

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
CURSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

ROBERTA MARTINS DOS SANTOS

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA ESCOLA: UMA
PROPOSTA AOS DOCENTES**

**VITÓRIA
2022**

ROBERTA MARTINS DOS SANTOS

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA AOS DOCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Paula Cristina da Costa Silva

**VITÓRIA
2022**

ROBERTA MARTINS DOS SANTOS

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA AOS DOCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Educação Física - Licenciatura, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof^a. Dra. Paula Cristina da Costa Silva

Prof^a Dra. Ana Carolina Capelini Rigoni

Prof. Me. Jefferson Muniz Tonini

VITÓRIA
2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me trazer até aqui.

Agradeço à minha mãe Tânia e ao meu pai Roberto por sempre me ajudarem em tudo que preciso, sempre me deram suporte na minha vida e na minha educação, tratando-a sempre como prioridade.

Agradeço a minha irmã Sabrina por sempre me ajudar, foi ela quem dividiu o notebook comigo.

Agradeço à minha orientadora Paula que brigou comigo quando necessário e me ajudou a finalizar essa etapa de minha vida.

Agradeço a todos(as) os(as) professores(as) que passaram em minha vida durante a minha graduação em Educação Física no CEFD/UFES.

Por último e não menos importante agradeço a todos(as) amigos(as) que eu tive o prazer de conhecer em minha graduação e que estão comigo até hoje.

RESUMO

As discussões que tangenciam as Práticas Corporais de Aventuras (PCA's) e a Educação Física escolar vem se consolidando. Portanto, esse projeto de pesquisa tem como objetivo elaborar um caderno didático-pedagógico relacionado às atividades trabalhadas nas PCA's com materiais alternativos, com vistas a apoiar os professores de Educação Física que se interessem em desenvolver esse tema nas escolas. Trata-se de uma pesquisa exploratória qualitativa com caráter reflexivo e ensaístico.

Palavras chaves: Educação Física, Práticas Corporais de Aventura, Aulas de Educação Física e Aventura.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. JUSTIFICATIVA	8
3. REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA	8
4. PROPOSTAS PARA AS AULAS	13
4.1 Atividades desenvolvidas no ar	13
4.2 Atividades desenvolvidas na água	19
4.3 Atividades desenvolvidas na terra	21
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
6. REFERÊNCIAS	25

1. INTRODUÇÃO

Pensar na palavra “aventura” sempre me remeteu a um sentimento bom, de adrenalina, risco, diversão e superação. São esses sentimentos que vivo quando vivencio as atividades ligadas às Práticas Corporais de Aventura (PCA's).

Quando comecei a pensar em um tema para o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), logo me veio à cabeça esse assunto, mesmo se tratando de algo que eu não tenho domínio. Isso porque as vivências com as PCA's sempre se fizeram presente em minha vida, seja em passeios de escola, com a minha família e nas festas de final de ano, mas nunca em uma aula de Educação Física.

Nesse sentido, estava planejando um trabalho de pesquisa de campo, mas com a pandemia da COVID-19 não foi possível realizá-lo. Para tentar não fugir muito dessa linha de raciocínio a minha orientadora propôs que fizéssemos uma pesquisa, via formulário eletrônico, com os professores do ensino fundamental II, das redes municipais de Serra/ES e Vitória/ES, com o objetivo de mapear, juntamente com os professores das redes públicas, as possibilidades e os desafios vividos por eles em aulas nas quais eles tivessem desenvolvido o conteúdo das PCA's e, saber como foi este trabalho. Então, começamos a fazer toda a parte burocrática de submissão do projeto na Plataforma Brasil, com todas as etapas que precisam ser preenchidas e documentos. Essa etapa de submissão demorou cerca de quatro meses para ser aprovada. Quando enfim estava tudo pronto, foi enviado o formulário aos professores e tivemos a infeliz surpresa de haver pouca adesão, pois de 90 professores, somente 6 responderam.

Essa falta de adesão foi entendida como um tipo de resposta já que muitos professores não trabalham com as PCA's nas escolas e que as problemáticas que perpassam essas aulas são de forças maior, já que muitas vezes eles não tiveram a oportunidade de ter uma formação inicial ou continuada com os conteúdos das PCA's. Geralmente, ainda não tiveram nenhuma vivência e/ou experiência com estas práticas, seja porque a escola

não tem materiais e espaços adequados, ou a reação da gestão escolar e dos pais podem não ser muito boas.

