

GUIA

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA em CONTEXTO ESCOLAR

Denison Nazareno de Sousa
Kátia Viana Cavalcante

Trilhas Pedagógicas para o Ensino
da Educação Física e das Ciências
Ambientais



UFAM

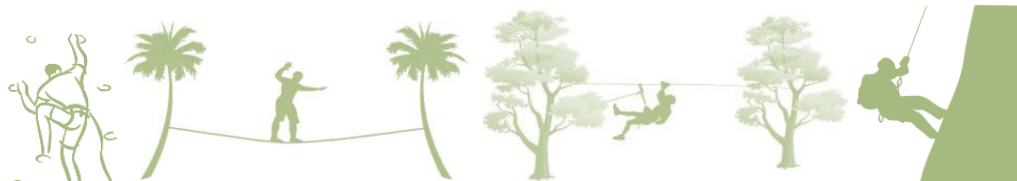


PROF CIAMB

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM REDE NACIONAL
PARA ENSINO DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS



CAPES



AUTORES

AUTOR

Denison Nazareno de Sousa



Curriculo Lattes

ORIENTAÇÃO

Katia Viana Cavalcante



Curriculo Lattes

Este guia é parte integrante da dissertação intitulada **"Práticas Corporais de Aventura: Interação com o Ensino das Ciências Ambientais"**, apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais - PROFCIAMB, como exigência para obtenção do título de Mestre em Ensino das Ciências Ambientais.



Este guia e sua respectiva Dissertação, estão licenciados sob Licença Creative Commons Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações 4.0 Internacional. Para ler uma cópia da licença, visite o link: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt-br>



CC BY-NC-ND 4.0



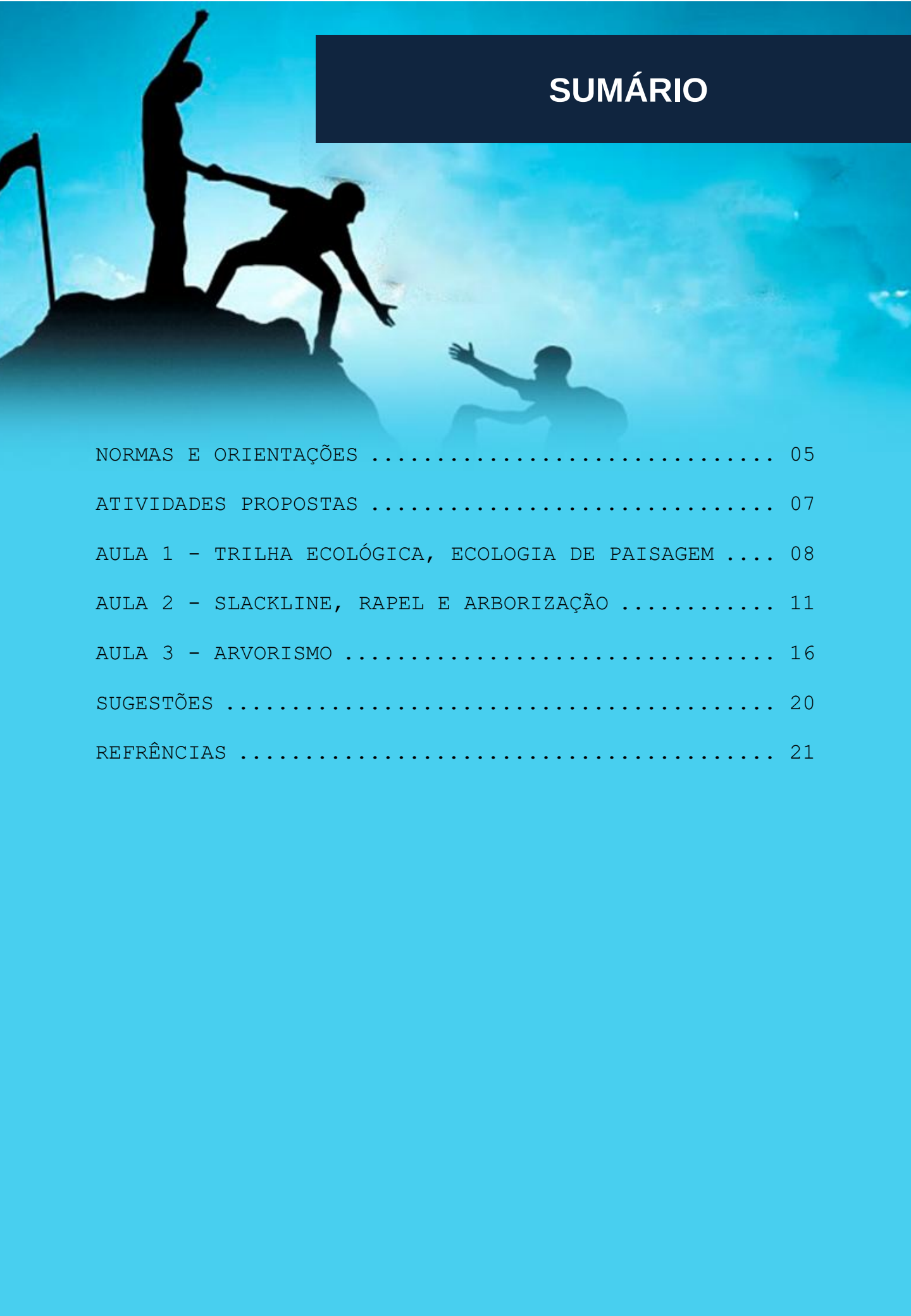


Este Produto Educacional é fruto de uma dissertação de Mestrado do Programa de Mestrado Profissional em Rede Nacional para o Ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB/UFAM), Campus Coari-AM. Trata-se de uma proposta de ensino-aprendizagem das Práticas Corporais de Aventura, relacionada a um dos temas contemporâneos transversais, mais especificamente o tema Meio Ambiente.

