaridade com as demais disciplinas do currículo escolar (geografia, física, biologia, matemática, sociologia, história, português e inglês), abordagem de temas transversais (acesso as PCA, acesso e espaços de lazer, aspectos econômicos e sociais, marginalização e outros), construção de materiais, e em relação às práticas no período de adaptação serão utilizado os jogos lúdicos/didáticos e posteriormente a prática de cada temática com suas regras e fundamentos específico, usando também de adaptações nessa fase.

É importante ressaltar que o plano de ensino pode ser adaptado a todas as séries do ensino médio. Por estar organizado a partir das temáticas mais simples às mais complexas e as propostas de atividades e interdisciplinaridade também segundo essa lógica, então cada um poderá ser trabalhado em uma série, o Slackline no primeiro ano, Parkour no segundo ano e a Corrida de Orientação para o terceiro. e assim podendo contemplar todos os anos do ensino médio e assim acompanhado a evolução dos estudantes em relação a autonomia dos mesmos relacionado ao conhecimento e prática. mas ao trabalhar dessa forma fragmentada, a proposta deixaria de ser uma unidade didática apenas com esse tema e passaria a fazer parte de um dos conteúdos abordados na unidade de PCA, como sugerida pela BNCC (2018).

Abaixo segue o plano de ensino (QUADRO 2), onde destrinchamos os principais pontos abordados em cada aula, com números de aula equivalente aquela temática, objetivos e a interdisciplinaridade com as demais disciplinas.

## Quadro 2 - Plano de Ensino

<b>Tema:</b> Práticas corporais de Aventura				
<b>Objetivo:</b> Proporcionar aos discentes, conhecimentos específicos sobre os aspectos sócio-históricos, conceitual e biológicos, acerca das Práticas Corporais de Aventura. Propondo uma interdisciplinaridade com as demais disciplinas do currículo escolar. Além de estimular a criticidade dos estudantes, assim como uma maior autonomia durante as aulas.				
Duração/número da aula	Conteúdo	Objetivo	Avaliação	Interdisciplinaridade
1 aula (Aula nº 1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Apresentação da unidade.</li> <li>● Conceito e histórico</li> <li>● Exemplos das diversas práticas</li> <li>● Riscos e desafios associados à prática</li> <li>● Normas de segurança</li> <li>● Atividades de aventura e lazer</li> </ul>	Apresentar aos alunos quais conteúdos serão trabalhados ao longo da unidade, além de conceituar a temática principal. Além de identificar o conhecimento prévio do alunado para tais temáticas	Participação na aula e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	História, Biologia, Física, inglês
1 aula (Aula nº 2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Histórico, conceito e características específicas do Slackline</li> <li>● Fundamentos, técnicas, regras</li> <li>● Aspectos motores</li> <li>● Riscos associados a prática</li> <li>● Normas de segurança</li> <li>● Principais atletas</li> </ul>	Fazer com que os alunos sejam capazes de compreender a historicidade do slackline, levando em consideração aos fatores sociais culturais etc., assim como o seu conceito, características fundamentos etc.	Participação na aula e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	História, inglês, Biologia Física
1 aula (Aula nº 3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordatório</li> <li>● Atividades de adaptação (circuito)</li> <li>● Prática na fita</li> <li>● Riscos associados à prática</li> </ul>	Fazer com que os alunos vivenciem movimentos básicos inseridos na prática do slackline, utilizando de materiais alternativos. Além do contato inicial com a fita.	Participação nas aulas e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	Biologia, Inglês, física
1 aula (Aula nº 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordatório</li> <li>● Transmissão de vídeo</li> <li>● Identificação dos equipamentos</li> <li>● Normas de segurança</li> <li>● Montagem e prática do slackline</li> </ul>	Proporcionar aos estudantes a possibilidade de montagem de uma fita de slackline, assim como a importância das normas de segurança para a mesma.	Participação nas aulas e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	Biologia, física
1 aula (Aula nº 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Histórico, conceitos e características específicas do Parkour</li> <li>● Fundamentos, regras e técnicas</li> <li>● Aspectos motores</li> <li>● Riscos associados à prática</li> </ul>	Fazer com que os alunos sejam capazes de compreender a historicidade do Parkour, levando em consideração aos fatores sociais culturais etc., assim como o seu conceito, características, fundamentos aspectos motores e os riscos associados a essa prática	Participação nas aulas e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema. Atividade extraclasse.	História, Inglês, Biologia. Matemática

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pesquisa extraclasse: Nomes das manobras do parkour e os principais atletas.</li> </ul>			
1 aula (Aula nº 6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entrega da pesquisa</li> <li>● Recordatório</li> <li>● Riscos associados à prática</li> <li>● Atividades de adaptação (por partes e em circuito)</li> </ul>	Proporcionar aos alunos uma vivência prática, afim que eles se familiarizarem e entendam os principais fundamentos para a prática do parkour, através de algumas adaptações.	Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	Biologia, inglês, matemática
1 aula (Aula nº 7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordatório</li> <li>● vivência prática</li> <li>● Explicação e entrega de material para o Júri simulado</li> </ul>	Proporcionar aos alunos mais uma vivência prática, trazendo ao máximo uma semelhança com o esporte.	Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	Biologia, inglês, matemática
1 aula (Aula nº 8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Execução do júri simulado (parkour como esporte x parkour como estilo de vida)</li> </ul>	Proporcionar aos alunos uma postura crítica sobre a temática, tornando-os protagonistas durante o debate.	Participação durante a dinâmica, levando em consideração o trabalho em equipe, o esforço crítico, criativo e coletivo dos estudantes	História, Filosofia, Sociologia
1 aula (Aula nº 9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Histórico, conceito e características do específicas da corrida de orientação</li> <li>● Fundamentos, técnicas, regras</li> <li>● Aspectos motores</li> <li>● Riscos associados à prática</li> <li>● Normas de segurança</li> <li>● Principais competições/atletas</li> </ul>	Fazer com que os alunos sejam capazes de compreender a historicidade da corrida de orientação, levando em consideração aos fatores sociais culturais etc., assim como o seu conceito, características, fundamentos aspectos motores e os riscos associados a essa prática	Participação nas aulas e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema. Atividade extraclasse.	História, Geografia, Física, Matemática, Biologia
1 aula (Aula nº 10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordatório</li> <li>● Vivência prática da corrida de orientação (adaptação)</li> </ul>	Proporcionar aos alunos uma vivência prática, afim que eles se familiarizarem e entendam como funciona a corrida de orientação, utilizando inicialmente algumas adaptações.	Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	Matemática, Física, Geografia.
1 aula (Aula nº 11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordatório</li> <li>● Leitura de mapas e bússolas</li> </ul>	Fazer com que os estudantes compreendam ou relembrem a leitura de mapas e bússolas.	Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	Matemática, Física, Geografia.
1 aulas (Aula nº 12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exibição e vídeos com passo a passo da montagem</li> <li>● Construção de material (Bússola e Prisma).</li> <li>● Relembrar como é a dinâmica da corrida de orientação</li> </ul>	Construir materiais que serão utilizadas durante a prática. Tornando os estudantes mais ativos, proporcionando responsabilidade e autonomia.	Participação durante a construção dos materiais.	Matemática, Física, Geografia.

2 aulas (Aula nº 13/14)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordatório do conceito, fundamentos e leitura de bússolas e mapas</li> <li>● Vivência prática (sem adaptações) utilizando os materiais construídos</li> <li>● Vivência com bússola (original)</li> </ul>	Proporcionar aos estudantes uma vivência prática com a utilização dos materiais construídos em sala e em seguida com a bússola original, a fim de que eles possam compreender o manuseio desses materiais, e compreender a dinâmica da corrida de orientação	Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.	Matemática, Física, Geografia, Biologia.
3 aulas (Aula nº 15/16/17)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Passo a passo de como montar uma pista</li> <li>● Atividade em grupo - planejamento da pista de orientação</li> <li>● Montagem da pista pelos alunos</li> <li>● Vivência na pista dos colegas</li> </ul>	Proporcionar uma autonomia aos alunos, fazendo com que eles próprios tenham a experiência de montar uma pista para seus colegas de turma	Será feita desde a participação na construção da pista, até a prática na mesma	Geografia, Física, Matemática.
1 aula (Aula nº 18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Planejamento da gincana</li> </ul>	Fazer com que os alunos se organizem para a gincana	Será feita a partir da participação do aluno durante o planejamento	—
2 aulas (Aula nº 19/20)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Execução da gincana</li> </ul>	Promover um momento lúdico de atividades integrativas, além de unir todas as temáticas trabalhadas durante a unidade, assim como a interdisciplinaridade entre as disciplinas do currículo escolar	Será feita a partir da participação do aluno durante toda a gincana	Biologia, Geografia, Matemática, Física, Inglês, História

Fonte: SILVA, A. M. F. 2020.

## 6 CONCLUSÃO

As práticas corporais de aventura são temáticas bastante atuais e a procura pelas suas vivências vem crescendo cada vez mais. O trato com esse conteúdo na escola já faz parte de um dos documentos norteadores para a educação Básica no Brasil, além do mais as PCA com fins educacionais proporciona aos alunos diversos benefícios, dentre eles podemos destacar o enfrentamento das incertezas, proporciona autonomia, o trabalho em equipe, ajuda na autoestima, no cuidado com o meio ambiente, entre tantos outros. Além disso, sua prática tem um grande potencial em tratar a tão sonhada interdisciplinaridade, tanto com outras disciplinas do currículo escolar, quanto na abordagem de temas transversais.

