Componente curricular: Educação Física Ano: 6º Bimestre: 4º

Sequência didática 2

|  |  |
| --- | --- |
| Unidade temática | Práticas corporais de aventura |
| Objeto de conhecimento | Práticas corporais de aventura urbanas |

Conhecendo a aventura – o *parkour*

Apresentação

O *parkour* é uma palavra de origem francesa que significa “percurso” e é caracterizada pelo deslocamento dos praticantes de um ponto a outro, usando habilidades corporais para superação de diferentes obstáculos, como escalar muros, equilibrar-se em corrimões e/ou saltar sobre vãos, entre outros movimentos desafiadores próprios do *parkour*.

Objetivos de aprendizagem

Objetivo geral

* Conhecer as práticas corporais de aventura, em especial o *parkour*, vivenciando-o em aulas de Educação Física escolar.

Objeto de conhecimento/Habilidades

Práticas corporais de aventura urbanas

* **(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.

Tempo previsto: 4 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Os alunos permanecerão em sala de aula, organizados coletivamente, com mediação do professor.

Objetivo específico de aprendizagem

* Introdução de conhecimentos gerais sobre as práticas corporais de aventura (PCA) – histórico, locais de prática e distinção entre urbanas e na natureza –, com atenção especial ao *parkour*.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula

Materiais: projetor digital e computador

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Este será o primeiro contato dos alunos com o conteúdo das práticas corporais de aventura (PCA). Inicie comentando a atual representatividade dessas práticas no âmbito do lazer, com inúmeros locais no Brasil que permitem sua vivência (Brotas/SP, Socorro/SP, Itacaré/BA, Chapada Diamantina/BA, Florianópolis/SC, Fernando de Noronha/PE, Bonito/MS, entre tantos outros). Turistas viajam até locais como esses com o propósito de viver uma aventura esportiva.

Comente ainda a relação dessas práticas com o âmbito do esporte de competição. Muitas disputas são realizadas em praticamente todas as modalidades de aventura, como o WCT (circuito mundial de surfe), o Campeonato Mundial de Skate, o Rali Dakar etc. Lembre-os de que, a partir dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, três PCA serão consideradas novas modalidades olímpicas (*skate*, escalada e surfe) – além das três modalidades que já figuram em Olimpíadas há algum tempo: canoagem (desde os Jogos de Berlim 1936), *mountain bike* (desde Atlanta 1996) e BMX (desde Pequim 2008).

**Momento 2 –** Em uma roda, converse com os alunos sobre o que eles conhecem a respeito das PCA. Pergunte: “O que vocês já viram na televisão, em propagandas e/ou revistas?”, “Quais práticas vocês já fizeram com seus pais?”, “Em quais lugares?”. Comente com eles quais práticas você mesmo já experimentou. Então, promova uma boa discussão sobre as experiências de todos e os locais onde as aventuras foram vivenciadas.

Caso disponha de um projetor, selecione previamente fotos/imagens/vídeos na internet com os diferentes tipos de PCA urbanas (*parkour*, *skate*, escalada, patins, bicicleta, *slackline*) e na natureza (*rafting*, paraquedismo, tirolesa, *trekking*, surfe, arvorismo, orientação etc.), a fim de ilustrar e contextualizar para os alunos a variedade de práticas existentes. Caso a escola não disponha de um projetor, leve um computador e organize a turma em subgrupos para que visualizem os arquivos selecionados por você. Então, forneça breves referências sobre as PCA urbanas, em especial o *parkour* e as modalidades sobre rodas (bicicleta e *skate*), uma vez que estas últimas farão parte de sequências didáticas trabalhadas neste último bimestre do 6º ano.

**Momento 3 –** Solicite aos alunos que pesquisem curiosidades gerais sobre o *parkour* (tema desta sequência didática) e tragam para a próxima aula a maior quantidade possível de informações a respeito.