As Práticas Corporais de Aventura estão previstas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) como uma unidade temática do componente curricular de Educação Física, podendo ser abordadas desde o 6º ano do Ensino Fundamental até o 3º ano do Ensino Médio, em duas vertentes: na natureza e em ambientes urbanos. Os temas contemporâneos transversais, por sua vez, devem ser trabalhados em todos os níveis e modalidades de ensino, por meio dos componentes curriculares — inclusive na Educação Física.

Este Produto técnico tem como finalidade fornecer ao professor conhecimentos para introduzir as Práticas Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física, integrando-as ao tema contemporâneo transversal Meio Ambiente, oportunizando novas situações de aprendizagem. A proposta permite que o professor conheça os materiais utilizados nessas práticas, as competências e habilidades a serem trabalhadas em cada uma, os possíveis espaços a serem utilizados, sugestões de adaptação das atividades e o passo a passo para o desenvolvimento desses conteúdos em sala de aula. Todas as aulas estão alinhadas às competências e habilidades propostas para o Ensino Médio na nova BNCC (BRASIL, 2018).

Dessa forma, espera-se que o presente trabalho possa colaborar com a inserção das Práticas Corporais de Aventura no contexto escolar, ressaltando as relações socioecológicas entre o esporte de aventura e o meio ambiente. Tais relações podem promover a conscientização ambiental de várias maneiras. Dentre elas, destacam-se: a conexão com a natureza — vivenciada em ambientes naturais — que contribui para o aumento da valorização e do respeito pela natureza, incentivando comportamentos mais sustentáveis; as práticas sustentáveis adotadas pelos praticantes, que incluem princípios para minimizar o impacto humano sobre o meio ambiente e preservar as áreas naturais para as futuras gerações; e o turismo sustentável, por meio do ecoturismo, que pode fomentar o desenvolvimento das comunidades locais, gerando renda enquanto preserva os recursos naturais.



SUMÁRIO

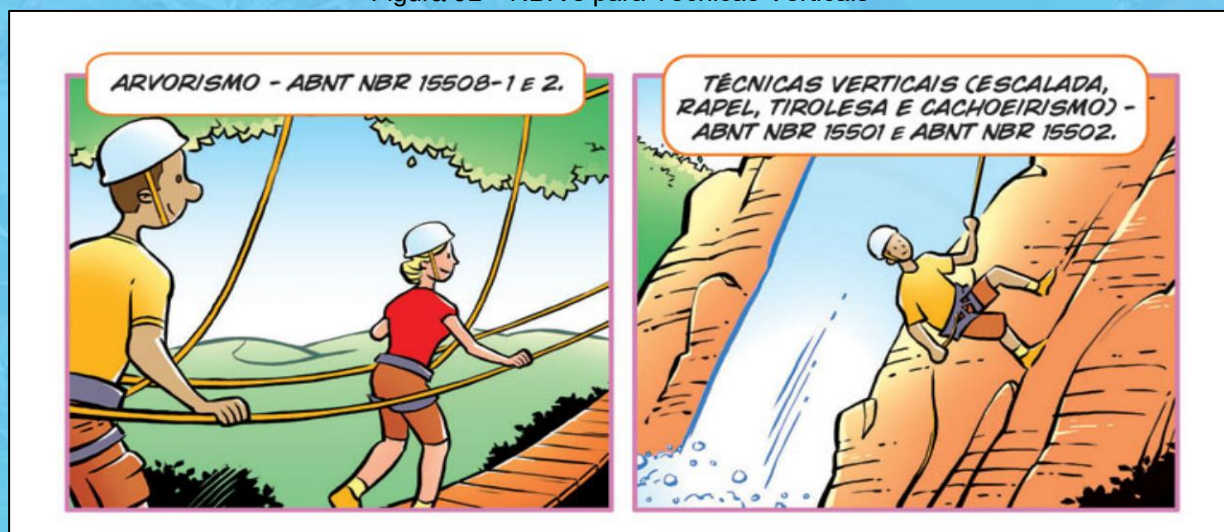
NORMAS E ORIENTAÇÕES	05
ATIVIDADES PROPOSTAS	07
AULA 1 - TRILHA ECOLÓGICA, ECOLOGIA DE PAISAGEM	08
AULA 2 - SLACKLINE, RAPEL E ARBORIZAÇÃO	11
AULA 3 - ARVORISMO	16
SUGESTÕES	20
REFRÊNCIAS	21

NORMAS E ORIENTAÇÕES

É fundamental que o profissional que atua com Práticas Corporais de Aventura tenha conhecimento das normas aplicáveis às técnicas verticais. Essas diretrizes são definidas pela ABNT por meio das NBR 15501, 15502 e 15508-1 e 15508-2.

A NBR 15501 define os requisitos técnicos para os produtos utilizados, enquanto a NBR 15502 especifica os procedimentos operacionais. Essas normas têm como finalidade assegurar a segurança e a qualidade da prática, beneficiando tanto os praticantes quanto os condutores das atividades verticais, conforme ilustrado na Figura 01.

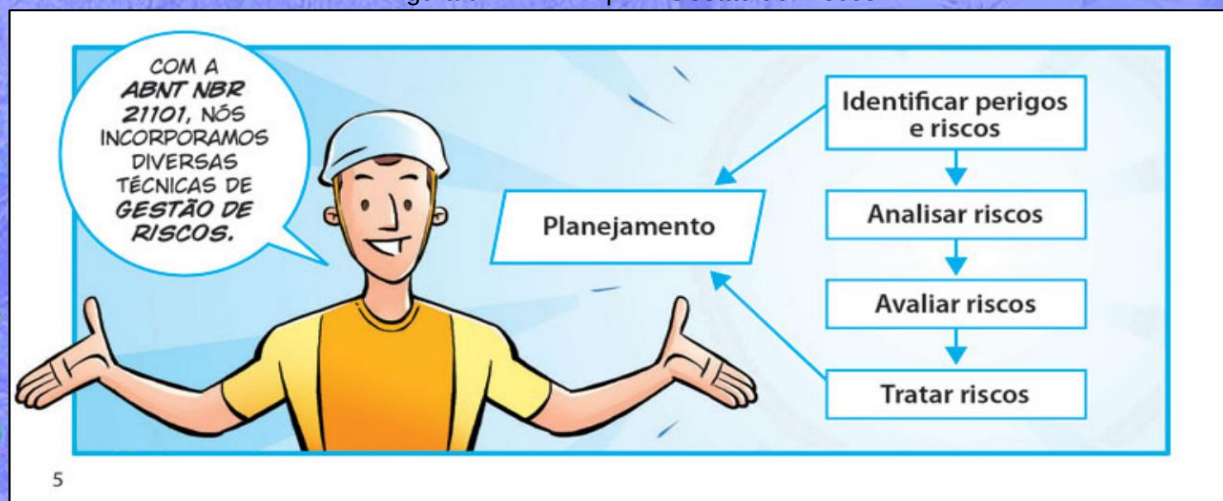
Figura 01 – NBR's para Técnicas Verticais