Por essas razões, eu tive que repensar os objetivos deste trabalho e cheguei na ideia final do meu TCC que é a proposta de uma sequência didática de aulas e materiais alternativos, a fim de auxiliar professores de Educação Física que queiram trabalhar com este tema na escola.

2. JUSTIFICATIVA

Esse trabalho teve como objetivo elaborar um caderno didático-pedagógico com atividades relacionadas às PCA's com vistas a apoiar os professores de Educação Física que se interessem em desenvolver esse tema nas escolas. A importância desse trabalho é mostrar que mesmo em uma escola com pouca infraestrutura e/ou material didático, é possível organizar e executar aulas que tratem deste tema e ajudem a atender às habilidades exigidas pela a Bases Nacionais Curriculares Comum (BNCC).

Trata-se de uma pesquisa exploratória qualitativa (GIL, 2008) com caráter reflexivo e ensaístico.

A revisão bibliográfica é uma etapa obrigatória em todo tipo de pesquisa, ela aborda os principais pontos de um tema, buscando interação do que já foi feito em diferentes estudos. Para a realização desta pesquisa, os principais buscadores utilizados foram o Google acadêmico e o Scielo, neles foram pesquisados artigos a partir dos descritores: "Práticas Corporais de Aventura", "Aulas de Educação Física e Aventura".

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

As discussões que tangenciam as PCA`s e a Educação Física vem se consolidando e espera-se que em médio e longo prazo, elas sejam cada vez mais disseminadas favorecendo a inserção dessas práticas no âmbito escolar. Pode-se presumir que um dos mecanismos que fez com que isso ocorresse foi a BNCC, que é um documento que norteia os conteúdos abordados na

educação básica, sendo que as PCA's são recomendadas para os 6º e 7º anos, nas áreas urbanas, e para os 8º e 9º ano nas áreas da natureza.

De acordo com Manning (2011), às atividades de aventura podem ser organizadas em categorias e, para as iniciativas educacionais, as mais relevantes são: a) Pessoais: prevenção e redução de quadros de depressão e ansiedade; ganhos de autoimagem, autoestima e autoconfiança; desenvolvimento de competências de liderança e de trabalho em grupo; melhoria do desempenho acadêmico; benefícios cardíacos; controle e prevenção de diabetes; ganhos de equilíbrio e força muscular. b) Ambientais: melhoria das relações entre os seres humanos e a natureza; ampliação da compreensão da relevância do meio natural; promoção da ética ambiental; ampliação do envolvimento público em relação às questões ambientais; manutenção e melhoria da qualidade de áreas naturais. c) Socioculturais: ampliação da apreciação de áreas de relevância histórica e cultural; ampliação da cooperação e coesão social; envolvimento das comunidades na tomada de decisões; redução da criminalidade e de taxas de abandono escolar.

No texto de Marinho (2017) intitulado “Atividades Físicas e Esportivas e Meio Ambiente” ela trata de algumas nomenclaturas para o termo dessas atividades voltadas para a “aventura”, tais como esportes de aventura, atividades de turismo de aventura, esportes e atividades de lazer na natureza, práticas corporais de aventura, práticas corporais de aventura na natureza, atividades de aventura, atividades físicas de aventura na natureza, atividades de aventura na natureza. A autora adota o termo Práticas Corporais de Aventuras, pois além de estar em sintonia com a BNCC, também é o que melhor atende os conceitos enunciados por ela, uma vez que se trata de práticas corporais de aventuras na natureza e no ambiente urbano. Para se compreender melhor o que seriam essas “Práticas Corporais” recorreremos aos escritos de Silva (2014, p. 18), para essa autora:

Em síntese, pode-se dizer que as práticas corporais são fenômenos que se mostram, prioritariamente, ao nível corporal, constituindo-se em manifestações culturais, tais como os jogos, as danças, as ginásticas, os esportes, as artes marciais, as acrobacias, entre outras. Esses fenômenos

culturais que se expressam fortemente no nível corporal e que, em geral, ocorrem no tempo livre ou disponível, com importante impacto orgânico. São constituintes da corporalidade humana e podem ser compreendidos como forma de linguagem com profundo enraizamento corporal que, por vezes, escapam ao domínio do consciente e da racionalização, o que lhes permitem uma qualidade de experiência muito diferenciada de outras atividades cotidianas.