Entretanto, lacunas foram encontradas e assim dificultando a aplicabilidade das PCA nas aulas de Educação Física, na qual destacamos a baixa publicação de materiais com propostas didáticas sobre a temática abordada, e a capacitação do professor de Educação Física. Com base nisso, foi desenvolvido e apresentado um método de ensino norteado pela BNCC e utilizando dos jogos didáticos como ferramenta didática com o intuito de auxiliar e dar subsídios aos professores durante suas aulas de Educação Física. Entretanto, destacamos a necessidade de mais estudos na área, tendo em vista a necessidade de verificar a aplicabilidade e efetividade desse método por professores de Educação Física em suas aulas. Além de analisar o ponto de vista dos alunos após a execução das aulas para identificar se os objetivos propostos foram alcançados.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. M., GÁSPARI, A. F., Esportes radicais, de aventura e de ação: o conteúdo dos ensinos formal e não formal e os Desafios de formação e prática do profissional de Educação física, **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 12, n. 3, p. 159-168, jul./set. 2014.
- ALMEIDA, E. M.; MARTINELLI, T. Contribuições do slackline para o desenvolvimento humano. **Revista Digital EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 20, n. 207. 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd207/slackline-para-o-desenvolvimento-humano.htm>. Acesso em: 23 set. 2020.
- ALVES, C. S. R; CORSINO, L.N., O Parkour como possibilidade para a Educação Física Escolar. **Revista Motrivivência**. Florianópolis, ano 15, n. 41, p. 247-257, dez. 2013.
- ARMBRUST, I; LAURO, F. A. A. O Skate e suas possibilidades educacionais. **Revista Motriz**. Rio Claro. v.16, n.3, p. 799-807, jul. set. 2010
- ARMBRUST, I.; SILVA, S. A. P. dos S. Pluralidade cultural: os esportes radicais na educação física escolar. **Revista Movimento**. Porto Alegre. v. 18, n.1, p. 281-300, jan. mar. 2012.
- BARROS, D. F. O slackline: do surgimento a evolução e seus benefícios. **Revista Digital**. Buenos Aires, Mar. 2015. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd202/o-slackline-do-surgimento-a-evolucao.htm>. Acesso em: 02 set. 2020
- BRACHT, V. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. **Cadernos Cedes**, Campinas, ano 19, n. 48, Agosto, 1999.
- BERNARDO, R. P. S.; MATOS, M. G. Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Lisboa, v. 3, n. 1, 2003, p. 33–46. Disponível em: [https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/artigos\\_soltos/vol.3\\_nr.1/1.4.investigacao.pdf](https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/artigos_soltos/vol.3_nr.1/1.4.investigacao.pdf). Acesso em: 15 set. 2020.
- BET, C. J. **Inclusão dos esportes radicais de ação e de aventura na educação física escolar**. Irati (PR) Secretaria de Estado da Educação; Universidade Estadual do Centro-Oeste, 2013. (Cadernos PDE, v.2). Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2013/2013\\_unicentro\\_edfis\\_pdp\\_carlos\\_juliano\\_bet.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_unicentro_edfis_pdp_carlos_juliano_bet.pdf). Acesso em: 07 set. 2020.
- BRASIL, Ministério da Educação – Secretaria de Educação Básica. **Base Nacional Curricular Comum** (BNCC), Brasília, DF, 2018. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf). Acesso em 23 set. 2019.
- CABREIRA, W. B. **A ludicidade para o ensino médio na disciplina de biologia: Contribuições ao processo de aprendizagem em conformidade com os pressupostos teóricos da Aprendizagem Significativa**, 158 f. Dissertação

(Mestrado em Ensino de Ciências e Educação Matemática) - Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2007. Disponível em: [http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select\\_action=&co\\_obra=45338](http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=45338). Acesso em: 02 set. 2020.

CANTORANI, J.R.H.; PILATTI, L.A. O Nicho Esportes de Aventura: um processo de civilização ou descivilização?. **Revista digital EFDesportes.com**. Buenos Aires. ano 10, n. 87, ago. 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd87/aventur.htm>. Acesso em: 23 set. 2020.

CARDOSO, A. R. et al. A educação pela aventura: desmistificando sensações e emoções. **Revista Motriz**. Rio Claro, v.12, n.1, p. 77-87. jan. abr. 2006.

CAVARARO, R. **Práticas de esportes e Atividade Física: 2015 / IBGE**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro : IBGE, 2017. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>. Acesso em: 23 set. 2020.

CBSK, Confederação Brasileira de Skate. **Pesquisas Datafolha**. 2015. Disponível em: <http://www.cbsk.com.br/cms/dados/mercado-do-skate-no-brasil-e-no-mundo/5>. Acesso em: 22 set. 2020.

SOARES et, al. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

CORRÊA, E. A. **Formação do profissional de Educação física no contexto das atividades físicas de aventura na natureza**. 2008. 147 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008.

CORRÊA, L. V. O.; BADARÓ, L. F.; SOUZA, J.; PIMENTEL, G. G. A. Práticas corporais de aventura e biografias de movimento na Educação Física Escolar. **Revista Humanidades e Inovação**. Palmas, v.7, n.10, p. 253-265, 2020.

DARIDO, S. C; Impolcetto F. M; Barroso A. L. R.; Rodrigues H. A. Livro didático na Educação Física escolar: considerações iniciais. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.16, n.2 p.450-457, abr. jun. 2010.

DMETERKO, A. **Histórico da Orientação Brasileira**. Brasília (DF). Confederação Brasileira de Orientação (CBO). mar. 2017. Disponível em: <https://www.cbo.org.br/assets/gerenciador/CBO/Secretaria/Hist%C3%B3rico%20e%20Organograma%20Institucional/Hist%C3%B3rico%20CBO%202017.pdf>. Acesso em: 05 out. 2020.

FERNANDES, R. C. Esportes radicais: referências para um estudo acadêmico. **Conexões: educação, esporte e lazer**, Campinas, v. 1, n. 1, p. 96-105, jul. dez. 1998.

FRANCO, L. C. P. **Atividades Físicas de Aventura na Escola: uma proposta pedagógica nas três dimensões do conteúdo**. 2008. 136 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008.

FREIRE, J. B. **Jogo: entre o riso e o choro**. Campinas: Autores Associados, Scipione, 2002.

GIL, A. C., **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**, ed. 6, São Paulo: Atlas, 2012, p. 28.

HUIZINGA, J. **Homo ludens**. Tradução de João Paulo Monteiro. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 1996, p. 240.

LE BRETON, D. Risco e lazer na natureza. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. (Org.). **Viagens, lazer e esporte: o espaço da natureza**. Barueri, São Paulo: Manole, p. 2006.

MARINHO, A; SCHWARTZ, G. A. Atividades de aventura como conteúdo da educação física: reflexões sobre seu valor educativo. **Efd Esportes Revista Digital**. Buenos Aires. a. 10, n. 88, set. 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd88/avent.htm>. Acesso em: 09 set. 2019.

PAIXÃO, J. A. Esporte de aventura como conteúdo possível nas aulas de Educação Física Escolar. **Revista Motrivivência**. Florianópolis, v. 29, n. 50, p. 170-182, maio 2017.

PEREIRA, D. W.; CARCERONI, D. S.; MENEZ, E.; ARMBRUST, I.; RICARDO, D. P. Esportes radicais, de aventura e ação: conceitos, classificações e características. **Revista Corpoconsciência**. São Paulo, v.12, n.1, p. 35-56, jan. jun. 2008.

PEREIRA, D. W. Slackline: Vivências acadêmicas na educação física. **Revista Motrivivência**. Florianópolis, ano 15, n. 41, p. 223-233, dez. 2013.

PEREIRA, D. W.; MASCHIÃO, J. M. Primeiros passos no Slackline. **EFDeportes.com. Revista digital**. Buenos Aires. ano 17, n. 169, jun. 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd169/primeiros-passos-no-slackline.htm>. Acesso em: 05 out. 2020.

PIMENTEL, G. G. A. Risco e sociabilidade no voo livre. In: DIAS, C. A. G.; ALVES JUNIOR, E. D. Em busca da aventura: múltiplos olhares sobre esporte, lazer e natureza. **Editora da UFF**. Rio de Janeiro, 2009. p. 83 – 96. p. 166.

PINHO, S. T.; ALVES, D. M.; GRECO, P. J.; SCHILD, J. F. G. Método situacional e sua influência no conhecimento tático processual de escolares. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.16, n.3, p.580-590, jul. set. 2010.

SCHERMA, E. P. **Corrida de Orientação: uma proposta metodológica para o ensino da Geografia e da Cartografia**. 2010. 201 f. Tese (Doutorado) - Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010.

SEVERINO, A. J.; PEREIRA, D. W.; SANTOS, V, S. F. Aventura e educação na Base Nacional Comum. **EccoS Revista Científica**. São Paulo. n. 41, p. 107-125, set. dez. 2016.

SILVA, D. A., Atividade esportiva no ensino de geografia: experiência a partir da corrida de orientação na escola. **Geosaberes**, Fortaleza, v. 4, n. 8, p. 87-99, jul. dez. 2013.

SILVA, V. Coletivos Juvenis e Parkour no Brasil: percursos interculturais e Identidades. **Revista TOMO**. Sergipe, n. 01, jul. dez. 2012. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/da6c/081cc460af70309467ffadf47914080bb547.pdf>. Acesso em: 05 out. 2020.

SLACKLINES, Gibbon. Gibbon Slacklines, **Quem Somos**. 2017. Disponível em: <https://gibbonbrasil.com.br/quem-somos/>. Acesso em: 05 out. 2020.

SOARES, E. L.; VIÇOSA, C. S. C. L.; TAHA, M. S.; FOLMER, V., A presença do lúdico no ensino dos modelos atômicos e sua contribuição no processo de ensino aprendizagem, **Revista Góndola, Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias**, Corraera, v. 12, n. 2, p. 69-80, jul. dez. 2017.

SPINK, M. J. P., Trópicos do discurso sobre risco: risco-aventura como metáfora na modernidade tardia, **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, nov. dez. 2001.

STRAMANDINOLI, A. L. M.; REMONTE, J. G.; MARCHETTI, P. H. Parkour: história e conceitos da modalidade. **Revista Mackenzie de Educação física e esporte**, São Paulo, v. 11, n. 2, 2012. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/256373971\\_Parkour\\_Historia\\_e\\_conceitos\\_da\\_modalidade\\_2012/link/00b4952260d84c33fd000000/download](https://www.researchgate.net/publication/256373971_Parkour_Historia_e_conceitos_da_modalidade_2012/link/00b4952260d84c33fd000000/download). Acesso em: 02 out. 2020.

TAHARA, A. K., CARNICELLI FILHO, S. C., A presença das atividades de aventura nas aulas de Educação Física, **Arquivo de Ciências do Esporte**, Uberlândia, v., n.1, p. 60-66, 2013.

TERUEL, A. P. **Atividades de aventura no contexto escolar, na visão de Professores de Educação Física**. 2011. 35 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2011.

UVINHA, R. R. **Juventude, lazer e esportes radicais**. Barueri, São Paulo: Manole, 2001. p. 102.

XAVIER, G. C., **Slackline em Porto Alegre - configurações da prática**. 2012. 63 f. Trabalho de conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

## APÊNDICE – PLANOS DE AULA

### PLANO DE AULA - Nº 1

#### 1. INFORMAÇÕES

Área: Educação Física

Subárea: Práticas corporais de Aventura

Tema da aula: Introdução as Práticas Corporais de Aventura

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 50 minutos (Teoria)

#### 2. OBJETIVOS DA AULA

Apresentar aos alunos quais conteúdos serão trabalhados ao longo da unidade, além de conceituar a temática principal. Além de identificar o conhecimento prévio do alunado para tais temáticas

#### 3. CONTEÚDOS DA AULA

Introdução as práticas corporais de Aventura

#### 4. DESCRIÇÃO DA AULA

Primeiro momento – Apresentação da unidade, informando tudo o que será trabalhado e os objetivos a serem alcançados ao termino.

