Componente curricular: Educação Física Ano: 9º Bimestre: 4º

Sequência didática 2

|  |  |
| --- | --- |
| Unidade temática | Práticas corporais de aventura |
| Objeto de conhecimento | Práticas corporais de aventura na natureza |

Corrida de orientação

Apresentação

Nesta sequência didática, apresentaremos aos alunos os elementos que fazem parte de uma corrida de orientação. As atividades práticas desenvolvem senso de direção, noções de espaço, ritmo e como   
locomover-se em diferentes terrenos. Para esse fim, sugerimos atividades em quadras e espaços inusitados da escola ou ao redor dela. O ambiente onde ocorre a corrida impõe desafios e ao mesmo tempo gera   
bem-estar. As preocupações de segurança estão relacionadas a quedas e torções ao correr em terreno irregular.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Vivenciar atividades com as principais características da corrida de orientação: noções de espaço e distância.
* Conhecer e manusear os equipamentos de navegação, em especial bússola e mapa.
* Correr com técnica apropriada às atividades práticas e adaptadas de corrida de orientação e do *rally* a pé.

Objeto de conhecimento/Habilidades

Práticas corporais de aventura na natureza

* **(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.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** A aula se desenvolve com o grupo todo reunido durante as explicações das atividades. Para a realização das atividades, é recomendável formar grupos de 3 ou 4 alunos. Você deve apresentar as atividades e esclarecer quaisquer dúvidas.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Compreender e aplicar alguns componentes da corrida de orientação: noções de espaço e distância.
* Correr com técnicas diferenciadas determinadas pelo tipo de piso.
* Correr em pisos irregulares com segurança e desempenho.
* Adaptar a técnica pessoal de corrida de acordo com o piso existente.

Recursos didáticos

Espaço físico: área externa, de preferência em contato com a natureza ou em locais da escola onde as aulas de Educação Física não costumam acontecer (exemplos: pátio, jardim, entrada, área ao redor da escola)

Materiais: fita-crepe, cones e trena

Desenvolvimento da aula

Nesta aula, você deve apresentar aos alunos a corrida de orientação e a corrida de aventura. Não é necessário utilizar vídeos, porém fotos são recomendáveis. Imagens de pessoas correndo em matas e trilhas são facilmente encontradas em *sites* de busca na internet e servem para ilustrar a inserção desse esporte na natureza.

**Momento 1 –** Inicie a aula sem revelar o tema principal (corrida de orientação). Pergunte aos alunos se eles sabem que esporte utiliza os pontos cardeais, mapas e bússola. Conforme surgirem respostas, dê dicas para que eles percebam que se trata de uma corrida. Talvez os nomes “corrida de orientação” e “corrida de aventura” não sejam de conhecimento dos alunos. Apresente essas corridas como temas desta e das próximas aulas. Trata-se de uma corrida geralmente realizada em meio à natureza, em que os atletas recebem um mapa e uma bússola. Eles devem decidir qual é o melhor caminho a fazer para passar por todos os pontos de controle (PC) estipulados no mapa, ou croqui, e terminar na linha de chegada o mais rápido possível. Se adicionarmos a esta corrida materiais, como bicicletas, canoas, caiaques, teremos uma corrida de aventura. Escute e esclareça as dúvidas dos alunos. Explique que serão aplicadas duas atividades simultaneamente. A primeira é um desafio que valoriza quem consegue calcular distâncias com o próprio corpo, sem o uso de trenas ou réguas. A segunda é para experimentar as diferenças e dificuldades de correr em um terreno irregular. Organize a turma em grupos de 3 ou 4 e explique as atividades com as informações a seguir. Os grupos devem passar por ambas as atividades nesta mesma aula, se possível.

**Momento 2 –** No chão, cole dois pedaços de fita-crepe paralelos com distância de 1 metro entre ambos. Deixe que os alunos treinem várias vezes o tamanho de suas passadas para depois conseguirem caminhar distâncias exatas. Não existe modelo ideal, visto que cada pessoa tem um tamanho de passada e de pé. Após a preparação, vem o desafio: caminhar 20 metros no pátio da escola. Utilize qualquer espaço amplo da escola, porém evite a quadra, pois ela possui linhas. Escolha um ponto inicial no piso do pátio e desafie os alunos a encontrarem a distância solicitada. O ponto inicial pode ser criado novamente com a fita-crepe ou usando algum ponto de referência como um ralo no chão ou o início de uma escadaria ou alguma parede. Cada grupo poderá usar um cone ou outro objeto para demarcar o seu palpite. Assim, quando todos os cones estiverem posicionados, utilize sua trena para conferir os resultados dos grupos. Realize novos desafios com novas distâncias e em outros locais.