O termo PCA's é utilizado para atividades de alto grau de adrenalina, com mais riscos, com mais velocidade, mais altura e etc. Os 'Princípios Constituintes' das PCA's são o meio no qual se realizam (terra, água, ar), direção do deslocamento (horizontal ou vertical), tipo de deslocamento (deslize, rodagem, escorregar etc.), com ou sem equipamento, em grupo ou individual, com ou sem a colaboração de colegas (INÁCIO et al, 2015). "Apesar de existir a muito tempo, foi no início do século XXI que esse fenômeno se consolidou sendo estudado pela Educação Física. Acreditamos que isso aconteceu pelas próprias mudanças sociais, econômicas e culturais de nossos tempos." (PEREIRA, et al, 2010, p. 18). Dentro das modalidades pode-se ter práticas na natureza e práticas urbanas. Das práticas da natureza têm-se o arvorismo, a escalada, a corrida orientada, a canoagem etc. Já as urbanas temos o parkour, o skate, os patins, etc.

As PCA'S são práticas que requerem um cuidado maior pelo grau de risco, diferente dos "esportes normais" (vôlei, futebol, basquete e handebol), que são tratados na maioria das aulas de Educação Física. As crianças e os adolescentes têm que vivenciar outras atividades presentes na cultura corporal de movimento também no âmbito escolar e não só nos momentos de lazer com suas famílias, assim, elas poderão expandir os seus conhecimentos, as suas experiências e as suas possibilidades de escolhas para o futuro. No final dos anos 1980 os esportes radicais ou de aventura, eram considerados como sendo esportes voltados unicamente ao público adulto porém, após alguns anos, se definiu que algumas modalidades consideradas "esporte radical" poderiam ser praticadas por pessoas de todas as idades, inclusive por crianças, desde que esses estejam bem paramentados, com equipamentos de segurança, e corretamente monitorados para desenvolver a referida atividade (SPINK, 2008).

Dessa forma, as PCA`s se caracterizam por explorar as incertezas do ambiente físico criando para o praticante a geração da vertigem e do risco controlado, como nas práticas de corrida orientada, de aventura, de *mountain bike*, rapel, tirolesa, arvorismo etc. Já as práticas de aventura urbanas exploram a “paisagem de cimento” para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de parkour, skate, patins, bike etc. (BNCC, 2016).

Sabemos que a Educação Física tem uma abrangência de conteúdos muito grande (PCA's, dança, lutas, ginástica, jogos e brincadeiras), porém muitas vezes os(as) professores(as) abordam os conhecimentos que têm mais domínio e deixam de dar os outros conteúdos indicados pela a BNCC. Os esportes coletivos são as práticas que os professores costumam mais dominar, logo acabam sendo os mais ensinados pelos professores de Educação Física e, conseqüentemente, os que as crianças têm mais contato, isso faz com que elas não vivenciam os outros conteúdos e que não possam ver o infinito de possibilidades que podem ter em uma aula. Estudar sobre as PCA`s na escola faz com que essa ideia possa se disseminar, sendo assim, as crianças podem ter uma vivência corporal maior com essas práticas. São poucos os(as) professores(as) que se permitem a viver este desafio, já que alguns professores(as) mostram resistência pelas preocupações envolvidas no mesmo, como riscos, imprevisibilidade, condições e estruturas da maioria das escolas públicas, equipamentos de segurança necessários. Pensando nas vivências que tive como estudante, resolvi pesquisar e me aprofundar mais no assunto para mostrar que a prática corporal de aventura é possível de ser abordada, mesmo com os desafios e mostrar também o quão benéficas podem ser.

Sabemos que essa dinâmica faz parte da natureza dos conteúdos escolares referentes às práticas corporais já que essas sofrem influência de movimentos novos, e que chegam à contemporaneidade depois de terem passado por um processo no qual foram modificadas ou reinventadas (ARMBRUST; LAURO, 2010, p. 28x8).

Neste sentido, é pertinente ressaltar os benefícios das PCA's para os discentes que além de promover bem estar e saúde, trabalhando diversas habilidades e capacidades motoras, promove também a interdisciplinaridade de matérias como biologia, geografia e trabalha temas transversais relacionados à natureza .

Pensar que as PCA's estimulam capacidades como resistência, equilíbrio, força, agilidade, velocidade, flexibilidade, coordenação motora e a consciência corporal, é saber que as crianças estão executando uma atividade praticamente completa, que trabalha a força muscular até a autoconfiança, as ensina a lidar com os sentimentos de medos e com as inseguranças. Outro aspecto positivo é a consciência corporal e mental que é muito estimulada nestes tipos de intervenção, pois nas atividades de aventura nós temos um componente a mais que não deve ser desprezado de maneira alguma que é o bloqueio que alguns praticantes, até como uma resposta natural do nosso corpo a um estímulo que não faz parte do nosso cotidiano, por isso é necessário a segurança para guiar o aluno na experimentação da prática.