Aulas 2 e 3

**Gestão dos alunos:** Na sala de aula, na quadra e demais dependências da escola, os alunos devem ser organizados coletivamente com mediação do professor.

Objetivo específico de aprendizagem

* Vivenciar o *parkour* em ambiente escolar, observando questões relacionadas aos riscos, aos movimentos básicos, aos equipamentos de segurança, aos valores etc.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula, quadra e demais espaços da escola disponíveis para a atividade

Materiais: projetor digital e computador, banco sueco (ou plinto), colchonetes, cordas, cones, caixotes de madeira (caso não tenha alguns desses materiais, faça adaptações com o que estiver disponível na escola, afinal o *parkour* não necessita de materiais específicos para sua prática) e suportes estáticos (muretas, arquibancada, traves etc.)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Em sala de aula, pergunte aos alunos o que eles conseguiram pesquisar sobre o *parkour*. Questione: “Como essa prática acontece?”, “Qual é o seu significado”, “Como surgiu e quem foi seu criador?”, “Como se deu sua disseminação pelo mundo?”, entre outros aspectos que podem facilmente surgir nos relatos deles. Faça essa pesquisa previamente, colhendo o máximo de informações possível e   
organizando-as, a fim de facilitar o entendimento por parte dos alunos. Se possível, apresente um vídeo com a prática da modalidade. Assim, os alunos poderão perceber os limites do medo e das habilidades físicas, técnicas e psicológicas que cercam o *parkour*, e vocês terão elementos para uma pequena discussão acerca dessas questões.

**Momento 2 –** É hora de partir para a vivência prática do *parkour.* Proponha algumas atividades aos alunos. A primeira é a dos “3 Ls do *parkour*: lúdico, livre e legal”: crie um percurso pela quadra (ou demais espaços selecionados para a aula), ora livre, ora com alguns obstáculos, a fim de que os alunos possam criar diferentes maneiras de superá-los, livremente, da maneira que acharem melhor. Alguns alunos podem experimentar recriar os movimentos ilustrados no vídeo apresentado em sala de aula. Ao final da atividade, converse com eles sobre as dificuldades (e facilidades) que tiveram em fazer as transposições.

**Momento 3 –** A atividade agora se chama “Resgate de movimentos”. Apresente aos alunos os movimentos básicos do *parkour*, claro que sem o rigor técnico e competitivo que cerca a prática. Apresente-lhes as transposições ou passagens sobre obstáculos (com apoio das mãos, com giro e com as pernas entre os braços), os deslocamentos e saltos (tic-tac e salto de precisão) e as aterrissagens (amortecimento com membros inferiores e rolamentos).

Alguns movimentos básicos utilizados durante a prática do *parkour*:

* **Aterrissagem** é o pouso/amortecimento suave, em que o impacto é amortecido com a flexão dos joelhos, a fim de se evitarem lesões articulares.
* **Equilíbrio** em muros e barras e **equilíbrio do gato**, em quatro apoios, em posição quadrúpede.
* ***Lazy vault*** é o salto lateral que utiliza as mãos para transpor o obstáculo.
* ***Monkey*** consiste em se apoiar com as duas mãos sobre o obstáculo e passar as pernas entre os dois braços.
* ***One hand* (uma mão)** consiste em apoiar-se sobre o obstáculo com apenas uma das mãos e lançar as pernas para um dos lados.
* **Rolamento** é o deslocamento útil para a finalização de movimentos sem perder a velocidade.
* **Salto de precisão** é o salto de um ponto específico para outro ponto, geralmente uma borda ou um lugar pequeno.
* **Tic-tac** é a impulsão com uma perna, utilizando-se uma superfície vertical (parede) para impulsionar o corpo, geralmente em outra direção (para o lado oposto).
* ***Two hands* (duas mãos)** é a técnica básica de transposição de obstáculos, apoiando-se sobre o obstáculo com as duas mãos e projetando as duas pernas para um dos lados.