Segundo momento – Apresentar o conceito e o histórico das práticas corporais de aventura, mas a princípio fazer uma linha do tempo partindo dos esportes de aventura até chegar as práticas corporais de aventura

- Mostrar as modalidades que estão inseridas nos Esportes de Aventura
- Riscos (como torções, quedas e etc.) e desafios associados à prática
- Normas de segurança (de modo geral)
- Acesso às práticas corporais de aventura, em relação a espaços e equipamentos fora da escola. Identificar se os alunos já tiveram acesso a algumas dessas práticas, se naquela região existe espaços públicos de lazer onde os cidadãos possam vivência algum dessas práticas.

Exemplos de Perguntas/questionamentos que podem ser feitas durante a aula

1. O que são as práticas corporais de aventura ou esportes de aventura
2. Vocês já conheciam alguma dessas práticas?

3. NA cidade tem algum ambiente onde os moradores praticam alguma dessas práticas?
4. Você tem acesso a alguma delas?

### 5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Participação na aula e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.

### 6. MATERIAL DE APOIO

Projetor, computador/pendrive

### 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SPINK, M. J. P., Trópicos do discurso sobre risco: risco-aventura como metáfora na modernidade tardia, **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, nov. dez. 2001.

TAHARA, A. K., CARNICELLI FILHO, S. C., A presença das atividades de aventura nas aulas de Educação Física, **Arquivo de Ciências do Esporte**, v., n.1, p. 60-66, 2013.

UVINHA, R. R. **Juventude, lazer e esportes radicais**. Barueri, São Paulo: Manole, 2001. p. 102.

CANTORANI, J.R.H.; PILATTI, L.A. O Nicho Esportes de Aventura: um processo de civilização ou descivilização?. **Revista digital EFDesportes.com**. Buenos Aires. ano 10, n. 87, ago. 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd87/aventur.htm>. Acesso em: 23 set. 2020.

BRASIL, Ministério da Educação – Secretaria de Educação Básica. Base Nacional Curricular Comum (BNCC), Brasília, DF, 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>. Acesso em 23 set. 2019.

## *PLANO DE AULA - N° 2*

### **2. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas corporais de Aventura

Tema da aula: Introdução ao Slackline

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 50 minutos (Teoria)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Fazer com que os alunos sejam capazes de compreender a historicidade do slackline, levando em consideração aos fatores sociais culturais etc, assim como o seu conceito, características, fundamentos e benefício que essa prática promove ao praticante.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Introdução ao Slackline, conceito, histórico, fundamentos, características

### **4. DESCRIÇÃO DA AULA**

Primeiro momento – Identificar o que os alunos compreendem sobre o slackline, se já ouviu falar, se já praticou.

Segundo momento – Apresentar o conceito e o histórico e as características específicas dessa prática, relatando as questões sociais e culturais inseridas a essa prática.

- Fundamentos, técnicas, regras (exibição de vídeos para mostrar os fundamentos)

- Relatar sobre as habilidades motoras que essa prática propicia, como o equilíbrio estático e dinâmico, o aumento da força muscular dos membros inferiores

- Falar dos riscos associados a prática, como torções e as normas de segurança necessária

- Principais nomes quando nos referimos a prática de slackline no Brasil (mostra foto e vídeo dessas pessoas praticando o slackline)

Exemplos de Perguntas/questionamentos que podem ser feitas durante a aula

1. Para você, o que é o Slackline?
2. Você conhece ou já praticou o slackline?
3. NA cidade tem algum ambiente onde os moradores praticam o slackline?

4. Você tem acesso a alguma delas?

\*Ao final da aula, o professor deve refazer a mesma pergunta inicial “Para você, o que é o Slackline?”, para identificar se os alunos conseguiram compreender do que se trata essa prática.

## 5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Participação na aula e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.

## 6. MATERIAL DE APOIO

Projetor, computador/pendrive

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[https://www.youtube.com/watch?v=bVh6l\\_AwGjk](https://www.youtube.com/watch?v=bVh6l_AwGjk)

<https://www.youtube.com/watch?v=d3CpsFeWM5k>

XAVIER, G. C., **Slackline em Porto Alegre - configurações da prática**. 2012. 63 f. Trabalho de conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/70298>. Acesso em: 15 out. 2020.

PEREIRA, D. W. Slackline: Vivências acadêmicas na educação física. **Motrivivência**. ano 15, n. 41, p. 223-233, dez. 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2013v25n41p223> . Acesso em: 15 out. 2020.

SLACKLINES, Gibbon. Gibbon Slacklines, **Quem Somos**. 2017. <https://gibbonbrasil.com.br/quem-somos/>. Acesso em: 05 out. 2020.

## **PLANO DE AULA - Nº 3**

### **1. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas Corporais de Aventura

Tema da aula: Slackline

Público alvo: Estudantes do 2º ano do Ensino Médio

Duração: 16 minutos (Teoria) + 34 minutos (Prática)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Fazer com que os alunos vivenciem movimentos básicos inseridos na prática do slackline, utilizando de materiais alternativos. Além do contato inicial com a fita.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Iniciação ao Slackline

### **4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

- As atividades 2, 3 e 4 devem ser realizadas em circuito. Divide-se os alunos em três grupos (com quantidades equivalentes) e a cada 5 minutos faz-se o rodízio.
- Demonstrar como irá funcionar o circuito e dividir os alunos em 3 grupos (5 minutos)

#### **ATIVIDADE 1:**

**Nomenclatura:** Roda de conversa

**Objetivo:** Identificar se os alunos apreenderam o que foi trabalhado na aula anterior

**Execução:** Fazer um breve recordatório do que foi trabalhado na aula teórica, como o histórico, caracterização, curiosidades e habilidades motoras necessárias para a prática.

OBS: Estimular os alunos para que os próprios alunos digam os exemplos citados acima

**Duração:** 5 minutos

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

#### **ATIVIDADE 2:**

**Nomenclatura:** Caminhando sob uma corda

**Objetivo:** Estimular o equilíbrio

**Execução:** O aluno deve realizar o percurso de caminhar de uma ponta a outra da corda sem encostar os pés no chão (é proposto que os alunos tirem seus calçados nessa atividade)

**Duração:** 5 minutos

**Materiais e apoio:** Corda

**Interdisciplinaridade:** Biologia (habilidades motoras como, equilíbrio)

#### ATIVIDADE 3:

**Nomenclatura:** Equilibrando-se

**Objetivo:** Estimular o equilíbrio

**Execução:** O aluno deve manter-se equilibrado em cima da plataforma de equilíbrio (com os dois pés) por pelo menos 30 segundos.

OBS: caso a escola não tenha uma plataforma de equilíbrio, o material pode ser substituído por um cabo de vassoura, estando bem preso ao chão. e os estudantes têm que equilibrar-se em cima do cabo de vassoura, sem encostar os pés no chão (alunos devem estar descalços nessa atividade)

**Duração:** 5 minutos

**Materiais de apoio:** Plataforma de equilíbrio (ou cabo de vassoura)

**Interdisciplinaridade:** Biologia (habilidades motoras como, equilíbrio, força)

#### ATIVIDADE 4:

**Nomenclatura:** Caminhando na trave de ginástica (pequena)

**Objetivo:** Estimular o equilíbrio

**Execução:** Os alunos, um por vez irá caminhar em cima do banco sueco tentando se equilibrar

- Para essa atividade, o material pode ser substituído por um banco sueco ou por tijolos.

**Duração:** 5 minutos

**Materiais de apoio:** Trave de ginástica (ou banco sueco, tijolos)

**Interdisciplinaridade:** Biologia (habilidades motoras como, equilíbrio, força)

#### ATIVIDADE 5:

**Nomenclatura:** Praticando o slackline

**Objetivo:** Proporcionar aos alunos um contato inicial com a prática do Slackline

**Execução:** Os alunos irão fazer duplas, e irão se posicionar em uma fileira no início de um dos lados da fita. Um aluno da dupla irá subir na fita, enquanto o outro irá

segurar sua mão, ajudando-o no equilíbrio. Quando se sentir confiante, ele solta a mão do seu colega e tenta manter o equilíbrio. E assim sucessivamente até a última dupla. Ao término de cada execução, às duplas se dirige a outra extremidade da fita, fazendo outra fileira, para que os estudantes que ficaram de apoio possam agora equilibrar-se sobre a fita.

OBS: colocar colchonete ou tatame em baixa da fita

**Duração:** 20 minutos

**Materiais de apoio:** Fita e catraca

**Interdisciplinaridade:** Biologia (habilidades motoras como, equilíbrio, força), Física (centro de gravidade); Inglês (nomes dos movimentos).

#### ATIVIDADE 6:

**Nomenclatura:** Encerramento

**Objetivo:** Identificar as dificuldades e os pontos positivos da aula, juntamente com o que foi apreendido pelos estudantes

**Execução:** Iniciar um debate com os seguintes questionamentos:

O que os alunos acharam da aula?

quais as principais dificuldades encontradas durante a execução da atividade?

É fácil caminhar na fita? e qual a principal habilidade motora para essa prática?

Evidenciar sobre a segurança, e questionar sobre o acesso a esse esporte

**Duração:** 8 minutos

### **5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS**

Avaliação mediadora. Além da participação do aluno durante a vivência e durante os debates sugeridos

### **6. MATERIAL DE APOIO**

Corda, cabo de vassoura, plataforma de equilíbrio, banco sueco, trave de equilíbrio, tijolos, colchonete, fita do slackline.

### **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Disponível

em:

<<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=24047>>. Acesso

em: 01/07/2020

## **PLANO DE AULA - Nº 4**

### **1. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas Corporais de Aventura

Tema da aula: Slackline

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 20 minutos (Teoria) + 30 minutos (Prática)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Proporcionar aos estudantes a possibilidade de montagem de uma fita de slackline, assim como a importância das normas de segurança para a mesma

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Montagem do Slackline

### **4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

#### **ATIVIDADE 1:**

**Nomenclaturas:** Roda de conversa

**Objetivo:** Identificar se os alunos apreenderam o conteúdo tratado na aula anterior

**Execução:** Será feito um breve recordatório da aula passada, estimulando os alunos para que eles relatem o que foi aprendido.

**Duração:** 5 minutos

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

#### **ATIVIDADE 2:**

**Nomenclatura:** Assistir vídeo

**Objetivo:** Proporcionar aos estudantes, através de um recurso didático, a identificação do passo a passo para a montagem do slackline

**Execução:** Na sala de vídeo (ou na sala de aula dos alunos), será projetado um vídeo que mostra passo a passo de como montar o Slackline de forma segura. Ao final do vídeo o professor mostra os equipamentos aos alunos, lembrando os seus devidos nomes e funções.