As habilidades propostas na BNCC para serem trabalhadas a PCA's são divididas em 6º e 7º anos:

(EF67EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

(EF67EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação.

(EF67EF20) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.

(EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.

E para os 8º e 9º anos:

(EF89EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.

(EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.

(EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

Para trabalhar as PCA`s como conteúdo na escola, pode-se pensar em possibilidades de trato pedagógico, como por exemplo as atividades na água serem COM água (uma atividade de um escorrega com lona e jato de água, criação de bússola, atividades sobre rodas como patins, skate, patinete) com revezamentos no uso dos equipamentos e até mesmo um papelão para descer pequenos morros de terra simulando o surf, ou seja, pensar em materiais alternativos é uma proposta para facilitar a execução dessas aulas na Educação Física.

4. PROPOSTAS PARA AS AULAS

Foram escolhidas cinco atividades no meio urbano e da natureza para trabalhar nas escolas em turmas do ensino fundamental II com materiais alternativos, são elas: parkour, falsa baiana, slackline, surf (deslizamento) e corrida orientada.

Vale mencionar que essas atividades são desenvolvidas na Terra, na Água e no Ar, sendo assim, é importante lembrar do conceito de Bétran y Bétran (2015), já que de acordo com eles as Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) são realizadas em quatros elementos básicos: ar, terra, água e fogo. Estas práticas quando realizadas na terra foram divididas por sua direção de deslocamento (horizontal e vertical), pelo tipo de piso (concreto e

grama) e pelo tipo de deslocamento (andar/correr, rolamento, sentado, salto e), já aquelas realizadas na água foram divididas por sua direção de deslocamento (horizontal e vertical) e local da atividade (praia/piscina), e as realizadas no ar foram divididas por sua direção de deslocamento (horizontal e vertical), local da atividade (árvores) e pelo tipo de deslocamento (voar) (BETRÁN; BETRÁN, 2015).

4.1. Atividades desenvolvidas no ar:

a) *Parkour*

O Parkour é uma modalidade que tem o significado deslocar-se de um ponto para outro usando algumas técnicas para saltar obstáculos como banco, rampas, escadas, muros e até mesmo fazer alguns tipos de rolamentos, ou seja, explorar somente os recursos do próprio corpo (ARAÚJO, 2021).

Planos de aula para trabalhar o Parkour:

Aula 1

Idade: 11 a 14 anos.

Tema: Práticas corporais de aventuras no meio urbano.

Objetivos:

- Fortalecer a autonomia dos adolescentes oferecendo-lhes condições para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação.
- Experimentar diferentes práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
- Aproximar o aluno dessa prática corporal de aventura.
- Ampliar as vivências com as PAC's.

Metodologia:

Primeiro momento: A aula começará com uma conversa com os alunos para saber o que eles sabem sobre a prática apresentada. Sabem algum movimento? Já viram alguém praticar? Além de uma conversa sobre os riscos que perpassam durante a execução da prática, a importância da conservação do patrimônio público.

Segundo momento: Já no pátio ou na quadra, começará o aquecimento com ênfase na mobilidade (agachamentos, saltos, agachamentos com saltos, em pé com as mãos esticadas e batendo uma palma na outra na diagonal). Logo após o aquecimento, faremos o trabalho introdutório para saltar com uma perna, saltar com uma perna e apoiar a outra na frente e pular com as duas pernas absorvendo o impacto (flexionando o joelho).

Terceiro momento: Serão abordados os saltos com obstáculos (cones, garrafas pets, cordas), saltos para algum ponto de referência.

Recursos: Cones, garrafas pets, cordas.

Aula 2

Idade: 11 a 14 anos.

Tema: Práticas corporais de aventuras no meio urbano.

Objetivos:

- Fortalecer a autonomia dos adolescentes, oferecendo-lhes condições para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação.

Experimentar diferentes práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

- Aproximar o aluno dessa prática corporal de aventura.
- Ampliar as vivências com as PAC's.

Metodologia:

Primeiro momento: No pátio ou na quadra, começará o aquecimento com ênfase na mobilidade (agachamentos, saltos, agachamentos com saltos, em pé com as mãos esticadas e batendo uma palma na outra na diagonal).