**Momento 3 –** Desafio de corrida acidentada. Um dos elementos mais importantes da corrida de orientação é a técnica de correr em um ambiente acidentado. Os atletas passam por estradas de terra, trilhas estreitas e até mesmo rios. Eles enfrentam obstáculos, como raízes e galhos de árvores, pedras, chão escorregadio e lama; assim, a técnica da corrida em uma prova dessas difere de uma corrida em uma prova de pista ou prova de rua. No terreno acidentado, as passadas não são padronizadas, ou seja, existe alternância entre passos longos e curtos. O solo desnivelado e os obstáculos pelo caminho exigem pequenos saltos ou movimentos com maior elevação dos joelhos. Não é possível simular esse ambiente na quadra de sua escola, portanto, para esta atividade, o indicado é encontrar um local mais acidentado. Tenha em mente que correr em um local assim pode ser perigoso e é importante avaliar a gravidade disso. Para diminuir os riscos, estimule uma atividade sem competitividade. Com essas informações, crie uma corrida em um trajeto acidentado para os alunos experimentarem as dificuldades que os atletas profissionais de corrida de orientação enfrentam. O trajeto pode apresentar pequenos trechos em piso regular, por exemplo, e a corrida iniciar e terminar na quadra esportiva da escola. Assim, na mesma atividade o participante poderá experimentar as diferenças proporcionadas pelo piso.

**Momento 4 –** Reúna os alunos e converse sobre o que foi vivenciado. Neste momento, é importante ouvir os relatos pessoais dos alunos e mediar os comentários, mantendo o assunto próximo aos objetivos específicos da aula. Não deixe de destacar a relação existente entre as duas atividades, afinal, um atleta de corrida de orientação deve preocupar-se em calcular sua distância enquanto corre. A cada parada com o intuito de checar os equipamentos, ele perde tempo. Este momento também é de encerramento da aula.

Acompanhamento da aprendizagem

Durante as atividades práticas, é importante acompanhar o desempenho dos alunos e orientá-los a fim de que melhorem suas técnicas por meio da repetição e das dicas do professor ou de outros colegas. A corrida em terreno acidentado oferece obstáculos e tomadas de decisões rápidas. Observe se os alunos compreenderam e utilizaram as seguintes estratégias e técnicas: mudanças no ritmo da corrida; alternância entre passadas curtas e largas; saltos ou pequenos saltos; mudanças de direção; maior preocupação com o equilíbrio.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** A aula se desenvolve com o grupo todo reunido durante as explicações das atividades. Para a realização das atividades, é recomendável formar grupos de 3 ou 4 alunos. Você deve apresentar as atividades e esclarecer as dúvidas que surgirem.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Experimentar o uso da bússola e leitura de mapa.
* Conhecer o *rally* a pé e suas diferenças em relação à corrida de orientação.
* Manter o ritmo constante em caminhadas ou trotes.

Recursos didáticos

**Espaço físico:** quadras, escadarias, muros e muretas, gramados e qualquer espaço da escola ou do seu entorno em que seja possível a realização das atividades (é recomendável utilizar locais incomuns para a atividade com bússola e o *rally*)

**Materiais:** bússolas, mapas (ou croquis), panfletos, pranchetas, papel, lápis ou caneta, cronômetro, trena e apito (lousa, computador com acesso à internet e projetor de imagens são opcionais)

Desenvolvimento da aula

Nesta aula, você deve levar uma bússola e ensinar os alunos a manuseá-la, assim como orientá-los a fazer a leitura de mapas (ou croquis). Para isto, o uso da lousa ou de um computador com projetor e acesso à internet é recomendável. Nos momentos 1 e 2 são indicadas possibilidades de implementar os conteúdos sem o uso desses recursos didáticos e, por consequência, não usar a sala de aula.

**Momento 1** **–** Inicie a aula dizendo aos alunos que o primeiro assunto são os pontos cardeais e a bússola. Provavelmente eles já sabem quais são os pontos cardeais e como localizá-los orientando-se pelo Sol. Caso isso se confirme, peça a um aluno que explique aos demais essas informações. O funcionamento da bússola também deve ser de conhecimento de alguns. Aproveite a mesma estratégia para que um aluno explique aos demais. A explicação pode ocorrer em quadra ou em espaço aberto onde ocorrerão as atividades do dia.