Fonte: Sebrae e Abnt, 2015

É importante destacar também que existe uma NBR específica para a gestão de riscos nessas atividades, conforme ilustrado na Figura 02.

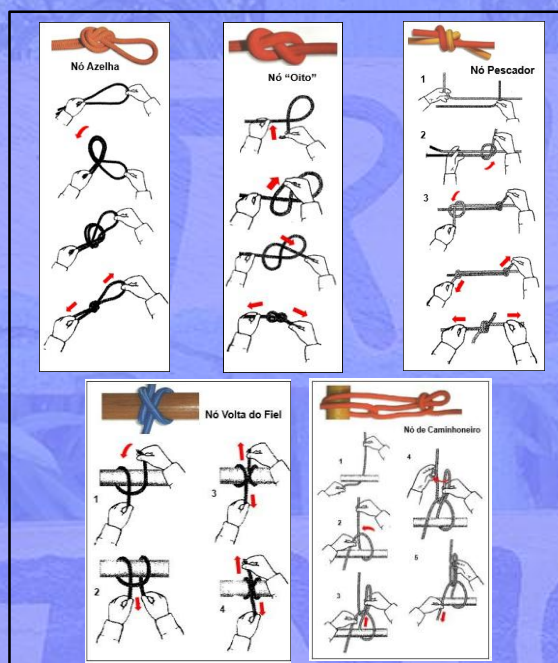
Figura 02 – NBR's para Gestão de Riscos



Fonte: Sebrae e Abnt, 2015

Outro ponto importante é conhecer os nós e amarras utilizados na montagem das estruturas das práticas verticais e nos equipamentos de segurança. Abaixo, apresentamos exemplos dos mais recomendados e utilizados nessas atividades (Figura 03).

Figura 03 – Nós e amarras utilizados nas atividades de arvorismo, rapel e escalada.



Fonte: Adaptado de ANZKE e CHESSMAN, 2019.



ATIVIDADES PROPOSTAS



AULA 1

Trilha Ecológica - Ecologia de Paisagem

CONTEXTO

No cenário atual, marcado por intensas transformações ambientais, é imperativo cultivar uma compreensão profunda dos ecossistemas e de nossa relação com eles. A trilha ecológica surge como uma ferramenta pedagógica que permite aos alunos vivenciar diretamente os processos ecológicos, promovendo uma conexão prática com o meio ambiente. Essa abordagem facilita a compreensão da ecologia da paisagem, que estuda as interações entre os elementos naturais e as modificações humanas no território. Ao percorrer uma trilha ecológica, os alunos observam como diferentes componentes da paisagem — como florestas, cursos d'água e áreas urbanas — interagem e influenciam uns aos outros, proporcionando uma visão holística do ambiente.

Enrique Leff (2010) destaca que a crise ambiental do século XXI exige uma racionalidade ambiental que transcenda a visão fragmentada e reducionista da ciência moderna. Essa nova racionalidade deve integrar saberes diversos e considerar as múltiplas dimensões dos problemas ambientais. Edgar Morin (2007) complementa essa perspectiva ao enfatizar a necessidade de compreender a complexidade dos fenômenos naturais e sociais, reconhecendo as interconexões e interdependências entre eles. Assim, ao explorar uma trilha ecológica, os alunos são convidados a refletir sobre as complexas relações entre os elementos da paisagem e a importância de adotar práticas sustentáveis que respeitem e preservem o meio ambiente.

COMPONENTES CURRICULARES:

Educação Física, Biologia e Geografia.

PÚBLICO-ALVO: Professores

Duração: 4h/aula

OBJETOS DO CONHECIMENTO:

Ciências Ambientais; Relações Socioecológicas, Ecossistemas, Solo e Relevo.

UNIDADES TEMÁTICAS:

Práticas Corporais de Aventura e Meio Ambiente.

LOCAIS: Trilhas de mata aberta ou fechada próximo ou em parques ou área periurbanas.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ODS 3 – Saúde e Bem Estar

ODS 4 – Educação de qualidade

ODS 15 – Vida sobre a Terra

MATERIAIS:

Garrafa com água, vestimentas adequadas, kit de primeiros socorros, ficha de avaliação de campo, caneta

Habilidades e Competências da Base Nacional Comum Curricular (BNCC)

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

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

OBJETIVO

Identificar as características de uma trilha ecológica no ecossistema vivenciado, reconhecendo os elementos presentes na fauna e flora locais, é essencial para compreender a biodiversidade e as interações ecológicas.

PRÁTICA SOCIAL INICIAL

Reúna os alunos em uma roda de conversa para iniciar a explicação sobre as temáticas abordadas e o desenvolvimento da aula. Esse momento possibilita verificar o conhecimento prévio dos participantes. Neste primeiro momento, também é recomendável dividir os alunos em pequenos grupos, para que recebam orientações sobre o preenchimento da Ficha de Observação de Campo, incentivando-os a registrar o que despertar sua curiosidade.

Durante a conversa, é importante comentar sobre aspectos da caminhada em trilhas, enfatizando a necessidade de hidratação e o comportamento adequado para minimizar os impactos ambientais, preservando a fauna e a flora dos locais visitados. Além disso, deve-se definir o ritmo da caminhada, a distância a ser percorrida, os pontos de parada para descanso e as observações que serão comentadas e discutidas ao longo do percurso.