Segundo momento: Essa parte da aula será a que o aluno mais terá proximidade com a prática proposta. Será montado um circuito com cones para saltar com uma perna, uma outra estação de saltos com as duas pernas no bambolê, outra estação com cones para passar correndo em zig zag e uma outra com colchonetes para o rolamento.

Recursos:

Bambolês, cones, colchonetes.

b) *Falsa Baiana*

A falsa baiana é uma atividade de deslocamento de um ponto até outro que utiliza duas cordas uma sobre a outra, numa distância de aproximadamente 1,5 metros entre elas, para que uma pessoa utilize os pés e as mãos na travessia.

Como montar a atividade: Amarre uma corda em um ponto fixo (árvore, pilastra, etc.) tracionando-a até outro ponto fixo numa distância considerável, que não fique nem muito alto, nem muito baixo e nem muito frouxo. Depois tracione outra corda a aproximadamente 1,5m (ou mais, depende do tamanho das crianças) da corda debaixo para que as crianças possam se segurar. A mesma corda poderá ser usada dependendo do tamanho. Para amarrar a corda poderá ser utilizado o nó volta da ribeira e o nó de azelha.

Para se trabalhar essa atividade na escola seria necessário um espaço com dois pontos fixos para amarrar a corda e alguns colchonetes.

-

Planos de aulas para a prática da Falsa Baiana:

Aula 1

Idade: 11 a 14 anos.

Tema: Práticas corporais de aventuras na natureza Objetivos:

- Experimentar diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
- Valorizar a própria segurança e integridade física, e também as dos colegas
- Respeitar o patrimônio natural.
- Fortalecer a autonomia dos adolescentes, oferecendo-lhes condições para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação.
- Aproximar o aluno dessa prática corporal de aventura.
- Ampliar as vivências com as PAC's.
- Aprender a fazer os nós necessários para a prática.

Metodologia:

Primeiro momento: Será apresentado através de fotos e vídeos a Falsa Baiana.

Segundo momento: Será dado um pedaço de corda para cada aluno testar os nós necessários para se montar a Falsa Baiana.

Terceiro momento: Os alunos farão o nó volta da ribeira e o nó de azelha¹.

Recursos: Computador e cordas individuais.

Aula 2

Idade: 11 a 14 anos,

Tema: Práticas corporais na natureza.

Objetivos:

- Experimentar diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

¹ Como Fazer Falsa Baiana - Nós e Amarras na Prática
<https://www.youtube.com/watch?v=hdzwurJrRYw&t=194s>

Valorizar a própria segurança e integridade física, e também as dos colegas

- Respeitar o patrimônio natural.
- Fortalecer a autonomia desses adolescentes, oferecendo-lhes condições para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação.
- Aproximar o aluno dessa prática corporal de aventura.
- Ampliar as vivências com as PAC's.

Metodologia:

Primeiro momento: A aula se iniciará com a apresentação da estrutura da atividade, logo após, o(a) professor(a) responsável irá chamar os alunos para ajudar na montagem da corda para se fazer a Falsa Baiana.

Segundo momento: Depois da Falsa Baiana montada (nós feitos e colchonetes no chão), o(a) professor(a) irá ressaltar os aspectos sobre a segurança, riscos e limites na brincadeira.

Terceiro momento: Chegou a hora de os(as) alunos(as) vivenciarem a prática corporal de aventura em questão.

Recursos: 2 cordas de 15m, colchonetes.

c) *Slackline*

O Slackline é uma prática que consiste em equilibrar-se em cima de uma fita de nylon estreita e flexível suspensa entre dois pontos fixos. O objetivo é atravessar esse percurso se equilibrando possibilitando treinar o corpo, melhorar o equilíbrio e concentração (HEIFRICH et al. 2012).

Pensando em algo adaptado para as realidades escolares pode-se fazer atividades com desenho de uma linha com giz no chão, ou colocar uma corda no chão e pedir para os alunos andarem em cima, outra maneira que se aproxima mais da prática proposta é amarrar uma corda em dois pontos fixos de uma estrutura na escola.

-

Planos de aulas para o Slackline:

Aula 1

Idade: 11 a 14 anos

Tema: Práticas Corporais de Aventuras na natureza e no meio urbano.