**Duração:** 15

**Materiais de apoio:** Projetor, pendrive ou notebook (com o vídeo)

Disponível em: <<https://youtu.be/YM7ew4nDB4g>>. Acesso em: 02/07/2020

**Interdisciplinaridade:**

#### **ATIVIDADE 3:**

**Nomenclatura:** Aprendendo a montar um Slackline

**Objetivo:** Proporcionar aos estudantes a experiência de montar o slackline, estimulando autonomia e liderança.

**Execução:** Inicialmente, o professor deve ensinar aos alunos como montar a fita, os alunos nesse momento estarão dispostos ao redor do professor, ou sentados no chão, observando o passo a passo da montagem, e durante a explicação ele deve ressaltar as medidas de segurança, como: Posição da fita, posição da catraca, uso da alavanca da catraca para tensionar a fita, tensionar a fita, fechar a catraca e o backup. Em seguida divide-se os alunos em 3 ou 4 grupos e cada grupo por vez irá montar o slackline, eles irão receber um manual de instruções (figura 1) e devem seguindo as orientações do professor.

Após a última montagem, os alunos ficarão à vontade para praticar a modalidade.

- Se na escola tiver duas fitas, e que possam ser montadas próximas, o professor pode deixar uma montada, e enquanto um grupo faz a montagem, os demais praticam o slackline, evitando assim também o tempo de espera

OBS: Antes deles subirem na fita, o professor deve conferir se está seguro.

Distância da fita de 5 metros em média. Altura aproximada de 50 cm

**Duração:** 30 minutos

**Materiais de apoio:** Fita, sistema de catraca, protetor de árvore (caso monte em um lugar áspero), colchonete ou tatame.

**Interdisciplinaridade:** Biologia (equilíbrio, que envolve as habilidades motoras e na parte fisiológica temos o nosso aparelho vestibular, que está relacionado ao nosso equilíbrio)

Física (Centro de gravidade)

Português (Interpretação de texto)

Figura 1 - Manual de montagem

### INFORMAÇÕES ADICIONAIS



**Slackline Stec**

Carga  
MAX 2,5 T

Altura MAX: 50cm

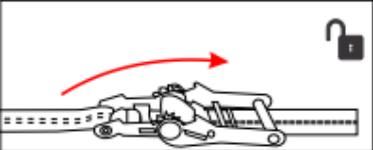
MAX 1 pessoa  
MAX 150 kg

### LIBERAÇÃO DO SISTEMA

Para desmontar, basta certificar-se que a fita esteja alinhada e o esticador esteja destravado, puxe a alavanca para a posição de abrir. E liberar a tensão do sistema.



Puxe trava para destravar o esticador



Leve a alavanca para posição de abrir e remova a fita do eixo.

**ATENÇÃO!**

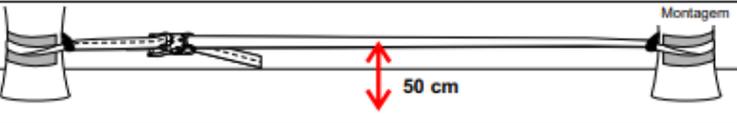
Durante a montagem da Slackline Stec não utilizar outras peças que não tenham sido fornecidas pela Stec. O esticador (catraca) deve ser utilizado com a máxima atenção e sempre sob a responsabilidade de um adulto. As voltas da cinta ao redor do esticador (catraca) não devem exceder 2,5 voltas entorno do eixo. A tensão na alavanca do esticador não deve exceder 440N para prevenir uma falha do sistema.

### MONTAGEM



Dobrar a fita em U

Para evitar danos nas peças e material, a Slackline Stec deve ser fixada unicamente em uma circunferência mínima de 1 metro ou (30 cm de diâmetro) e no máximo de 1.8 metros.



Em local adequado, passe a fita ao redor do tronco de uma árvore ou coluna com armação a uma altura aproximada de 50 cm.



ESTICADOR VOLTADO PARA BAIXO

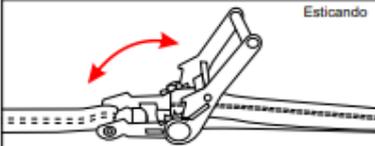


ESTICADOR VOLTADO PARA BAIXO

**Unindo a fita ao esticador**      **A tensão MAX 400N (400 kg)**



Esticando



Esticando

A fita não deve dar mais que 2,5 voltas sobre o eixo do esticador.

## 5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Avaliação mediadora, além da participação do aluno durante a vivência e durante os debates sugeridos

## 6. MATERIAL DE APOIO

Projeter, computador/pendrive, fita, sistema de catraca, protetor de árvore, colchonete ou tatame.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Disponível em: <[https://www.safetecbr.com.br/arquivos/manual-slackline-15-metros-pdf\\_1412010980.pdf](https://www.safetecbr.com.br/arquivos/manual-slackline-15-metros-pdf_1412010980.pdf)>. Acesso em: 02/07/2020

Disponível em: <<https://youtu.be/YM7ew4nDB4g>>. Acesso em: 02/07/2020

## **PLANO DE AULA - Nº 5**

### **3. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas corporais de Aventura

Tema da aula: Parkour

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 50 minutos (Teoria)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Fazer com que os alunos sejam capazes de compreender a historicidade do Parkour, levando em consideração aos fatores sociais culturais etc., assim como o seu conceito, características, fundamentos aspectos motores e os riscos associados a essa prática

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Contextualização do Parkour

### **4. DESCRIÇÃO DA AULA**

Primeiro momento – Identificar o que os alunos compreendem sobre o Parkour se já ouviu falar, se já praticou.

Segundo momento – Apresentar o conceito e o histórico e as características específicas dessa prática, confederações, e refletir sobre as questões sociais, culturais e econômicas inseridas a ela, como a diferença entre o fenômeno esporte e a prática corporal como estilo de vida.

- Fundamentos, técnicas, regras (exibição de vídeos para mostrar os fundamentos)

- Relatar sobre as habilidades motoras que essa prática propicia, como a velocidade, economia de energia, integridade física, amenização do impacto e recuperação rápida.

- Falar dos riscos associados a prática, como torções e as normas de segurança necessária

- Pesquisa extraclasse: Nomes das manobras do parkour e os principais atletas.

Exemplos de Perguntas/questionamentos que podem ser feitas durante a aula

1. Para você, o que é o Parkour?
2. Você conhece ou já praticou o Parkour?

3. Na cidade tem algum ambiente onde os moradores praticam o Parkour?
4. Vocês acham que o Parkour pode ser vivenciado em qualquer lugar?
5. O Parkour é uma prática esportiva ou um estilo de vida?

\*Ao final da aula, o professor deve refazer a mesma pergunta inicial “Para você, o que é o Parkour?”, para identificar se os alunos conseguiram compreender do que se trata essa prática.

## 5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Participação na aula e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema. E a entrega na próxima aula da pesquisa.

## 6. MATERIAL DE APOIO

Projetor, computador/pendrive

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

CHAGAS, Raíssa Ramos; ROJO, Jeferson Roberto; GIRARDI, Vania Lucia. O processo de esportivização de uma modalidade: o parkour enquanto prática espetacularizada. **The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)**, v. 5, n. 1, p. 21-33, 2016. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alesde/article/view/42368>. Acesso em: 15 out. 2020.

STRAMANDINOLI, A. L. M.; REMONTE, J. G.; MARCHETTI, P. H. Parkour: história e conceitos da modalidade. **Revista Mackenzie de Educação física e esporte**, v. 11, n. 2, 2012. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/256373971\\_Parkour\\_Historia\\_e\\_conceitos\\_da\\_modalidade\\_2012](https://www.researchgate.net/publication/256373971_Parkour_Historia_e_conceitos_da_modalidade_2012). Acesso em: 15 out. 2020.

## **PLANO DE AULA - Nº 06**

### **1. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas Corporais de Aventura

Tema da aula: Parkour

Público alvo: Estudantes do segundo ano do ensino médio

Duração: 10 minutos (Teoria) + 40 minutos (Prática)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Proporcionar aos alunos uma vivência prática, afim que eles entendam os principais fundamentos para a prática do parkour, através de algumas adaptações.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Vivência do Parkour

### **4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

#### **ATIVIDADE 1:**

**Nomenclatura:** Roda de conversa + entrega da pesquisa

**Objetivo:** Identificar se os alunos aprenderam o que foi trabalhado na aula anterior

**Execução:** Neste primeiro momento será realizado o recordatório da aula passada, a respeito do conceito e origem do parkour. Os alunos serão questionados sobre o parkour, se já tiveram algum contato e até mesmo se já praticaram. Serão questionados também se para eles o parkour é um esporte e porquê.

Em seguida serão apresentados alguns fundamentos básicos do Le Parkour: O salto (salto de precisão), o rolamento (roll) e a escalada (safety vault), bem como algumas características peculiares a essa prática corporal, fazendo uma associação dos movimentos utilizados no parkour com os movimentos básicos utilizados pelo ser humano no dia-a-dia

- Entrega da pesquisa solicitada na aula anterior

**Duração:** 6 minutos

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

#### **ATIVIDADE 2:**

**Nomenclatura:** Circuito

**Objetivo:** Proporcionar aos estudantes uma diversidade de movimentos e manobras presentes no parkour, executando-as de maneira dinâmica e didática

**Execução:** Divide-se os estudantes em quatro grupos iguais, e a cada 5 minutos os alunos devem trocar de estação. O professor deve dar uma atenção maior a estação que contém o rolamento (está presente nela, para auxiliar os alunos na execução)

OBS: 8 minutos para explicar as atividades do circuito, antes de começar.

Ao final do circuito, os alunos irão, por 6 minutos, executar as atividades em sequência, sem pausa.

**(Estação 1)** Atravessar um obstáculo elevado (pode ser um muro de aproximadamente 1 metro), apoiando pés e mãos. O professor deverá descrever o movimento, colocar a turma em fila, identificar que a característica física predominante é a força muscular e deixar que os alunos vivenciem o exercício algumas vezes

Obs.: o obstáculo pode ser um muro abaixo da cintura dos alunos. E é preciso que o professor durante a execução da atividade sempre encoraje seus alunos.

Após todos terem executado, os alunos agora irão atravessar o mesmo obstáculo usando apenas as mãos. O professor deverá descrever e executar o movimento, colocar a turma em fila, identificar que a característica física predominante é a força muscular e deixar que os alunos vivenciem o exercício algumas vezes.

**Materiais de apoio:** Um muro

**Interdisciplinaridade:** Biologia (habilidades motoras); Física

**(Estação 2)** Deve-se colocar alguma corda ou cabo de vassoura bem preso ao chão, e os alunos devem passar de um lado ao outro sem encostar os pés no chão. O professor deverá descrever e demonstrar o movimento, colocar a turma em fila, identificar a principal característica física que é o equilíbrio e deixar que os alunos vivenciem o exercício algumas vezes

OBS: caso a escola tenha uma trave de equilíbrio (de preferência baixa), o professor poderá usá-la nessa atividade, substituindo a corda ou cabo de vassoura.