PARTE CENTRAL DA AULA

Antes de iniciar a caminhada, realize alongamentos e aquecimentos. Organize a caminhada em fila indiana, mantendo uma distância de aproximadamente 1 metro entre os participantes. Escolha locais que proporcionem experiências diversas, como terrenos com declives ou aclives, áreas de mata aberta e fechada, proximidades de lagos ou rochas.

Durante o percurso, apresente as diferentes vegetações, os tipos de biomas presentes no local e a fauna local. Realize paradas estratégicas para abrir o diálogo sobre as observações feitas, discutindo também os efeitos fisiológicos e os benefícios da caminhada. Aproveite esses momentos para promover pausas para hidratação dos alunos e reforçar a importância de comportamentos que minimizem os impactos ambientais, preservando a fauna e a flora dos locais visitados.

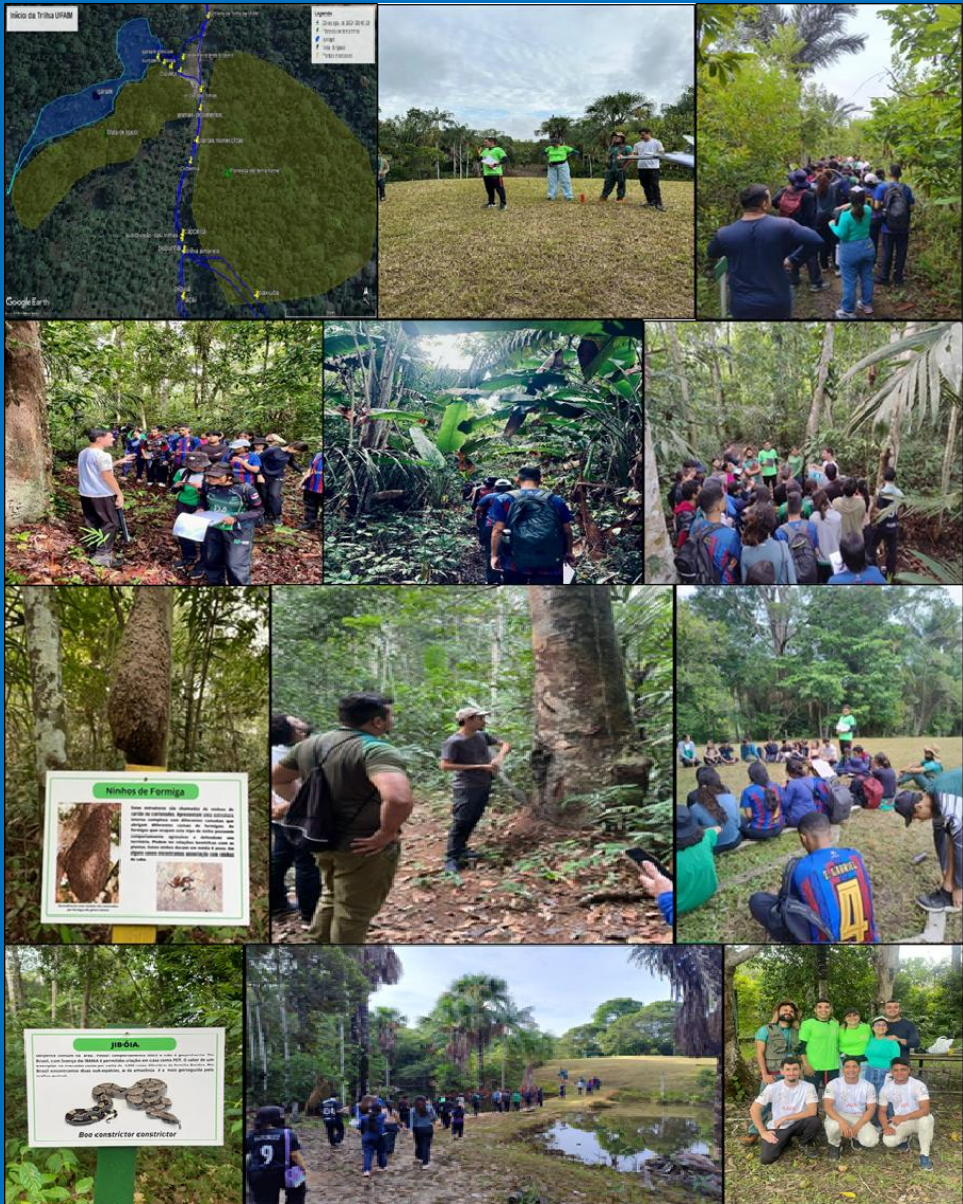
PRÁTICA SOCIAL FINAL

Após a chegada do grupo ao local de destino, realize uma atividade de relaxamento com o objetivo de promover a descontração e facilitar a adaptação ao ambiente. Em seguida, reúna os participantes em uma roda de conversa para conduzir uma atividade reflexiva, abordando diferentes aspectos da vivência.

Nessa etapa, é importante estimular a reflexão sobre a prática realizada, ouvir as explicações dos grupos com base no preenchimento da ficha de observação de campo, acolher contribuições individuais e compartilhar relatos de experiências e sensações vivenciadas. Ainda durante a roda de conversa, promova uma discussão dirigida sobre os impactos ambientais provocados pela ação humana na natureza, incentivando a participação ativa e o desenvolvimento do pensamento crítico.

OBSERVAÇÕES/SUGESTÕES

Figura 04 – Imagens das Vivências da Trilha



Fonte: Arquivo da pesquisa, 2024

AULA 2

Slackline, Rapel e Arborização

CONTEXTO

A busca por metodologias que integrem corpo, mente e natureza é um caminho fértil para a construção de uma consciência ecológica crítica e sensível. Nesse contexto, atividades como o slackline, o rapel e a arborização emergem como ferramentas pedagógicas potentes, capazes de articular aprendizagem, experiência e reflexão ambiental.