Objetivos:

- Conhecer a história do Slackline.
- Aproximar o aluno dessa prática corporal de aventura.
- Ampliar as vivências com as PCA's.
- Valorizar o trabalho coletivo e o protagonismo.
- Valorizar a própria segurança e integridade física, e também as dos colegas.
- Respeitar o patrimônio natural e o patrimônio público.
- Fortalecer a autonomia desses adolescentes, oferecendo-lhes condições para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação.

Metodologia:

Primeiro momento: Os alunos estarão dispostos em roda para uma conversa inicial, esse momento pode ser feito ainda em sala de aula. Será perguntado para eles o que sabem sobre a prática do Slackline. Eles conhecem a fita? Já viram? Como é essa prática? O que precisa para conseguir atravessar a corda?

Segundo momento: Será exibido vídeos e imagens a fim de os alunos terem o contato visual da prática e do material, além de conhecerem mais a história do Slackline.

Terceiro momento: No pátio/quadra será desenhado linhas e círculos com giz, o aluno que estiver na linha terá que passar saltitando com um pé só e quando estiver dentro do círculo tem que ficar com os dois pés no chão, a finalidade é trabalhar o equilíbrio.

Recursos:

Giz e computador.

Aula 2

Idade: 11 a 14 anos

Tema: Práticas Corporais de Aventuras na natureza e no meio urbano.

Objetivos:

- Aproximar o aluno dessa prática corporal de aventura.
- Ampliar as vivências com as PCA's.

Valorizar o trabalho coletivo e o protagonismo.

- Valorizar a própria segurança e integridade física, e também as dos colegas.
- Respeitar o patrimônio natural e o patrimônio público.

Metodologia:

Primeiro momento: Nesse momento será apresentado para os alunos o kit do Slackline com protetores de árvores, sistema de catraca, fita de aproximadamente 15m) .

Segundo momento: Será feita uma roda de conversa para pautar com os alunos algumas regras de segurança: Não pode subir mais de uma pessoa na fita e na corda, não precisa empurrar, todos irão experimentar a prática, etc.

Terceiro momento: O Slackline² e a corda bamba estarão montados na quadra/pátio para os alunos vivenciarem a prática.

Recursos: kit do slackline, corda.

4.2 Atividade desenvolvida na água:

a) Deslizamento (Surf)

O Surf consiste no deslizamento pelas ondas do mar através de uma prancha, porém, para se trabalhar na escola seria interessante trazer o deslizamento em um escorrega com lona azul (para retratar o mar) e mangueira.

-

Planos de aulas para o Surf:

Aula 1

Idade: 11 a 14 anos

Tema: Práticas corporais na natureza

Objetivos:

- Refletir sobre os desafios que emergem do contato do corpo com a água, em especial no momento de lazer.

²

Como montar o Slackline: Sistema de Catraca e backup | Manual de Slackline | Canal OFF: <https://www.youtube.com/watch?v=YM7ew4nDB4g> O que é Slackline? Conheça a história do esporte; Manual de Slackline. Canal OFF: https://www.youtube.com/watch?v=bVh6l_AwGjk

- Identificar as emoções, sensações, percepções de cada aluno sobre o estar em contato com a água.
- Respeitar o patrimônio natural.
- Refletir sobre os riscos e cuidados que se deve ter no ambiente aquático.

Metodologia:

Primeiro momento: Nesse primeiro momento é importante o(a) professor(a) frisar algumas regras básicas para segurança com os alunos, como: não empurrar o coleguinha, evitar o contato da água/sabão no rosto.

Segundo momento: Com os balões já cheios e dentro dos baldes, nesse momento da aula, os alunos deverão ficar sentados em círculo, onde estarão dispostos dois balões. A ideia é jogar o balão para o amigo do lado e o mesmo segurar para não deixar estourar. A quantidade de balões pode aumentar à medida em que eles vão se divertindo.

Terceiro momento: Nesse momento eles ficarão em um círculo e terá três baldes com balões no centro. O professor(a) responsável fará a brincadeira do “Elefante Colorido”. O professor(a) irá gritar: “Elefante colorido!”

- “Que cor ele quer?”, gritam os alunos.

O professor(a) fala a cor que deseja e os alunos deverão ir pegar o balão da cor pedida. Quem conseguir pegar o balão taca no colega.

Recursos: Balões coloridos.

Aula 2

Idade: 11 a 14 anos

Tema: Práticas corporais na natureza.

Objetivos:

- Refletir sobre os desafios que emergem do contato do corpo com a água, em especial no momento de lazer.
- Identificar as emoções, sensações, percepções de cada aluno sobre o estar em contato com a água.
- Respeitar o patrimônio natural.
- Refletir sobre os riscos e cuidados que se deve ter no ambiente aquático.