**Materiais utilizado:** corda, cabo de vassoura, fita adesiva, trave de ginástica.

**Interdisciplinaridade:**

**(Estação 3)** O aluno ficará e irá apoiar um dos seus antebraços no solo, o outro braço deve ficar estendido junto ao corpo com as mãos próximas a virilha (ou apoia as duas mãos no solo) flexiona a cabeça trazendo o queixo ao peito, projeta as pernas para frente fazendo com que seu corpo role em formato de bola.

Obs.: antes de projete as pernas para frente levante um pouco o seu quadril  
O professor deverá descrever, demonstrar e caso necessário auxiliar o aluno durante a execução.

**Materiais de apoio:** Tatame ou colchonete

**Interdisciplinaridade:**

**(Estação 4)** Os alunos devem saltar um obstáculo em velocidade (ganhando amplitude para transpor o obstáculo) e ao aterrissar no solo, ele deve realizar um rolamento (proveniente das técnicas de lutas). O professor deverá descrever o movimento, colocar a turma em fila, identificar as principais características físicas que são a confiança e a agilidade e deixar que os alunos vivenciem o exercício algumas vezes

**Materiais de apoio:** Cones e colchonete

**Interdisciplinaridade:**

### ATIVIDADE 3:

**Nomenclatura:** Encerramento

**Objetivo:** Identificar as dificuldades e os pontos positivos da aula, juntamente com o que foi apreendido pelos estudantes

**Execução:** Iniciar um debate com os seguintes questionamentos:

O que os alunos acharam da aula?

quais as principais dificuldades encontradas durante a execução da atividade?

Evidenciar sobre a segurança, e questionar sobre o acesso a esse esporte

**Duração:** 5 minutos

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

## **5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS**

Avaliação mediadora. Além da participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.

## **6. MATERIAL DE APOIO**

Cones, colchonete, tatame, corda, cabo de vassoura, fita adesiva e trave de ginástica

## **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

PORTAL DO PROFESSOR, disponível em:  
<<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=25203>>. Acesso  
em: 04 de junho de 2020.

REHBEIN, Igor Felipe Silva. Proposta metodológica para ensino de parkour. 2013.  
Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná

## **PLANO DE AULA - Nº 7**

### **1. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas Corporais de Aventura

Tema da aula: Parkour

Público alvo: Estudantes do segundo ano do ensino médio

Duração: 10 minutos (Teoria) + 40 minutos (Prática)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Proporcionar aos alunos mais uma vivência prática, trazendo ao máximo uma semelhança com o esporte. Além de estimular a liderança e autonomia.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Vivência do Parkour

### **4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

#### **ATIVIDADE 1:**

**Nomenclaturas:** Roda de conversa

**Objetivo:** Identificar se os alunos apreenderam o conteúdo tratado na aula anterior

**Execução:** Será feito o breve recordatório da aula passada, estimulando os alunos para que eles relatem o que foi apreendido.

**Duração:** 5 minutos

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

#### **ATIVIDADE 2:**

**Nomenclatura:** Parkour na escola

**Objetivo:** Fazer com que os alunos vivenciem a prática do parkour, a partir das manobras já apreendidas, explorando os diversos espaços da escola

**Execução:** Divide-se os estudantes em três grupos, e cada grupo por vez irá explorar os espaços da escola, utilizando as manobras que eles aprenderam na aula anterior. O professor deve colocar em algum espaço da escola o colchonete, para que os alunos realizem o rolamento em algum momento do seu percurso.

O grupo deve definir um líder que irá guiar o grupo tanto em relação a direção, quanto às manobras que serão executadas e os demais integrantes do grupo irá seguir o "líder" em fileira por todo o percurso.

**Duração:** 25 minutos (de 7 a 10 minutos cada grupo)

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade: Biologia** (equilíbrio, que envolve as habilidades motoras e na parte fisiológica temos o nosso aparelho vestibular, que está relacionado ao nosso equilíbrio); Inglês (nome das manobras); Matemática (cálculo da distância entre salto e aterrissagem)

### ATIVIDADE 3:

**Nomenclatura:** Feedback da aula prática

**Objetivo:** Identificar as dificuldades e os pontos positivos da aula, juntamente com o que foi apreendido pelos estudantes

**Execução:** Iniciar um debate com os seguintes questionamentos:

O que os alunos acharam da aula?

quais as principais dificuldades encontradas durante a execução da atividade?

Evidenciar sobre a segurança, e questionar sobre o acesso a esse esporte

**Duração:** 5 minutos

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

### ATIVIDADE 4:

**Nomenclatura:** Explicação do júri simulado

**Objetivo:** Explicar e tirar dúvidas dos alunos da atividade que será executada na aula seguinte

**Execução:** Numa roda de conversa, será explicado passo a passo de como executada a atividade a próxima aula (júri simulado - que é a simulação de um tribunal judiciário, em que os participantes têm funções predeterminadas) dividindo os papéis dos alunos, explicar o tema que estará em discussão,

Personagens do júri simulado:

Juiz: Dirige e coordena o andamento do júri (júri popular com 3 a 6 alunos)

Advogado de acusação: Formula as acusações contra o réu ou ré. (1)

Advogado de defesa: Defende o réu ou ré e responde às acusações formuladas pelo advogado de acusação. (1)

Testemunhas: Falam a favor ou contra o réu ou ré, de acordo com o que tiver sido combinado, pondo em evidência as contradições e enfatizando os argumentos fundamentais. (de 1 a 3)

Corpo de Jurados: Ouve todo o processo e a seguir vota: Culpado ou inocente, definindo a pena. A quantidade do corpo de jurados deve ser constituída por número ímpar (3, 5 ou 7).

Público: Dividido em dois grupos da defesa e da acusação, ajudam seus advogados a prepararem os argumentos para acusação ou defesa. Durante o júri, acompanham em silêncio.

**Duração:** 15 minutos

**Materiais de apoio:**

- Passo a passo do Júri Simulado - <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1275#:~:text=Din%C3%A2mica%20que%20pode%20ser%20aplicada,os%20participantes%20t%C3%AAm%20fun%C3%A7%C3%B5es%20predeterminadas.>
- Material impresso para ajudar os alunos nos argumentos durante o júri - CHAGAS, Raíssa Ramos; ROJO, Jeferson Roberto; GIRARDI, Vania Lucia. O PROCESSO DE ESPORTIVIZAÇÃO DE UMA MODALIDADE: O PARKOUR ENQUANTO PRÁTICA ESPETACULARIZADA. The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE), v. 5, n. 1, p. 21-33, 2016.
- Sugestão de vídeo - GLOBO TV. (2016). Desafio Urbano: Brasileiro Bird vence a competição de Parkour. Disponível em <<http://globoplay.globo.com/v/4713865/>> Acesso em 13/07/2020
- Sugestão de filme (O Vento Será Tua Herança) <<https://www.youtube.com/watch?v=NYCfo4hVolQ&t=212s>>

## 5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.

## 6. MATERIAL DE APOIO

Colchonete, papel A4 (material impresso)

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO: Escola de enfermagem de ribeirão preto.

Disponível em:

<[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4368887/mod\\_resource/content/1/Roteiro%20para%20J%C3%BAri%20Simulado%20-%20Aula%207.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4368887/mod_resource/content/1/Roteiro%20para%20J%C3%BAri%20Simulado%20-%20Aula%207.pdf)> Acesso em:

09/07/2020

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. DO PARANÁ. (2013). Dia a dia Educação: Júri simulado. Disponível em:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1275#:~:text=Din%C3%A2mica%20que%20pode%20ser%20aplicada,os%20participantes%20t%C3%AAm%20fun%C3%A7%C3%B5es%20predeterminadas.>>

Acesso em: 13/07/2020

## **PLANO DE AULA Nº 8**

### **1. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas Corporais de Aventura

Tema da aula: Júri simulado

Público alvo: Estudantes do segundo ano do ensino médio

Duração: 50 minutos (Prática)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Proporcionar aos alunos uma postura crítica sobre a temática, tornando-os protagonistas durante o debate.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Execução do júri simulado

### **4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

#### **ATIVIDADE 1:**

**Nomenclaturas:** Júri simulado. Tema: esportivização do Parkour

**Objetivo:** Estudar e debater um tema, levando todos os participantes do grupo a se envolver e tomar uma posição; Exercitar a expressão e o raciocínio; desenvolver o senso crítico.

#### **Execução:**

#### *ETAPAS DO JÚRI*

Tempo (aula de 50 min)

Apresentação do problema pelo/a juiz/a (5 min);

Acusação – (5 a 10 min) incluindo as falas das testemunhas, se for o caso;

Defesa da tese inicial - (5 a 10 min) incluindo as falas das testemunhas, se for o caso;

Debate entre grupos - 10 min

Considerações finais - 10 min (5 min para cada grupo)

Veredicto - 5 min

#### **PASSOS**

Juiz abre a sessão.

Advogado de acusação (promotor) acusa o réu ou ré (a questão em pauta).

Advogado de defesa defende o réu ou a ré.

Advogado de acusação toma a palavra e continua a acusação.

Intervenção de testemunhas, uma de acusação.

Advogado de defesa, retoma a defesa.

Intervenção da testemunha de defesa.

Jurados decidem a sentença, junto com o juiz.

O público avalia o debate entre os advogados, destacando o que foi bom, o que faltou.

Leitura e justificativa da sentença pelo juiz.

**Duração:** 50 minutos

**Material de apoio:** Mesas e cadeiras/carteira escolares

**Interdisciplinaridade:** Português (na interpretação de texto, criação de argumentos e na fala); História (envolvendo a historicidade do Parkour e marcos que envolvem a temática em destaque); Filosofia (referente a criticidade e ao fazer pensar).

## 5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Participação durante a dinâmica, levando em consideração o trabalho em equipe, o esforço crítico, criativo e coletivo dos estudantes

## 6. MATERIAL DE APOIO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. DO PARANÁ. (2013). Dia a dia Educação: Júri simulado. Disponível em:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1275#:~:text=Din%C3%A2mica%20que%20pode%20ser%20aplicada,os%20participantes%20t%C3%AAm%20fun%C3%A7%C3%B5es%20predeterminadas.>>

Acesso em: 13/07/2020

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. DO PARANÁ. (2013). Dia a dia Educação: Júri simulado. Disponível em:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1275#:~:text=Din%C3%A2mica%20que%20pode%20ser%20aplicada,os%20participantes%20t%C3%AAm%20fun%C3%A7%C3%B5es%20predeterminadas.>>

Acesso em: 13/07/2020

## **PLANO DE AULA - Nº 9**

### **4. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas corporais de Aventura

Tema da aula: Corrida de Orientação

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 50 minutos (Teoria)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Fazer com que os alunos sejam capazes de compreender a historicidade da corrida de orientação, levando em consideração aos fatores sociais culturais etc., assim como o seu conceito, características, fundamentos aspectos motores e os riscos associados a essa prática.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Contextualização da Corrida de orientação.

### **4. DESCRIÇÃO DA AULA**

Primeiro momento – Identificar o que os alunos compreendem sobre a corrida de orientação se já ouviu falar, se já praticou.