O Slackline, ao desafiar o equilíbrio físico e emocional dos participantes, propicia mais do que uma atividade recreativa: é uma prática que convida à introspecção e ao entendimento simbólico do equilíbrio necessário entre os sistemas naturais e as ações humanas. Por meio da concentração e do controle corporal, o aluno é instigado a refletir sobre os delicados mecanismos que sustentam a estabilidade ecológica.

O Rapel oferece uma oportunidade singular de observar o ambiente a partir de uma nova perspectiva. Ao descer encostas ou paredões naturais, os participantes são confrontados com as camadas do relevo, a vegetação adaptada a diferentes altitudes e os efeitos da erosão e da intervenção humana na paisagem. Essa experiência, que alia desafio físico à contemplação, favorece uma leitura mais sensível e crítica do território, ampliando a compreensão sobre as relações entre natureza e sociedade.

Ao integrar essas atividades a propostas educativas interdisciplinares, é possível fortalecer o vínculo dos indivíduos com o meio ambiente, promovendo uma aprendizagem significativa, sensível e comprometida com a sustentabilidade. Mais do que experiências isoladas, slackline, rapel tornam-se caminhos para repensar nossa presença no mundo e cultivar novas formas de habitar o planeta.

COMPONENTES CURRICULARES:

Educação Física, Biologia e Geografia.

PÚBLICO-ALVO: Professores

Duração: 4h/aula

OBJETOS DO CONHECIMENTO:

Ciências ambientais; Camadas de Relevo; Classificação da Flora e etc.

UNIDADES TEMÁTICAS:

Práticas Corporais de Aventura e Meio Ambiente

LOCAIS: Árvores ou quadra utilizando as colunas da escola, estrutura da cobertura e afins.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ODS 3 – Saúde e Bem Estar

ODS 4 – Educação de qualidade

MATERIAIS:

Tatames ou colchonetes, Slackline ou Cinta de Caminhoneiro, Protetor para árvore, Cordas de 20 metros tendo 10-12 mm, Freio 8, Mosquetão, Cadeirinha, Capacete.

Habilidades e Competências da Base Nacional Comum Curricular (BNCC)

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

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

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

OBJETIVO

Possibilitar a vivência das práticas em questão relacionando-as principalmente sobre a arborização, suas classificações, e implicações com o ecossistema envolvido na prática.

PRÁTICA SOCIAL INICIAL

Reúna os alunos e realize alongamentos gerais, enquanto procede à instalação dos equipamentos de rapel e slackline. Apresente brevemente o histórico de cada modalidade, abordando também informações técnicas sobre o uso correto e seguro dos equipamentos, bem como as estruturas de ancoragem e os princípios de sustentação aplicados ao equilíbrio. Explique a prática dessas atividades em ambientes naturais, destacando seus benefícios físicos e psicossociais, além dos cuidados essenciais com o meio ambiente.

PARTE CENTRAL DA AULA SLACKLINE: Inicie com os alunos simulando no solo as técnicas de equilíbrio na fita:

ATIVIDADE 1: Estique uma corda no solo e peça que os alunos, um de cada vez, caminhem sobre ela de um ponto a outro, mantendo os braços erguidos para auxiliar no equilíbrio. Oriente-os a utilizarem os braços como pêndulo, caso ocorra desequilíbrio, e a manterem o olhar fixo em um ponto ao final do percurso.

ATIVIDADE 2: Peça para que os alunos, inicialmente, sentem-se sobre a fita a fim de perceberem sua instabilidade. Em seguida, oriente-os a subir e permanecer em pé com o auxílio de um colega da turma. Na próxima etapa, a proposta é que tentem manter-se em equilíbrio na posição ereta, buscando permanecer o maior tempo possível sobre a fita sem cair. Reforce as orientações sobre as técnicas básicas para caminhar na fita, como o uso dos braços para equilíbrio e o foco em um ponto fixo à frente. Utilize tatames ou colchonetes posicionados sob a fita para garantir a segurança durante a atividade.

Obs. 1: Para repetir a ação de manter-se equilibrado sobre a fita, posicione primeiro o pé de maior firmeza sobre a superfície, apoiando-o com segurança. Em seguida, coloque o outro pé à frente, próximo ao primeiro, mantendo os joelhos semiflexionados e o tronco ereto, de modo a evitar o deslocamento do centro de gravidade. Os braços devem permanecer acima da linha dos ombros, dobrados, formando um ângulo de 90° entre braço e antebraço, auxiliando no controle do equilíbrio. Os alunos podem realizar a atividade descalços ou com tênis, conforme a adaptação e conforto individual.

ATIVIDADE 3: Para repetir a ação de deslocar-se sobre a fita, o aluno deverá aplicar as técnicas demonstradas na atividade anterior, movimentando-se de um ponto a outro com controle e equilíbrio. O deslocamento deve ser feito com o acompanhamento de um colega ou do professor ao lado, servindo de apoio em caso de perda de equilíbrio. Essa etapa reforça a prática do caminhar na fita de maneira progressiva e segura.

ATIVIDADE 4: Para repetir a ação de caminhar sobre a fita, fixe uma corda paralela à mesma, a uma altura mínima de 1,70 metros. Nesta etapa, o aluno deverá realizar o deslocamento sozinho, utilizando a corda superior como ponto de apoio, caso necessário. O apoio deve ser feito com as mãos, mantendo os braços ativos para auxiliar no equilíbrio. Essa variação da atividade promove maior autonomia no controle postural e na manutenção da estabilidade durante o percurso.

Obs. 2: Agora os alunos irão treinar sem auxílio a caminhada sobre a fita, o professor deve fazer as orientações antes da atividade.

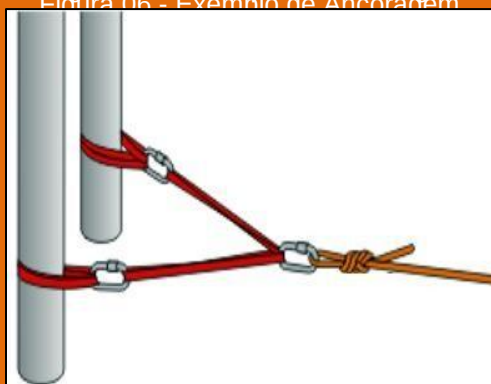
PARTE CENTRAL DA AULA RAPEL: Inicie a atividade de rapel com uma abordagem cuidadosa e estruturada, priorizando a segurança e a preparação técnica para o uso adequado dos equipamentos. Conforme apresentado nas figuras a seguir.