Metodologia:

Primeiro momento: Nesse primeiro momento é importante o(a) professor(a) frisar algumas regras básicas para segurança com os(as) alunos(as), como: não empurrar o coleguinha, evitar o contato da água/sabão no rosto.

Segundo momento: Com a lona esticada na quadra/pátio, o professor(a) irá pingar algumas gotas de shampoo e jogará água na lona de maneira a ficar escorregadia para os(as) alunos(as) experimentarem o deslize.

Recursos: Lona azul, shampoo de bebê, mangueira e baldes.

4.3. Atividade desenvolvida na terra:

a) Corrida orientada

O objetivo dessa atividade é passar pelos pontos de controle no menor tempo possível, com auxílio de um mapa, uma bússola e um cronômetro. Segundo a Confederação Brasileira de Orientação (CBO) (2020), a orientação é um esporte no qual os competidores navegam de forma independente através do terreno, auxiliados somente por mapa e bússola, devendo visitar no menor tempo possível uma série de pontos de controle marcados no terreno. A CBO (2020) aponta também que o percurso, definido pela localização dos pontos de controle, não é revelado aos competidores antes de suas partidas.

Essa atividade pode ser realizada no entorno da escola, dentro da escola, ou em uma praça próxima. O material alternativo para a corrida orientada seria um mapa que pode ser confeccionado pelos alunos junto ao professor(a) de Educação Física ou juntamente com o professor de Geografia.

Planos de aula para a corrida orientada:

Aula 1

Idade: 11 a 14 anos

Tema: Práticas corporais na natureza e no meio urbano.

Objetivos:

- Respeitar o patrimônio natural.
- Fortalecer a autonomia desses adolescentes, oferecendo-lhes condições para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação.
- Aproximar o aluno dessa prática corporal de aventura.
- Ampliar as vivências com as PAC's.

Metodologia:

Primeiro momento: Os alunos irão rodear a escola para fazer um mapeamento.

Segundo momento: O professor(a) irá separar a turma em 3 equipes (cada equipe terá uma cor), essas irão começar a fazer a confecção do mapa com o auxílio do professor(a). Exemplo: Um mapa com 5 estações (quadra, pátio interno, pátio externo, refeitório e portaria).

Recursos: Folhas, lápis de cor, canetinha.

Aula 2

Idade: 11 a 14 anos

Tema: Práticas corporais de aventura na natureza e no meio urbano.

Objetivos:

- Experimentar diferentes práticas corporais de aventura na natureza e no meio urbano, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
- Respeitar o patrimônio natural.

- Fortalecer a autonomia desses adolescentes, oferecendo-lhes condições para acessar e interagir criticamente com diferentes conhecimentos e fontes de informação.
- Aproximar o aluno dessa prática corporal de aventura.
- Ampliar as vivências com as PAC's.

Metodologia:

Primeiro momento: Nessa segunda aula, já com as equipes separadas, o professor(a) irá estipular um tempo para os alunos chegarem ao ponto de chegada. Em cada ponto da escola terão alguns bastões separados por cores de cada equipe (cada equipe deverá pegar o bastão referente a sua cor), esses estarão “escondidos”.

Segundo momento: A equipe que chegar primeiro ao ponto de chegada com a quantidade certa de bastões é a vencedora.

Recursos: Bastões coloridos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Ao se tratar das PCA's no âmbito escolar, percebe-se que existem vários obstáculos para se trabalhar esse tema. Esse trabalho visa contribuir com os docentes na organização de vivências voltadas para o campo das PCA's, independentemente do contexto em que a escola está inserida.

Sobretudo, usando a criatividade, uma base didática e o conhecimento adquirido, a sua inserção como conteúdo nas aulas de Educação Física proporciona um novo planejamento escolar, saindo da zona de conforto dos esportes ditos “tradicionais” da Educação Física escolar.

Esse trabalho acrescenta muito em minha formação, porque ele em si, e o processo de sua construção me mostrou o quão escasso é trabalhado esse tema em sala de aula, o quanto o aluno perde sem experimentar essas variadas manifestações da cultura corporal de movimento, onde estimula a lidar com os sentimentos, os valores de cidadania, o respeito aos seus limites e dos demais, respeito ao meio, o conhecimento corporal, as habilidades

motoras, criatividade, responsabilidade, resposta rápida a estímulos, superação, entre outros.