Segundo momento – Apresentar o conceito, histórico e as características específicas dessa prática, confederações, federações e refletir sobre as questões sociais, culturais e econômicas inseridas a ela.

- Fundamentos, técnicas, regras, matérias necessários para a prática (exibição de vídeos para mostrar os fundamentos)

- Explicar para que serve e como funciona o prisma

- Relatar sobre as habilidades motoras que essa prática propicia, como a velocidade, economia de energia, integridade física, amenização do impacto e recuperação rápida.

- Falar dos riscos associados a prática, como torções e as normas de segurança necessária.

- Principais competições e atletas brasileiros.

Exemplos de Perguntas/questionamentos que podem ser feitas durante a aula

1. Para você, o que é a Corrida de Orientação?
2. Você conhece ou já praticou a Corrida de Orientação?

3. Na cidade tem algum ambiente onde os moradores praticam a Corrida de Orientação?
4. Vocês acham que a Corrida de Orientação pode ser vivenciada em qualquer lugar?

\*Ao final da aula, o professor deve refazer a mesma pergunta inicial “Para você, o que é a Corrida de Orientação?”, para identificar se os alunos conseguiram compreender do que se trata essa prática.

## **5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS**

Participação nas aulas e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema. Atividade extraclasse.

## **6. MATERIAL DE APOIO**

Projetor, computador/pendrive

## **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

SCHERMA, E. P. **Corrida de Orientação: uma proposta metodológica para o ensino da Geografia e da Cartografia**. 2010. 201 f. Tese (Doutorado) - Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/104313?locale-attribute=en>. Acesso em: 15 out. 2020.

<https://www.cbo.org.br/>

<https://www.feope.esp.br/home>.

<http://globoesporte.globo.com/pb/noticia/2012/02/conheca-um-pouco-sobre-corrída-de-orientacao-esporte-novo-na-paraiba.html>.

<https://www.cbo.org.br/assets/gerenciador/CBO/Secretaria/Hist%C3%B3rico%20e%20Organograma%20Institucional/Hist%C3%B3rico%20CBO%202017.pdf>

[https://www.youtube.com/watch?v=aWtM3Sj5Rt0&list=PLgM\\_yqqn447UPNvlwqcln90YCRA3DvKNv&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=aWtM3Sj5Rt0&list=PLgM_yqqn447UPNvlwqcln90YCRA3DvKNv&index=2).

## **PLANO DE AULA - Nº 10**

### **1. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas Corporais de Aventura

Tema da aula: Corrida de orientação

Público alvo: Alunos do segundo ano do Ensino Médio

Duração: 10 minutos (Teoria) + 40 minutos (Prática)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Proporcionar aos alunos uma vivência prática, afim de que eles compreendam como funciona a corrida de orientação, utilizando inicialmente algumas adaptações.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Vivência com adaptações da Corrida de Orientação

### **4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES**

#### **ATIVIDADE 1:**

**Nomenclaturas:** Roda de conversa

**Objetivo:** Identificar se os alunos apreenderam o conteúdo tratado na aula anterior

**Execução:** Será feito um breve recordatório da aula passada, estimulando os alunos para que eles relatem o que foi apreendido

**Duração:** 5 minutos

**Materiais utilizados:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

#### **ATIVIDADE 2:**

**Nomenclaturas:** Divisão dos grupos

**Objetivo:** Dividir os grupos

**Execução:** Os alunos irão se dividir de acordo com afinidade ou utilizando alguma estratégia (4 grupos de números iguais), eles devem definir um nome para o grupo (não pode alterar o nome depois), e os grupos irão permanecer com a mesma configuração até o final da unidade.

**Duração:** 5 minutos

**Materiais utilizados:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

#### **ATIVIDADE 3:**

**Nomenclaturas:** Caça ao tesouro

**Objetivo:**

**Execução:** Cada grupo por vez (intervalo de 5 minutos entre a saída de um grupo e outro), partindo da pista 1 deve seguir as ordens das pistas a fim de encontrar o tesouro.

É indicado que coloque uma média de 10 pistas, e para saber que os grupos estão seguindo as ordens, a cada pista será colocado uma palavra, que ao concluírem o percurso o grupo deve juntar as palavras na ordem e formar uma frase. Essa frase deve ser verificada pelo professor para identificar se está certa (apenas um integrante do grupo que fica responsável por isso).

A cada saída e chegada dos grupos, deve ser marcado o tempo que o cronômetro está marcando, e os grupos devem concluir o percurso no menor tempo possível.

para deixarem as atividades ainda mais interessantes, o professor pode pontuar os grupos que chegarem mais rápidos em todas as atividades (ou entregarem atividades no prazo) sugeridas daqui para frente, e no final da unidade o grupo que tiver mais pontos pode ser premiado com algum prêmio surpresa.

Algumas sugestões de pistas:

- <https://www.tempojunto.com/2015/04/27/como-fazer-uma-caca-ao-tesouro-para-divertir-as-criancas/>
- <https://www.scavenger-hunt-fun.com/scavenger-hunt-clues.html>
- Podem ser usadas também perguntas referentes a temática trabalhada (corrida de orientação)
- Adivinhações e charadas
- Montagem de algum material para passar a próxima pista
- Dizer a quantidade de passos para encontrar a próxima pista e o sentido

**Duração:** 35 minutos

**Materiais utilizados:** Papel, caneta, cones, bambolês

**Interdisciplinaridade:** Geografia (envolvendo a questão de espaço e reconhecimento do local); Biologia (memória, velocidade, agilidade, força, raciocínio, tomada de decisão, coordenação motora fina e grossa); Português (interpretação de texto)

**ATIVIDADE 4:**

**Nomenclatura:** Encerramento

**Objetivo:** Identificar as dificuldades e os pontos positivos da aula, juntamente com o que foi aprendido pelos estudantes

**Execução:** Iniciar um debate com os seguintes questionamentos:

O que os alunos acharam da aula?

quais as principais dificuldades encontradas durante a execução da atividade?

quais as semelhanças eles puderam perceber com a atividade vivenciada e o que foi visto sobre corrida de orientação?

E questionar se em algum momento das suas vidas eles já tinham vivenciado algo parecido

**Duração:** 5 minutos

**Materiais utilizados:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

## 5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema

## 6. MATERIAL DE APOIO

Papel, caneta, cones, bambolês

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TEMPOJUNTO. Como fazer uma caça ao tesouro para divertir as crianças. 2014.

Disponível em: <https://www.tempojunto.com/2015/04/27/como-fazer-uma-caca-ao-tesouro-para-divertir-as-criancas/> Acesso em: 23/07/2020

SCAVENGER HUNT FUN. How to Write Fun and Challenging Scavenger Hunt Clues. 2011. Disponível em: <https://www.scavenger-hunt-fun.com/scavenger-hunt-clues.html> Acesso em: 23/07/2020

## **PLANO DE AULA - Nº 11**

### **5. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas corporais de Aventura

Tema da aula: Corrida de Orientação

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 50 minutos (Teoria)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Fazer com que os estudantes compreendam ou relembrem a leitura de mapas e bússolas.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Estudo de Mapas e Bússola

### **4. DESCRIÇÃO DA AULA**

Nessa aula o professor pode ter auxílio do professor de Geografia da mesma instituição, para contribuir ou em suas aulas, ou nas aulas de educação física seus saberes sobre esse conteúdo.

Primeiro Momento: Apresentar para que serve o mapa, e se os alunos já tiveram alguma oportunidade de ler um mapa

Apresentar quais os componentes de um mapa, como latitude, longitude, (escalas), títulos, legendas.

Identificar e saber interpretar essas informações

Apresentar os pontos cardeais, que são importantes na hora da orientação e leitura da bússola.

Problematizar sobre as questões de como o homem se localizava espacialmente antes da criação desses equipamentos.

Apresentar para que serve uma bússola, trazer alguma curiosidade histórica e apresentar quais as partes da bússola e como utiliza-la durante a corrida de orientação (azimute, portão, linha de fé, agulha)

Exemplos de Perguntas/questionamentos que podem ser feitas durante a aula

1. Vocês já tiveram acesso a mapas e bússolas?
2. Sabe como usa-las?
3. Para que serve esses equipamentos?
4. Como vocês acham que o homem se localizava espacialmente antes da criação desses equipamentos?

## 5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS

Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.

## 6. MATERIAL DE APOIO

Projektor, computador/pendrive, Bússola, mapas impressos

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVA, D. A. Atividade esportiva no ensino de geografia: experiência a partir da corrida de orientação na escola. **Geosaberes**, Fortaleza, v. 4, n. 8, p. 87-99, jul. dez. 2013. Disponível em: <http://www.geosaberes.ufc.br/geosaberes/article/view/218>. Acesso em: 15 out. 2020.

SCHERMA, E. P. **Corrida de Orientação: uma proposta metodológica para o ensino da Geografia e da Cartografia**. 2010. 201 f. Tese (Doutorado) - Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/104313?locale-attribute=en>. Acesso em: 15 out. 2020.

<https://drive.google.com/file/d/1oFDQg-KnlaNkS0ARE3sg7BF9xnvhvIDf/view>

<https://www.youtube.com/watch?v=NSM0yk5pOOI&t=339s>.

<https://www.youtube.com/watch?v=EaR1W-6mhjY>.

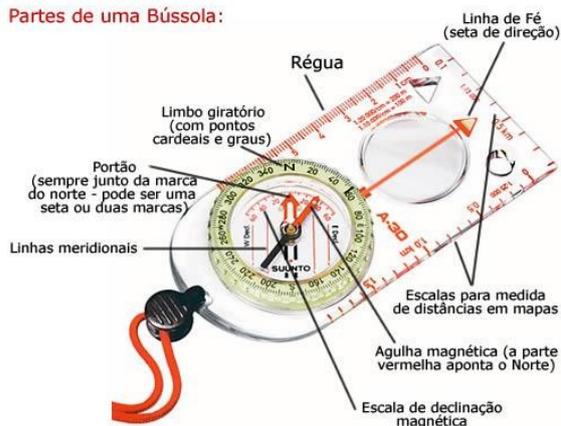
Aplicativo de Bússola - <https://bit.ly/3iMau3E>

[https://www.youtube.com/watch?v=qh0i2IQ1SeQ&list=PLgM\\_yqqn447UPNvlwqcln90YCRA3DvKNv&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=qh0i2IQ1SeQ&list=PLgM_yqqn447UPNvlwqcln90YCRA3DvKNv&index=3).

[https://www.youtube.com/watch?v=kqYwFI7ELBk&list=PLgM\\_yqqn447UPNvlwqcln90YCRA3DvKNv&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=kqYwFI7ELBk&list=PLgM_yqqn447UPNvlwqcln90YCRA3DvKNv&index=4).