**Momento 2 –** Agora é o momento de explicar como se realiza a leitura de um mapa. Não use o mapa da escola para não interferir na atividade seguinte. É possível usar um mapa da cidade, a planta de uma biblioteca ou museu, panfletos de prédios em construção com planta dos apartamentos. O importante é destacar a posição dos pontos cardeais em cada um. Explique que, ao fazer um mapa ou a planta de um prédio, nem sempre o Norte está posicionado no topo do desenho; por isso existe a inserção da rosa dos ventos. Para este momento, usar um projetor e um computador com acesso à internet é muito prático. É possível, também, usar apenas a lousa e fazer nela o desenho de um mapa ou croqui. Outra possibilidade é usar vários panfletos para realizar a atividade fora da sala de aula, como apontado anteriormente em “Desenvolvimento da aula”.

**Momento 3 –** Atividade para uso de bússola e mapa. Depois de organizar a turma em grupos, cada grupo receberá um mapa (ou croqui) da escola confeccionado por você. Para criar o mapa utilize o *site* Google Maps <<https://www.google.com/maps>> com a função “Satélite”. Imprima uma imagem em preto e branco para servir de modelo e construa seus mapas. Os mapas não precisam ser idênticos e apresentar toda a escola, mas devem apresentar o local que o grupo foi designado a observar. O grupo de alunos deverá ir ao ponto da escola estipulado por você fazendo a leitura do mapa. Ao chegar a esse local, deverá usar a bússola para responder o que está a Norte, Sul, Leste e Oeste dali. As respostas podem ser anotadas na própria folha do mapa e cada grupo pode receber mais de um local para observar. Ao receber as folhas com as respostas dos grupos, você deve rapidamente esclarecer as dúvidas e verificar se os alunos compreenderam como utilizar a bússola e os mapas.

**Momento 4 –** Destacamos informações sobre o *rally* a pé, que será assunto deste momento, também conhecido como “corrida de regularidade” ou “enduro a pé”. Os competidores recebem planilhas com informações sobre o percurso que devem fazer, bem como usam mapas e bússolas para se orientarem. O percurso é no meio da natureza e prevê a transposição de trilhas, rios e pedras alcançando pontos de controle (PC) estipulados pela organização da prova. São muitas as semelhanças com a corrida de orientação e com a corrida de aventura, mas existe uma diferença importante: o objetivo aqui não é ser o mais rápido, e sim o mais pontual possível. Na corrida de regularidade, as equipes recebem informações sobre a velocidade com que devem percorrer os trechos, geralmente a velocidade de uma caminhada. Ao passar por um PC, a equipe tem seu tempo cronometrado e perde pontos por passar no local adiantado ou atrasado. Mais informações sobre as diferenças entre ambas as corridas estão disponíveis no *site* <<https://www.trilhaseaventuras.com.br/corrida-de-aventura-x-enduro-de-regularidade>>. Acesso em: 9 out. 2018.

Para entender melhor o papel das planilhas e as características do *rally* a pé, recomendamos o *site*: <<http://www.rallyape.com.br/v3/paulista/aula-e-curso%23planilha>>. Acesso em: 9 out. 2018.