Realize os movimentos para que, então, os alunos repitam um por um, com a sua ajuda. Em seguida, desafie-os a combinar esses movimentos de diferentes maneiras. No mesmo percurso destinado à atividade anterior, eles devem continuar transpondo os obstáculos, mas dessa vez orientados por você e alternando os movimentos básicos demonstrados (transposições, deslocamentos e aterrissagens/rolamentos). Termine com uma conversa que leve à reflexão sobre os limites de cada um em relação à execução dos movimentos trabalhados nesta atividade.

**Momento 4 –** A próxima prática se chama “*Traceurs* e *traceuses*: o desafio de habilidades”. Antes de   
iniciá-la, comente que os grupos de *parkour* são conhecidos como clãs e que os praticantes são definidos como *traceurs* (homens) e *traceuses* (mulheres), palavras francesas (porque o *parkour* é de origem francesa) que significam “traçador” e “traçadora”, respectivamente, em referência ao praticante do *parkour* comoaquele que traça um caminho a ser percorrido.

De acordo com as características de sua turma e caso queira trabalhar o *parkour* do ponto de vista do esporte (competição), organize a turma em subequipes e construa um jogo de desafios em saltos e aterrissagens/rolamentos, visando a uma melhor qualidade na execução dos diferentes tipos de movimento que cercam a prática. Permita que os alunos combinem diferentes movimentos em uma mesma sequência. A construção do jogo vai depender da disponibilidade física (quadra, pátio, muretas, arquibancada etc.) e material (banco sueco, plinto, cones, cordas etc.) da escola. Sem acentuar uma competição acirrada, proponha uma disputa entre os gêneros, a fim de verificar como os alunos encaram a realização dos movimentos.

**Momento 5 –** Agora proponha aos alunos a realização do *parkour* pela escola. Eles devem explorar os obstáculos que existem na escola (nas imediações em que a aula ocorre, com a sua supervisão), experimentando manobras, saltos e demais movimentos, em traves, postes, arquibancada, pequenos barrancos, linhas da quadra, alambrado, entre outros desafios próximos. Desse modo, será possível explorar a criatividade e a contextualização dos conceitos do *parkour.*

**Momento 6 –** Solicite aos alunos que façam uma pesquisa a respeito da incidência do *parkour* em sua cidade, isto é, se há grupos praticantes, onde eles atuam, em quais bairros e/ou praças e parques públicos etc. Eles deverão trazer as informações obtidas na próxima aula.

Aula 4

**Gestão dos alunos:** Na sala de aula, na quadra e nas demais dependências da escola, os alunos devem ser organizados coletivamente com mediação do professor.

Objetivo específico de aprendizagem

* Vivência do *parkour* em ambiente escolar (e/ou no entorno da escola), respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços (minimização do risco), além da construção de valores associados à prática da modalidade.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula, quadra e demais dependências da escola disponíveis para a atividade e/ou entorno da escola

**Materiais:** banco sueco (ou plinto), colchonetes, cordas, cones, caixotes de madeira (caso não tenha alguns desses materiais, faça adaptações com o que estiver disponível na escola, afinal o *parkour* não necessita de materiais específicos para sua prática) e suportes estáticos (muretas, arquibancada, traves etc.)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Peça que os alunos socializem as informações obtidas na pesquisa solicitada na aula anterior. Converse com eles sobre a existência do *parkour* em sua cidade, em quais bairros a prática está mais presente, em quais parques e praças públicas etc.

**Momento 2 –** Agora proponha uma atividade intitulada “Percurso criativo – um desafio no *parkour*”. Organize a turma em três ou quatro equipes (com uma média de 8 a 10 alunos por equipe para que todos participem). Em uma área da escola escolhida previamente por você (pode ser o pátio ou um grande espaço livre na escola ou somente a quadra), peça a cada equipe que monte um circuito de obstáculos. Em seguida, deixe os alunos livres para criar diferentes tipos de estratégia para superar esses obstáculos de acordo com suas habilidades e sua criatividade. Cada equipe deverá vivenciar todos os circuitos montados. Caso queira abordar o âmbito competitivo da prática, marque o tempo total de cada equipe para a execução dos diferentes percursos. Se a escola estiver localizada próximo a uma praça pública ou tiver um entorno que permita a prática (e caso tenha anuência da direção pedagógica), ministre esta aula nessa localidade externa, experimentando o *parkour* em um espaço público da cidade.