[https://www.youtube.com/watch?v=YobqqteFHlc&list=PLgM\\_yqqn447UPNvlwqcln90YCRA3DvKNv&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=YobqqteFHlc&list=PLgM_yqqn447UPNvlwqcln90YCRA3DvKNv&index=6).

Partes de uma Bússola:



## **PLANO DE AULA - N° 12**

### **1. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas corporais de Aventura

Tema da aula: Corrida de Orientação

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 20 minutos (Teoria); 30 minutos (Prática)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Construir materiais que serão utilizadas durante a prática. Tornando os estudantes mais ativos, proporcionando responsabilidade e autonomia.

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Construção de materiais

### **4. DESCRIÇÃO DA AULA**

Primeiro Momento: Relembrar de modo geral como é a dinâmica da corrida de orientação.

Segundo momento: Apresentar por meio de vídeo, exemplos de como construir a bússola e o prisma. (dois grupos ficarão responsáveis por construir os prismas [média de 25 prismas] e os outros dois por construir as bússolas [média de 6])

Dividir os grupos e entregar os materiais necessários para a construção

\*Caso o professor ache perigoso ou inviável a construção da bússola, sugerimos então que os alunos construam os prismas e baixem o aplicativo de bússola (caso seu aparelho celular não tenha) e teste sua funcionalidade durante a aula. APP - <https://play.google.com/store/search?...>

Sugestões de perguntas a serem feitas aos alunos durante a aula:

1. O que é a Corrida de Orientação?
2. Quais materiais necessários?
3. O que é o azimute?
4. Onde a agulha vermelha deve ficar posicionada para saber a direção correta?

### **5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS**

Participação durante a construção dos materiais

### **6. MATERIAL DE APOIO**

Projektor, computador/pendrive, pote de vidro pequeno com tampa de metal, rolha, imã, marcadores permanentes (azul e vermelho), palito de pirulito, tampa de lata de sardinha, estilete, tesoura e cola quente.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.youtube.com/watch?v=34TcQz-qd4w&t=216s>

SILVA, D. A., Atividade esportiva no ensino de geografia: experiência a partir da corrida de orientação na escola. **Geosaberes**, Fortaleza, v. 4, n. 8, p. 87-99, jul.

## PLANO DE AULA - Nº 13/14

### 1. INFORMAÇÕES

Área: Educação Física

Subárea:

Tema da aula:

Público

alvo:

Duração: 8 minutos (Teoria) + 42 minutos (Prática)

### 2. OBJETIVOS DA AULA

Proporcionar aos estudantes uma vivência prática com a utilização dos materiais construídos em sala e em seguida com a bússola original, a fim de que eles possam compreender o manuseio desses materiais, e compreender a dinâmica da corrida de orientação

### 3. CONTEÚDOS DA AULA

Recordatório e Vivência prática

### 4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

#### ATIVIDADE 1:

##### **Nomenclaturas: Recordatório**

**Objetivo:** Identificar se os alunos apreenderam o conteúdo tratado na aula anterior

**Execução:** Será feito o breve recordatório da aula anterior, estimulando os alunos para que eles relatem o que foi apreendido como o conceito, fundamentos e leitura de bússolas e mapas

**Duração:** 8 minutos

**Materiais utilizados:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

#### ATIVIDADE 2:

**Nomenclaturas:** Vivência da corrida de orientação (com os materiais construído pelos alunos)

**Objetivo:** Proporcionar uma vivência prática da temática trabalhada, promovendo o trabalho em equipe

**Execução:** Utilizando os mesmos grupos formados na aula anterior, os alunos agora irão vivenciar a corrida de orientação com todos os passos a passo já aprendido nas aulas teóricas. Um dos alunos ficará responsável pela leitura da bússola, outro para fazer as anotações das coordenadas na ordem correta. assim que o aluno que está

com a bússola fazer a leitura da mesma (com as coordenadas que estará no prisma), o mais veloz do grupo parte na frente para encontrar o próximo prisma e os demais os seguem, e assim até a chegada.

Os grupos também saem em ordem com 5 minutos entre um e outro.

Colocar entre 7 e 10 prismas

**Duração:** 35 minutos

**Materiais utilizados:** Prismas (construída pelos alunos), bússola (construída pelos alunos), celular (com app que mede a distância que a pessoa percorre em metros)

**Interdisciplinaridade:** Geografia (pontos cardeais, coordenadas da bússola); Biologia (memória, velocidade, agilidade, força, raciocínio, tomada de decisão, coordenação motora fina e grossa); Matemática (distância)

### ATIVIDADE 3:

**Nomenclatura:** Encerramento

**Objetivo:** Identificar as dificuldades e os pontos positivos da aula, juntamente com o que foi apreendido pelos estudantes

**Execução:** Iniciar um debate com os seguintes questionamentos:

O que os alunos acharam da aula?

quais as principais dificuldades encontradas durante a execução da atividade?

Se eles conseguiram utilizar os materiais construídos sem dificuldade

E como está sendo o trabalharem em grupo

**Duração:** 7 minutos

**Materiais utilizados:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

(Aula seguinte)

### ATIVIDADE 1:

**Nomenclaturas:** Recordatório

**Objetivo:** Identificar se os alunos aprenderam o conteúdo tratado na aula anterior

**Execução:** Será feito o breve recordatório da aula anterior, estimulando os alunos para que eles relatem o que foi aprendido como o conceito, fundamentos e leitura de bússolas e mapas

**Duração:** 5 minutos

**Materiais utilizados:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

ATIVIDADE 2:

**Nomenclaturas:** Vivência da corrida de orientação (materiais oficiais)

**Objetivo:** Proporcionar uma vivência prática da temática, fazendo com que os alunos tenham um contato na prática com os materiais utilizados numa corrida de orientação, além de uma maior familiarização com o esporte

**Execução:** Utilizando os materiais oficiais, alunos irão vivenciar a corrida de orientação se aproximando ao máximo do oficial.

a execução irá ser a mesma que a vivência anterior, com os mesmos passo a passo, podendo trocar a funcionalidade de cada aluno em seus grupos, para que assim todos tenham a oportunidade de passar por todas as funções.

**Duração:** 35 minutos

**Materiais utilizados:** Prisma, bússola, papel, caneta, cronômetro, celular (com app que mede a distância que a pessoa percorre em metros)

**Interdisciplinaridade:** Geografia (pontos cardeais, coordenadas da bússola); Biologia (memória, velocidade, agilidade, força, raciocínio, tomada de decisão, coordenação motora fina e grossa); Matemática (distância)

ATIVIDADE 3:

**Nomenclatura:** Encerramento

**Objetivo:** Identificar as dificuldades e os pontos positivos da aula, juntamente com o que foi aprendido pelos estudantes

**Execução:** Iniciar um debate com os seguintes questionamentos:

O que os alunos acharam das aulas?

quais as principais dificuldades encontradas durante a execução da atividade?

Sentiram alguma dificuldade em usar a bússola? Tem alguma diferença entre a bússola convencional da construída por eles?

E questionar se em algum momento das suas vidas eles já tinham vivenciado a corrida de orientação ou se já viram em algum lugar discutir sobre o acesso a essa modalidade

**Duração:** 10 minutos

**Materiais utilizados:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

**5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS**

Participação das atividades e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.

## **6. MATERIAL DE APOIO**

Prismas, bússola (convencionais e construído pelos alunos), caneta papel, celular

## **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Sugestão de app: <https://apps.apple.com/br/app/nike-run-club/id387771637>

## PLANO DE AULA - Nº 15/16/17

### 1. INFORMAÇÕES

Área: Educação Física

Subárea: Práticas Corporais de Aventura

Tema da aula: Corrida de Orientação

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do Ensino Médio

Duração: 20 minutos (Teoria) + 30 minutos (Prática)

### 2. OBJETIVOS DA AULA

Proporcionar uma autonomia aos alunos, fazendo com que eles próprios tenham a experiência de montar uma pista para seus colegas de turma

### 3. CONTEÚDOS DA AULA

Montagem da pista da Corrida de Orientação

### 4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

(Aula 15)

#### ATIVIDADE 1:

**Nomenclaturas:** Roda de conversa

**Objetivo:** Identificar o que os alunos já aprenderam sobre o tema (corrida de orientação)

**Execução:** Será feito o breve recordatório das aulas relacionada a corrida de orientação, estimulando os alunos para que eles relatem o que foi apreendido até aquele momento.

**Duração:** 5 minutos

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

#### ATIVIDADE 2:

**Nomenclatura:** Entendendo a montagem de uma pista da corrida de orientação

**Objetivo:**

**Execução:** A partir de uma aula expositiva (com o auxílio de slides) o professor deve explicar o passo a passo de como montar uma pista para a corrida de orientação, quais os materiais necessários para montar e reforçar o que eles já aprenderam sobre coordenadas.

**Materiais de apoio:** Projetor, notebook ou pendrive com os slides

Vídeos para auxiliar no estudo do professor e dos alunos:

<https://www.youtube.com/watch?v=8azigmtNFyl>

[https://www.youtube.com/watch?v=CI3nDoMT\\_O8](https://www.youtube.com/watch?v=CI3nDoMT_O8)

**Interdisciplinaridade:** Geografia (uso da bússola, azimute, pontos cardeais, mapa da escola) Matemática (medidas em distâncias)

### ATIVIDADE 3:

**Nomenclatura:** Planejando suas pistas

**Objetivo:** proporcionar que os alunos criem uma pista de orientação, dando-lhes responsabilidade e tornando-os protagonista durante a aula e mais autônomos

**Execução:** Com os mesmos grupos das aulas passadas, os alunos irão construir suas pistas para a corrida de orientação, utilizando todas as dicas e passo a passo feito pelo professor.

Nesse momento os alunos podem sair da sala de aula e planejar e definir os pontos e coordenadas da sua pista, que será executada pelos seus amigos na aula seguinte.

todos os quatro grupos devem planejar suas pistas.

**Duração:** 30 minutos

**Materiais de apoio:** Celular, mapa da escola, caneta, papel, bússola.

**Interdisciplinaridade:** Geografia (uso da bússola, azimute, pontos cardeais, mapa da escola); Matemática (medidas em distâncias)

(Aula 16 e 17)

### ATIVIDADE 1:

**Nomenclatura:** Montagem da pista

**Objetivo:** Estimular a autonomia, liderança e responsabilidade

**Execução:** O grupo 1 e 2 montam suas pistas enquanto os demais grupos aguardam a montagem, cada grupo terá uma cor de prisma diferente para que os grupos que forem entrar na pista não se confundam

**OBS:** nessa primeira aula apenas o grupo 1 e 2 montará a pista e os demais irão entrar na pista. e na aula seguinte invertem os papéis de cada grupo, 3 e 4 montará enquanto 1 e 2 entram na pista

**Duração:** 20 minutos

**Materiais de apoio:** Prismas, bússola, celular (com app de medir distância em passos), papel, caneta, lápis colorido para colocar em cada prisma ou uma

numeração (para os alunos saberem a ordem certa dos prismas e se for números devem ser sortidos, como mostra no vídeo), mapa da escola.