Figura 05 - Passagem da corda pelo freio Exemplo de Ancoragem



Fonte: www.nosnatrilhaecoturismo.blogspot.com

Figura 06 - Exemplo de Ancoragem



Fonte: Arquivo da pesquisa, 2024

Figura 07 - Simulação no Solo



Fonte: Arquivo da pesquisa, 2024

Figura 08 - Checagem de Materiais e Ancoragem no Solo



Fonte: Silva Junior, 2020.

ATIVIDADE 1: Para repetir a ação e treinar a técnica em solo, fixe uma corda a aproximadamente 3 metros de altura, em uma árvore, coluna ou estrutura similar. Demonstre aos alunos como realizar a fixação correta da cadeirinha à corda e o uso adequado do freio oito. O aluno deverá apoiar os pés na superfície e inclinar o corpo para trás, utilizando seu próprio peso corporal para simular a descida controlada até próximo ao solo. Posicione um colchonete abaixo como medida de segurança. Apresente os movimentos corretos das mãos, braços, pernas e tronco durante a execução da técnica de rapel. Em seguida, permita que todos os alunos pratiquem a atividade individualmente, reforçando a aprendizagem da técnica de forma segura e supervisionada.

ATIVIDADE 2: Demonstre a técnica do rapel. Posicione uma pessoa na extremidade inferior da corda para tensioná-la quando necessário, o que ajudará a evitar o deslizamento do freio oito em caso de perda de controle. O aluno deverá estar equipado com todos os itens de segurança exigidos para a prática do rapel. Coloque um colchonete ou tatame abaixo da área de descida, como medida de proteção em caso de quedas. Realize a ancoragem em um ponto fixo, firme e confiável, como uma estrutura sólida ou uma árvore de porte considerável.

ATIVIDADE 3: Agora, os alunos irão realizar a descida utilizando a técnica de rapel em alturas superiores. A altura será determinada pelo professor, com base na avaliação dos riscos e nas condições dos locais disponíveis na escola para garantir a segurança da atividade. Para iniciantes, a altura recomendada é de aproximadamente 4 metros. O aluno deve estar completamente equipado com os materiais de segurança necessários. Realize a ancoragem em um ponto confiável e posicione uma pessoa na extremidade da corda para tensioná-la, caso necessário. Antes de permitir que o aluno faça a descida, verifique a instalação correta do sistema de freio e a conferência da segurança do aluno. Só então autorize a descida.

PRÁTICA SOCIAL FINAL: Após a conclusão das atividades, inicie um processo de descontração com os alunos, conduzindo-os em exercícios de relaxamento e volta à calma. Em seguida, conceda-lhes um tempo para dialogarem entre si e preencherem a ficha de observação de campo. Reúna novamente os alunos em uma roda de conversa para abrir o diálogo, onde cada grupo poderá compartilhar suas reflexões, explanações, observações, contribuições individuais, experiências e sensações sobre a prática realizada. Além disso, incentive os alunos a levantarem discussões sobre os impactos ambientais causados pela ação humana na natureza, conectando essas reflexões com temas como ecoturismo, conexão com a natureza e práticas sustentáveis.

Comente sobre os benefícios da atividade para o autoconhecimento, destacando os ganhos cognitivos e emocionais, como o enfrentamento do medo. Pergunte aos alunos como a atividade pode contribuir para o reconhecimento pessoal e para o desenvolvimento de seu projeto de vida. Estimule-os a refletir sobre os sentimentos que foram despertados durante a prática, como enfrentaram os medos e desafios e de que forma essas experiências podem influenciar suas atitudes e escolhas futuras.

Observações/Sugestões:

- Após estarem ambientados, permita que os alunos caminhem também de costas, realizem balanços controlados e pequenos saltos sobre a fita. Assim como no rapel, é possível propor variações de altura para aumentar a sensação de desafio;
- Fica a critério do professor envolver outras disciplinas além das aqui sugeridas. Da mesma forma, o tempo destinado à aula pode variar conforme o planejamento pedagógico e os objetivos propostos;
- É importante realizar um levantamento prévio do local, identificando possíveis dificuldades e riscos. O professor também deve ter conhecimentos básicos de primeiros socorros e portar um kit de emergência para casos de urgência.
- É importante que os educadores envolvidos no desenvolvimento das referidas atividades acima, se apropriem das Normas e Orientações que estão contidas no início desse manual, para que possa aplicar as atividades de forma mais segura.

Figura 09 – Vivência do Rapel e Slackline



Fonte: Arquivo da pesquisa, 2024

AULA 3

Arvorismo

CONTEXTO

As práticas educativas, quando fundamentadas em abordagens que favoreçam a vivência, a sensibilidade e o pertencimento ao meio natural, visam transformar atitudes e valores, promovendo um envolvimento ativo com os processos ecológicos e com os espaços de vida. Entre as estratégias pedagógicas possíveis, o arvorismo se destaca como uma atividade que, ao mesmo tempo em que desafia o corpo, amplia a percepção e o vínculo com os ecossistemas. Vivenciado entre as copas das árvores, o arvorismo propicia uma imersão em um estrato pouco explorado da paisagem natural. Ao transitar por passarelas suspensas, pontes, cabos e plataformas conectadas entre troncos, o aluno é convidado a perceber a floresta sob uma nova perspectiva — não como um fundo passivo da experiência humana, mas como um organismo vivo, dinâmico e interdependente. Essa experiência desperta a consciência sobre a complexidade dos sistemas arbóreos, suas interações com o solo, a fauna, o clima e os ciclos naturais.