**Momento 3 –** Organize uma roda com os alunos e conversem sobre o nível de conhecimento da modalidade e dos movimentos básicos do *parkour* que eles adquiriram durante esta sequência didática. Discutam também sobre a aquisição das concepções e do entendimento a respeito da cultura contemporânea que cerca o *parkour* (a formação de grupos/clãs, o patrimônio público como local de prática, os valores e princípios atrelados ao *parkour* etc.).

Acompanhamento da aprendizagem

A avaliação deverá ser um processo contínuo, ocorrendo em todas as etapas de desenvolvimento desta sequência didática. Poderão ser avaliados o comportamento, o envolvimento e a participação dos alunos nas atividades propostas, a criatividade e a capacidade de trabalhar em grupo na elaboração das tarefas solicitadas, além da coerência nas discussões estabelecidas em sala de aula e na quadra.

Durante o desenvolvimento das aulas, observe os seguintes pontos:

* O aluno obteve conhecimentos conceituais sobre o *parkour*? Algumas perguntas podem ser feitas à turma: “Qual é a origem da modalidade?”, “Há necessidade de equipamentos específicos?”, “Como a prática acontece?”, “Quais regras de segurança devem ser respeitadas?”, “Quais são os valores atrelados ao *parkour*?”. Além dessas, outras questões podem vir à tona.
* O aluno participou das atividades, conseguindo, a seu modo, realizar os movimentos básicos do *parkour*?
* Ele se envolveu e se divertiu com as vivências realizadas? Respeitou os demais colegas durante as aulas?
* O aluno foi capaz de levantar questões e tirar dúvidas pertinentes ao tema?
* O aluno realizou as pesquisas de maneira coerente ao que foi solicitado, trazendo informações para o debate?

Além de realizar essas observações, seguem duas questões relativas às habilidades desenvolvidas nesta sequência didática que você pode fazer aos alunos:

**1)** Podemos dizer que o *parkour* pode ser dado como um conteúdo em suas aulas de Educação Física? Por quais motivos você acha isso?

Espera-se que o aluno seja capaz de afirmar que sim, que o *parkour* pode ser estudado em suas aulas escolares, por ser uma atividade simples que não necessita de materiais específicos, por ser uma modalidade que normalmente não é vista nas aulas, por ser legal e divertida, além de poder ser realizada em diferentes espaços e locais urbanos e ser uma atividade que deve respeitar os limites e a capacidade de cada um em conseguir transpor os obstáculos que aparecem no caminho.

**2)** Você foi capaz de participar das atividades propostas nas aulas? Sentiu mais facilidades ou dificuldades para executar os movimentos?

Espera-se que haja uma diversidade de opiniões (gerando bons elementos para uma discussão), tanto em relação às facilidades (por ser uma prática simples) quanto em relação às dificuldades (em transpor obstáculos, realizar diferentes tipos de salto ou fazer corretamente aterrissagens/rolamentos).

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 |
| Prestei atenção nas informações dadas pelo professor em sala de aula e na quadra? |  |  |  |
| Participei ativamente das atividades práticas na quadra? |  |  |  |
| Respeitei as opiniões e as características individuais dos meus colegas? |  |  |  |
| Realizei as pesquisas de forma séria e produtiva? |  |  |  |
| Colaborei para a construção e a organização do percurso em grupo na aula prática? |  |  |  |
| Aprendi muito sobre a modalidade *parkour*? |  |  |  |
| Sou capaz de realizar de forma autônoma o *parkour* nas imediações de minha casa? |  |  |  |