**Interdisciplinaridade:** Geografia (uso da bússola, azimute, pontos cardeais, mapa da escola); Matemática (medidas em distâncias); Física

## ATIVIDADE 2:

**Nomenclatura:** Entrando na pista

**Objetivo:** Proporcionar aos alunos mais uma vivência prática, mas dessa vez planejada pelos seus próprios colegas de classe.

**Execução:** Os dois grupos restante entra na pista e executa-a, seguindo as ordens dos prismas e as coordenadas certas até a chegada. Com um tempo de 5 minutos entre a saída de um grupo e outro.

Marca-se em uma folha de papel o tempo que o cronômetro está marcando durante a partida e chegada de cada grupo, para ao término saber qual foi o grupo mais rápido.

**OBS:** nessa primeira aula apenas o grupo 3 e 4 entram na pista. e na aula seguinte invertem os papéis de cada grupo, 3 e 4 monta enquanto 1 e 2 entram na pista

**Duração:** de 20 a 30 minutos

**Materiais de apoio:** Bússola, mapa da escola, cronômetro, papel e caneta

**Interdisciplinaridade:** Geografia (uso da bússola, azimute, pontos cardeais, mapa da escola) Matemática (medidas em distâncias); Biologia (força, velocidade, tomada de decisão, raciocínio lógico, resistência física, coordenação motora fina e grossa, questões hormonais como a liberação da adrenalina); português (comunicação, interpretação de texto)

## ATIVIDADE 3

**Nomenclatura:** Encerramento

**Objetivo:** Proporcionar um momento de reflexão e de posicionamento dos alunos além de ter um feedback dos alunos para identificar se eles apreenderam o conteúdo

**Execução:** A partir de um diálogo com os estudantes, o professor irá identificar os seguintes pontos:

o que eles acharam dessa temática trabalhada, quais os pontos positivos e negativos, identificar se eles apreenderam o conteúdo desde suas informações

teóricas até a prática, se foi produtivo, e eles voltariam a praticar, como é o acesso a esse prática de acordo com a realidade deles, e quais sugestões que eles conseguem propor para facilitar o acesso o conhecimento desse esporte pensando na sociedade em geral.

**Duração:** de 5 a 10 minutos

**Materiais de apoio:** \_\_\_\_\_

**Interdisciplinaridade:** \_\_\_\_\_

## **5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS**

Participação das atividades (planejamento e montagem da pista e vivência nelas) e nas dinâmicas de perguntas sobre o tema.

## **6. MATERIAL DE APOIO**

Bússola, mapa da escola, cronômetro, papel e caneta, prisma, celular, lápis colorido, projetor, pendrive ou notebook

## **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8azigmtNFyl> Acesso em: 24/07/2020

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=CI3nDoMT\\_O8](https://www.youtube.com/watch?v=CI3nDoMT_O8) Acesso em: 24/07/2020

## **PLANO DE AULA - Nº 18**

### **2. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas corporais de Aventura

Tema da aula: Planejamento da gincana

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 50 minutos (Teoria)

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Apresentar aos alunos com o irá acontecer a gincana, supostas regras e organizá-los para a mesma

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Organização da gincana

### **4. DESCRIÇÃO DA AULA**

Nesse momento o professor irá apresentar para a turma o passo a passo de como será a gincana, as regras, pontuações, as provas que terão durante a gincana, todas as informações que o aluno deve saber.

O professor nesse momento também pode relembrar de forma geral todo conteúdo trabalhado, para que na gincana possa ser feito um quis de perguntas e respostas desses assuntos. O professor pode elaborar um regulamento com as regras da gincana, como por exemplo, não falar palavrão, não xingar nem vaiar seus adversários, e que o descumprimento de alguma delas pode gerar a expulsão do membro daquele grupo ou da equipe.

Sugestões do que os alunos podem organizar antes da realização da mesma:

1. Criação de grito de guerra
2. Escolha da cor de cada equipe
3. Nome da equipe

\*OBS: os grupos da gincana deverão ser os mesmos formados durante o conteúdo de corrida de orientação

\*Criar um corpo de jurados, com os próprios funcionários da escola, para avaliar o grito de guerra e demais provas. No final na gincana o professor juntamente com o jure pode definir qual grupo irá ganhar ou então dar empate técnicos, sinalizando que o importante é competir.

**5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS**

Será feita a partir da participação do aluno durante o planejamento

**6. MATERIAL DE APOIO**

Projetor, computador/pendrive

**7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Sem referências

## **PLANO DE AULA - N° 19/20**

### **3. INFORMAÇÕES**

Área: Educação Física

Subárea: Práticas corporais de Aventura

Tema da aula: Gincana

Público alvo: Estudantes do Segundo Ano do ensino Médio

Duração: 1 horas e 40 minutos

### **2. OBJETIVOS DA AULA**

Proporcionar uma autonomia aos alunos, fazendo com que eles próprios tenham a experiência de montar uma pista para seus colegas de turma

### **3. CONTEÚDOS DA AULA**

Gincana

### **4. DESCRIÇÃO DA AULA**

Nessa aula, o professor deve entrar em contato com a direção e com outros professores para cederem o horário para realização da gincana, se necessário (que deve ser realizada em duas aulas consecutivas)

Sugestão de como deve proceder a gincana:

1ª prova: Grito de guerra - 10 pontos

2ª prova: Equilíbrio no Slackline (Sorteia-se um participante de cada grupo para equilibrar-se na fita de Slackline, o que passar mais tempo leva 20 pontos para sua equipe)

3ª prova: percurso de Parkour (todos os grupos devem realizar o percurso que será definido pelo professor – todos os grupos ganham 10 pontos)

4ª prova: Quis de perguntas e resposta, de todos os conteúdos trabalhados durante a unidade – cada pergunta certa a equipe ganha 5 pontos. (Escolhe um membro de cada equipe para disputar quem levanta o braço primeiro, após que a pergunta for lida o professor soa algum som de comando, pode ser o “já” ou até um salve no apito, e o participante que levantar a mão primeiro ganha o direito a resposta. Ele pode consultar seu grupo e eles tem um minuto para responder). Elaborar uma quantidade boa de perguntas.

5ª prova: Corrida de orientação (nessa prova o professor irá montar uma pista. Os alunos por sua vez irão entrar na pista com a bússola, e um papel com caneta para

anotar os pontos de controle na ordem, marcando azimute e, distância e o número do ponto de controle. O grupo completo participa dessa prova, e cada grupo é autorizado a entrar na pista de 5 em 5 minutos.

Ganha o grupo que fizer a prova mais rápido, sem erros durante a anotação dos pontos de controle – 50 pontos.

6ª prova: Organização e caracterização da equipe – 10 pontos

Vence a equipe que somar mais pontos.

## **5. AVALIAÇÃO DOS ALUNOS**

Participação durante a construção dos materiais

## **6. MATERIAL DE APOIO**

Bússola, prisma, fita de Slackline, catraca, papel A4, canetas, cones, apito, cronometro, aparelho celular

## **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Sem referências

## Plano de ensino completo

### PLANO DE ENSINO - PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

**Disciplina:** Educação Física

**Turma:** 2º Anos

**Carga horária:** 20h

**Docente:** Alyne Silva

#### **Ementa**

Conceituar as Práticas Corporais de Aventura, tratar sua historicidade, principais características. Riscos associados às práticas. Normas de segurança. Conceito, Histórico, Fundamentos e características do Slackline, Parkour e Corrida de orientação. Construções de materiais. Vivências das modalidades. Montagem da pista de orientação e do Slackline.

#### **Objetivo Geral**

Proporcionar aos discentes, conhecimentos específicos sobre os aspectos sócio-históricos, conceitual e biológicos, acerca das Práticas Corporais de Aventura. Propondo uma interdisciplinaridade com as demais disciplinas do currículo escolar. Além de estimular a criticidade dos estudantes, assim como uma maior autonomia durante as aulas.

#### **Objetivos Específicos**

- Entender o processo de popularização das Práticas Corporais de Aventura e os riscos e desafios associados à prática
- Promover debates acerca das temáticas tratadas.
- Compreender as normas de segurança
- Adquirir conhecimentos práticos do Slackline, Parkour e Corrida de Orientação
- Proporcionar aos estudantes a experiência de montar o Slackline e de uma pista de orientação

#### **Conteúdos**

- Introdução às Práticas Corporais de Aventura
- Slackline
- Parkour
- Corrida de Orientação
- Gincana

#### **Metodologia**

A abordagem metodológica a ser utilizada nas aulas teóricas e práticas será a dialógica. Propiciando uma postura crítica e garantindo uma ação-reflexão-nova dos estudantes, como proposto pelo PCPE (Brasil, 2013), sendo ele baseado na

proposta metodológica do Coletivo de Autores (COLETIVO DE AUTORES, 1992; 2012).

### **Formas de avaliação**

Avaliação diagnóstica, judicativa e mediadora.

Como instrumento avaliativo didático rodas de conversa, pesquisas, debates, júri, construção de materiais, montagem do Slackline e pista de orientação planejamento e execução da gincana

Os alunos serão avaliados quanto a:

- Participação nas atividades de ensino e pesquisa;
- Interesse;
- Autonomia, responsabilidade, dedicação, ação, reflexão;
- Elaboração e entrega de pesquisas;
- Ampliação e aprofundamento no entendimento acerca dos conteúdos.

### **Recursos didáticos**

Slides, Vídeos, manuais, materiais específicos para a prática

### **Referências Bibliográficas**

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO (Brasil). Parâmetros para a Educação Básica do Estado de Pernambuco. *In*: Secretaria de Educação de Pernambuco, 2013. Disponível em: [http://www.educacao.pe.gov.br/portal/upload/galeria/4171/PSAdigital\\_EDUCACAOFISICA\\_EFM.pdf](http://www.educacao.pe.gov.br/portal/upload/galeria/4171/PSAdigital_EDUCACAOFISICA_EFM.pdf) Acesso em: 28/06/2020

Disponível em: [tp://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L9394compilado.htm](tp://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394compilado.htm) Acesso em: 28/06/2020

Disponível em: SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E ESPORTES (Brasil). Parâmetros para a Educação Básica do Estado de Pernambuco. *In*: Secretaria de Educação e Esporte de Pernambuco (Brasil) **Parâmetros curriculares**. [Recife, PE]: Secretaria de Educação e Esporte, 2013. Disponível em: [http://www.educacao.pe.gov.br/portal/upload/galeria/4171/PCPE\\_VD\\_EDUCACAO\\_FISICA\\_EFM.pdf](http://www.educacao.pe.gov.br/portal/upload/galeria/4171/PCPE_VD_EDUCACAO_FISICA_EFM.pdf) Acesso em: 28/06/2020

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.