Além de promover habilidades motoras, concentração e autoconfiança, o arvorismo favorece uma relação mais empática com os elementos da paisagem. A proximidade física com as copas, com o canto das aves e com os movimentos sutis da vegetação ao vento transforma a atividade em uma experiência sensorial profunda, que rompe com a lógica do distanciamento e reativa o encantamento diante da natureza.

Do ponto de vista pedagógico, o arvorismo permite discutir temas como a conservação das florestas, a importância da vegetação vertical para a biodiversidade e os impactos do desmatamento. Mais do que uma prática de aventura, essa atividade pode ser ressignificada como uma vivência de educação ambiental, em que o desafio físico se alia à reflexão crítica e ao despertar de uma ética ecológica baseada no respeito, na responsabilidade e no cuidado.

Assim, o arvorismo, quando inserido em propostas educativas sensíveis e integradoras, transforma-se em um poderoso recurso para reconectar os sujeitos à natureza, ampliar o repertório ecológico e cultivar uma consciência ambiental enraizada na experiência vivida.

COMPONENTES CURRICULARES:

Educação Física, Biologia e Geografia.

PÚBLICO-ALVO: Professores

Duração: 4h/aula

OBJETOS DO CONHECIMENTO:

Ciências ambientais; Conservação da Floresta; Biodiversidade; Impactos do Desmatamento

UNIDADES TEMÁTICAS:

Práticas Corporais de Aventura e Meio Ambiente.

LOCAIS: Árvores ou quadra utilizando as colunas da escola, estrutura da cobertura e afins.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ODS 3 – Saúde e Bem Estar

ODS 4 – Educação de qualidade

MATERIAIS:

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

Habilidades e Competências da Base Nacional Comum Curricular (BNCC)

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

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

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

OBJETIVO

Proporcionar experiência, visando o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais, promovendo a consciência corporal, o trabalho em equipe, o enfrentamento de desafios, a superação de medos e o fortalecimento da conexão com o meio natural.

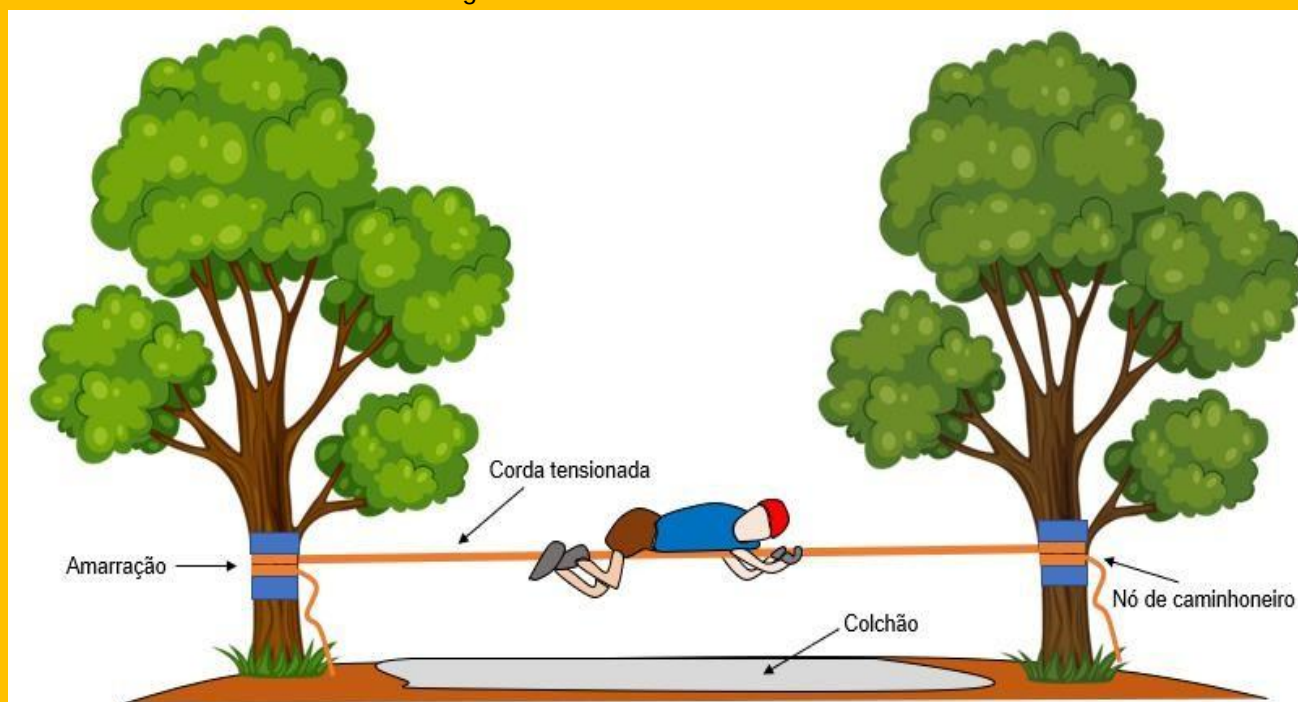
PRÁTICA SOCIAL INICIAL

Inicia-se a aula com a explicação sobre como surgiram as primeiras práticas de arvorismo, suas características, tipos e usos atuais. Apresente aos alunos as diversas possibilidades dessa atividade, os materiais utilizados, os tipos de nós e os procedimentos de segurança empregados para minimizar os riscos. Enfatize a importância de reduzir os impactos ambientais associados à prática e discuta as estratégias adotadas para esse fim. É recomendável que o professor tenha a estrutura montada previamente e, posteriormente, explique aos alunos como foi realizada a montagem.

PARTE CENTRAL DA AULA

ATIVIDADE 1: Para essa atividade, será realizado o Comando Crawl como atividade de arvorismo com uma corda esticada a 1 metro de altura do solo. Coloque colchonetes ou material similar abaixo para proteção dos estudantes. Após colocarem o capacete e as luvas, os alunos deverão se deslocar de um ponto a outro deslizando sobre a corda, utilizando as pernas e as mãos para evitar cair. Caso o aluno caia, deverá retornar ao ponto inicial e tentar novamente. A figura 10 abaixo exemplifica a atividade:

Figura 10 – Atividade de Arvorismo



Fonte: Silva Junior, 2020.