**Momento 5 –** Após as explicações a respeito do *rally* a pé, conduza os alunos para uma vivência adaptada dessa modalidade de corrida. A atividade simulará o enduro a pé e consiste em percorrer um circuito criado por você, terminando no tempo exato. Se o grupo chegar um segundo depois do tempo estipulado, perde   
1 ponto, se chegar um segundo adiantado, perde 2 pontos. Determine um caminho em sua escola, como iniciar no escanteio da quadra, ir em direção ao banheiro masculino, depois passar por trás da árvore e terminar no círculo central da quadra. Este caminho deve ser medido com trena. O trajeto deve ser curto o suficiente para ser realizado em cerca de um ou dois minutos. Sugerimos utilizar a velocidade de uma caminhada leve: 60 metros por minuto. Caso o percurso estipulado tenha 100 metros, deve, então, ser completado em 1 minuto e 40 segundos. Um dos pontos do trajeto pode ser utilizado como PC (ponto de controle), para evitar que o grupo faça o trajeto quase completo correndo e depois aguarde o momento exato para o término. Os alunos não devem saber onde é o PC e nele também ocorre o desconto de pontos como descrito anteriormente. Durante a aplicação da atividade, fique em um ponto estratégico para visualizar o trajeto inteiro, ou pelo menos grande parte dele, pois sua tarefa será cronometrar e fazer as anotações. Os pontos de partida, chegada e PC precisam ser obrigatoriamente visualizados por você. O resultado de cada equipe deve ser revelado após todas as outras terem realizado a atividade, para evitar que a última equipe tenha vantagem. Não permita que os alunos façam a atividade com celulares, relógios ou outros equipamentos que contam o tempo e medem a distância. Já os alunos, para realizar o *rally*, precisam definir tarefas. Como não é permitido o uso de relógios ou celulares, alguém do grupo precisa contar o tempo mentalmente enquanto outra pessoa preocupa-se em manter a velocidade. A atividade descrita no Momento 3 da Aula 1 preparou os alunos para caminharem contando a distância. É importante ouvir as informações de velocidade e tempo dos colegas e decidir andar mais ou menos rápido. Em uma segunda rodada, pode ser utilizado o mesmo trajeto com a velocidade de 80 metros por minuto.

**Momento 6 –** O *rally* a pé realizado foi adaptado de forma mais simples para os alunos terem como meta apenas completar a prova em uma velocidade regular. Não foi necessário seguir e ler a planilha pois o trajeto já era de conhecimento de todos. Manter a velocidade de forma regular é uma habilidade importante em outros esportes que envolvem longas distâncias, como maratonas, provas de natação e ciclismo. Converse com os alunos a respeito da importância de manter o ritmo em provas desse tipo. Realize o encerramento da aula com os resultados obtidos nas atividades.

Acompanhamento da aprendizagem

Durante as atividades práticas em grupos, tanto você como os colegas de grupo são encarregados de orientar e ensinar aos demais. É importante estimular que as dicas sejam compartilhadas entre os alunos e você deve reconhecê-las e validá-las. Observe se seus alunos aprenderam as seguintes ações: utilizar a bússola; encontrar os pontos cardeais observando o Sol; ler e compreender um mapa; locomover-se em velocidade constante.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Organizados em um grupo único durante a explicação da atividade. Para o jogo “Rastros e pistas”, os alunos serão organizados em 4 equipes.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Criar um percurso adaptado de corrida de orientação com indicações de direção e bússola.
* Correr o percurso criado pelos colegas.

Recursos didáticos

**Espaço físico:** quadras, escadarias, muros e muretas, gramados e qualquer espaço da escola ou do seu entorno em que seja possível a realização das atividades (os alunos criarão os percursos nesta aula, portanto, é importante destacar quais espaços não podem ser utilizados)

**Materiais:** gizes de lousa de quatro cores diferentes, trenas de cinco metros, quatro bússolas, barbante e celular com câmera fotográfica

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Reúna os alunos para a atividade e explique que, além de atletas, hoje eles serão organizadores de prova. As quatro equipes devem criar um trajeto que será percorrido por outro grupo. É importante que os trajetos criados apresentem dificuldades e sejam complexos, porém é necessário que sejam criados dentro das regras estabelecidas. Se considerar válido, avise que ao final da aula todos os alunos votarão no percurso mais criativo e divertido. Para incentivar esse comportamento responsável, faça uma comparação com uma corrida de orientação oficial. O que aconteceria se um atleta recebesse um mapa com direções incorretas ou que faltassem informações? Outro ponto que merece atenção: instrua os alunos a não observarem o que o outro grupo está criando, pois isso prejudicará a experiência. É interessante evitar o clima de competitividade para a corrida.

**Momento 2 –** Jogo Rastros e Pistas. Organize quatro grupos de alunos e entregue o material: 16 gizes de lousa (de 4 cores diferentes), 4 trenas de 5 metros e 4 bússolas. Caso não tenha as trenas, substitua por 20 pedaços de barbante de 1 metro cada. Vamos nomear os grupos com as cores do giz recebido, por exemplo, Verde, Branco, Amarelo e Vermelho. Cada grupo deve criar em 10 minutos um trajeto para ser percorrido por outro grupo. Determine onde cada grupo deve iniciar o seu trajeto, porém não determine onde é o encerramento. Distribua os grupos em cantos distantes da escola, assim cada trajeto se iniciará em um local diferente. Regras para elaboraçãodo jogo *Rastros e Pistas*:

* É necessário indicar o início do trajeto com a palavra “Início”.
* Usar o giz e rabiscar o chão fazendo setas indicando o caminho.
* Fazer uma seta a cada 5 metros ou menos.
* As setas devem ter o tamanho da palma da mão para serem visualizadas.
* O grupo deve saber a quantidade exata de setas criadas e depois informar ao professor.
* É permitido indicar o uso da bússola três vezes; para isso, o criador do percurso deve fazer um círculo no chão e escrever a direção a ser seguida, além da distância máxima de 20 metros: por exemplo, 16 metros a Nordeste.
* Não é necessário ter setas no espaço onde foi indicado o uso da bússola.
* Obrigatoriamente após uma indicação de uso de bússola, deve existir uma seta no chão, continuando a atividade.
* É necessário indicar onde o trajeto termina com a palavra “Fim” ou “Parabéns”.
* O trajeto pode ser elaborado incluindo passagens por baixo de escadas, mesas, bancos etc.
* O tempo máximo para a elaboração do trajeto é de 10 minutos.

Combine com os alunos um ponto de encontro (centro da quadra, por exemplo) para que retornem após a criação do trajeto. Agora, é preciso conhecer as regras para percorrer os *Rastros e Pistas* que os colegas dos outros grupos criaram:

* Na primeira rodada, o time Verde percorrerá o trajeto do Branco, e este percorrerá o trajeto do Amarelo, e assim por diante. É importante dar esse aviso apenas no instante em que a corrida for iniciada.
* O local onde o trajeto inicia deve ser revelado com clareza.
* A trena ou barbante não são permitidos durante a corrida.
* É necessário contar quantas setas e indicações de bússola foram encontradas, assim o desafio não é apenas chegar ao destino final, mas percorrer todo o trajeto.

Contar o tempo para saber quem realizou o desafio mais rápido é uma estratégia que estimula a competitividade. Nossa sugestão é que não seja utilizada na primeira rodada, mas pode ser um fator motivador para as próximas. Quando a equipe terminar, é necessário avisar ao professor quantas setas encontrou no caminho. Assim que todas as equipes terminarem, faça uma nova rodada percorrendo o trajeto da outra equipe. Outras ideias para o jogo: fazer o desafio entre uma classe e a classe que tem aula em seguida, afinal o trajeto já estará demarcado no chão. Utilizar a câmera do celular para fotografar toda a equipe no final do trajeto comprovando que chegou ao destino final.

**Momento 3 –** Reúna os alunos para dizer os resultados que cada equipe obteve em cada trajeto. Reforce a importância da participação e não dê tanta ênfase à vitória neste jogo, afinal eles também foram organizadores de prova. Escute o que acharam da atividade e verifique se houve erros em algum trajeto. Retome a reflexão descrita no momento 1: o que aconteceria numa prova oficial com os atletas, no meio de uma mata, se a prova tivesse sido elaborada com equívocos? Se considerar válido, faça a votação do trajeto mais divertido.

Acompanhamento da aprendizagem

Para o acompanhamento da aprendizagem desta aula, verifique o que já foi descrito nas aulas 1 e 2.

Como forma de avaliação, peça aos alunos que criem uma corrida. Pode ser uma corrida de orientação, corrida de aventura ou *rally* a pé. Eles já tiveram experiência semelhante com o jogo *Rastros e Pistas*, mas, neste trabalho, eles precisam entregar em papel tanto as orientações sobre a corrida como o mapa dela. Esse projeto pode ser idealizado no espaço da escola ou em algum outro local de sua cidade, como praças, parques, ruas e avenidas.

Após o trabalho com a sequência didática, apresente aos alunos a autoavaliação a seguir. Se preferir, reproduza as questões na lousa e peça que as copiem e respondam.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AUTOAVALIAÇÃO | SIM | MAIS OU MENOS | NÃO |
| Consegui encontrar os pontos cardeais observando o Sol? |  |  |  |
| Consegui orientar-me utilizando a bússola? |  |  |  |
| Consegui correr superando os obstáculos na corrida acidentada? |  |  |  |
| Consegui andar/correr mantendo minha velocidade constante no *rally* a pé? |  |  |  |
| Fui capaz de caminhar a distância exata com minhas passadas? |  |  |  |
| Gostaria de participar de uma corrida de orientação oficial? |  |  |  |