Sendo assim, tenho vontade de colocar em prática os planos de aulas propostos para os docentes e fazer uma formação continuada para me especializar no assunto e me sentir capacitada e encorajada a experimentar várias práticas de aventuras para também poder perpassar aos meus alunos os conteúdos de PCA's com domínio, segurança e responsabilidade.

Para a área da Educação Física escolar espera-se que esse trabalho contribua de forma significativa, sendo um material que norteia esses docentes a trabalharem as PCA's nas escolas e que façam perceber que eles não estão sozinhos, no sentido de que são vários professores que não têm domínio do tema, que nunca ministraram uma aula sobre PCA's, têm medo ou a escola não tem materiais disponíveis. Espero então, que este trabalho possa contribuir no aumento da quantidade de professores a se sentirem confortáveis e encorajados a ministrarem aulas com o tema das PCA's

6. REFERÊNCIAS

ARMBRUST, I.; LAURO, F. A. A. Skate e suas possibilidades educacionais: proposta metodologia. **Motriz**, Rio Claro, v. 16 n. 3, p. 288-807, jul./set. 2010. Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/> . Acesso em: 10 nov. 2020.

ARAÚJO, Vitor Ferreira. Parkour na cidade de Vitória: história e desdobramentos da prática. Trabalho de conclusão de curso. Bacharelado em Educação Física. Centro de Educação Física e Desportos, da Universidade Federal do Espírito Santo (CEFD/UFES), 2021.

BETRÁN, J. O.; BETRÁN, A. O. Las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): revisión de la taxonomía (1995-2015) y tablas de clasificación e identificación de las prácticas. **Apunts: Educación Física y Deportes**, n.º 124, 2.º trimestre (abril-junio), pp. 71-88, 2016.

CANALOFF. Como montar o Slackline: Sistema de Catraca e backup | Manual de Slackline | Canal OFF. Youtube, 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YM7ew4nDB4g>. Acesso em: 07 maio 2022

CANALOFF. O que é Slackline? Conheça a história do esporte! | Manual de Slackline | Canal OFF. Youtube, 2018. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=bVh6l_AwGjk. Acesso em: 07 de maio 2022

Confederação Brasileira de Orientação – CBO. **Regras de Orientação Pedestre CBO (ROP)**. Disponível em: <https://www.cbo.org.br/assets/gerenciador/CBO/Regras/1%20-%20Regras/02.%20Regras%20de%20Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Pedestre%202020.pdf> . Acesso em: 24 abr. 2022.

DESBRAVATUBE. Como Fazer Falsa Baiana - Nós e Amarras na Prática Ep.03. Youtube, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hdzwurJrRYw&t=194s>. Acesso em: 02 de jul. 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e tecnologias de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HEIFRICH, J. et al. **The history of slacklining**. Disponível em <http://www.slackline-tools.com/know-how/history/> Acesso em 10 jun. 2022.

INÁCIO, H. L. D.; CASTRO, C.; MACHADO, L.; CAUPER, D. C.

Práticas corporais de aventura [na natureza] na educação física escolar: uma experiência em escolas da rede municipal de Goiânia. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**, 2015, Vitória. Anais do Conbrace - Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2015.

MANNING, Robert E. **Studies in outdoor recreation: search and research for satisfaction**. Corvallis, EUA: Oregon State University Press, 2011

MARINHO, A. **Atividades físicas e esportivas e meio ambiente**. Disponível em: [file:///C:/Users/Sabri/Downloads/Atividades-F%C3%ADsicas-e-Esportivas-e-Meio-Ambiente_Marinho%202017%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Sabri/Downloads/Atividades-F%C3%ADsicas-e-Esportivas-e-Meio-Ambiente_Marinho%202017%20(1).pdf). Acesso em: 18 set. 2021

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Base Nacional Comum Curricular** (Proposta preliminar - 2a. versão), 2016.

PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I.; RICARDO, D. P. Esportes radicais, de aventura e ação: conceitos, classificações e características. **Corpoconsciência**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 18-35, 2010. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/2/3486>. Acesso em: 09 dez. 2020

SILVA, A. M. Entre o corpo e as práticas corporais. **Arquivos em movimento**, Rio de Janeiro, RJ, v. 10, n.1, p. 5-18, 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/Sabri/Downloads/praticas%20corporais%20Ana%20Marcia%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Sabri/Downloads/praticas%20corporais%20Ana%20Marcia%20(1).pdf). Acesso em: 15 set. 2021