PARTE CENTRAL DA AULA

ATIVIDADE 2: Monte uma estrutura utilizando uma fita de slackline e uma corda de 10-12 mm, com 10-15 metros de comprimento. Estique o slackline entre dois pontos, com uma distância de aproximadamente 8 a 10 metros e a uma altura média de 1 metro do solo. Acima do slackline, a uma altura de aproximadamente 1,60 m, estique a corda de segurança, utilizando o "nó de caminhoneiro". Ao subir, o educando deverá ancorar-se na corda de segurança. É essencial que o aluno esteja equipado com capacete, luvas e a cadeirinha de escalada, conectada à corda superior (de segurança) por meio de mosquetões e fita. O aluno deverá deslocar-se lateralmente, do ponto inicial ao final, arrastando os pés na fita e segurando-se na corda de segurança com as mãos. Para retornar ao ponto inicial, o aluno deverá caminhar na fita, colocando um pé atrás do outro, de forma alternada. Caso o professor não tenha o slackline, pode-se utilizar uma corda comum, de no mínimo 10 mm.

PRÁTICA SOCIAL FINAL

Após a realização das atividades propostas, reúna os alunos em um círculo e inicie uma discussão sobre os impactos ambientais causados pelo homem na natureza ao usufruir dela, a exploração não sustentável e os danos futuros decorrentes desses agravamentos. Desafie os alunos a encontrar soluções para resolver esses problemas e a refletir sobre como as atividades de aventura na natureza podem contribuir para essa proposta. Analise a interação e os argumentos dos alunos.

OBSERVAÇÕES E SUGESTÕES

- Com um pouco mais de esforço, aprofundamento e a aquisição de materiais específicos, o professor poderá selecionar outras atividades de arvorismo para suas aulas. A tirolesa é um exemplo de atividade, mas há também outras opções que podem ser explorada.
- Fica a critério do professor envolver outras disciplinas além das aqui sugeridas. Da mesma forma, o tempo destinado à aula pode variar conforme o planejamento pedagógico e os objetivos propostos;
- É importante realizar um levantamento prévio do local, identificando possíveis dificuldades e riscos. O professor também deve ter conhecimentos básicos de primeiros socorros e portar um kit de emergência para casos de urgência.

Figura 11 – Atividades de Falsa Baiana e Preguiça



Fonte: Arquivo da pesquisa, 2024

SUGESTÕES

Apresentamos sugestões de materiais complementares e vídeos para auxiliar o professor na compreensão das metodologias e técnicas dos esportes abordados nesta unidade, como o rapel, o arvorismo, a escalada e os nós utilizados em técnicas verticais, entre outros. A seguir, disponibilizamos os links para acesso aos materiais. Vamos Aventurar!!!

Slackline:

Vídeos para aprendizado das técnicas do *Slackline*:

<https://youtu.be/F2XzhjhmVhU>

<https://youtu.be/UzQJrZPQlvY>

<https://youtu.be/igXoy5rklU4>

Arvorismo:

Vídeos variações do arvorismo:

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

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

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

<https://youtu.be/YpPZDyWvh7Q>

Rapel:

Manual Cabos, voltas e nós:

<http://www.bombeiros.go.gov.br/wp-content/uploads/2015/03/manual-de-fundamentos-salvamento-assunto-1.pdf>

Vídeos técnica do rapel, materiais e nós:

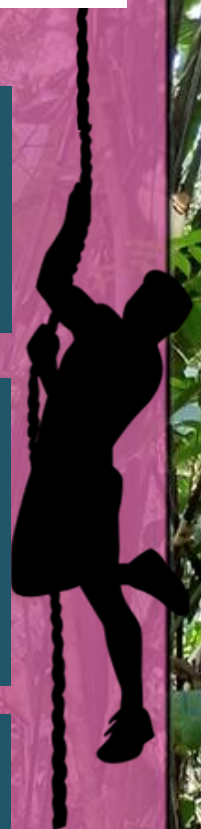
<https://youtu.be/zujBVOljtRk>

https://youtu.be/l8vbFVj0n_g

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

<https://youtu.be/RBqhzNGUMec>

<https://youtu.be/l7ZDjxBg3k8>



REFERÊNCIAS

ANZKE, Renata; CHESSMAN, Caryl. **I Guia de Nós**. Disponível em: <<https://abc.escoteirosdf.org.br/wp-content/uploads/2019/03/Guia-de-No%CC%81s.pdf>>. Acesso em: 30 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018. TAHARA, Alexander Klein; DARIDO, Suraya Cristina. PROPOSTA DE UNIDADE DIDÁTICA ACERCA DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA, TRILHAS INTERPRETATIVAS, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E (TIC). **Corpoconsciência**, Santo André, v. 19, n. 2, p. 55-68, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018. FRANCO, Laércio Claro Pereira; CAVASINI, Rodrigo; DARIDO, Suraya Cristina. PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. **Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura**. 22. ed. Maringá: Eduem, 2014. Vol. 4. 134 p.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC/CONSED/UNDIME, 2018. BUNGENSTAB, Gabriel Carvalho et al. EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: POSSIBILIDADES DE ENSINO DAS PRÁTICAS CORPORAIS (DE AVENTURA). **Corpoconsciência**, Cuiabá-mt, v. 3, n. 21, p.29-40, set. 2017.

MATOS, Marcelo da Cunha. **Slackline: uma nova possibilidade para as aulas de Educação Física**. 2011. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=31484>>. Acesso em: 22 ago. 2019.

PEREIRA, Dimitri Wuo; ARMBRUST, Igor. **Pedagogia da Aventura: Os esportes radicais, de aventura e de ação na escola**. 2ªEd. Jundiaí-SP: Fontoura, 2017. 168 p.6.

SEBRAE e ABNT. **“Turismo de Aventura”**. 1ª Edição janeiro 2015. Publicação da Montandon & Dias Com. Editora Ltda – Rua Santo Egídio, 167 – São Paulo/SP.