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

Sequência didática 3

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

Aventura sobre rodas

Apresentação

Esta sequência didática propõe aos alunos que entrem em contato com diferentes modalidades esportivas do *skate* e do BMX (bicicleta), bem como com seus materiais de segurança. Serão apresentadas as regras e as características principais de cada modalidade, a fim de que o aluno seja capaz de identificar que algumas são voltadas para a execução de manobras, com diferentes graus de dificuldade, mas que também existem modalidades nas quais o desafio é transpor o percurso mais rapidamente que os adversários. Também propomos algumas manobras básicas para que os alunos tenham a experiência de andar de bicicleta e de *skate*, podendo adquirir o gosto por essas atividades. A simplicidade e o grau de dificuldade das manobras são condizentes com uma vivência segura e, ao mesmo tempo, desafiadora. O uso e a apresentação dos materiais de segurança são indicados para o praticante adquirir maior confiança, bem como assimilar uma conduta de valorização da própria segurança e integridade física.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer as diferentes modalidades esportivas do *skate* e do ciclismo.
* Conhecer as diferenças entre as bicicletas ou os *skates* para cada modalidade, bem como os equipamentos de segurança específicos.
* Identificar e diferenciar essas modalidades.
* Vivenciar manobras básicas.

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: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Alunos organizados coletivamente com sua mediação.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Conhecer as diferentes modalidades esportivas do *skate* e do BMX e suas características.
* Identificar as diferenças entre os *skates* para cada modalidade, bem como os equipamentos de segurança específicos.
* Identificar as diferenças entre as bicicletas para cada modalidade, bem como os equipamentos de segurança específicos.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula ou outro espaço no qual seja possível utilizar equipamentos eletrônicos para a projeção de imagens, sons e vídeos e no qual possam ser apresentados os *skates*, as bicicletas e os equipamentos de proteção

Materiais: *skates*, bicicletas, acessórios e equipamentos de segurança que estiverem disponíveis para apresentação, vídeos e imagens que ilustrem as modalidades do *skate*: vertical, *freestyle*, megarrampa, *downhill* e *street*; vídeos e imagens que ilustrem as modalidades do BMX: *dirt jumping*, vertical, *street*, *park*, *flatland* e *race*

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Esta aula é mais significativa com a apresentação de *skates*, bicicletas e equipamentos de proteção, como joelheiras, capacetes, cotoveleiras, luzes e luvas. Tente pegar emprestado com outros professores e alunos, a fim de enriquecer a experiência. Indicamos também trazer um *skate* desmontado para que os alunos conheçam suas peças de forma mais minuciosa.

Inicie a aula investigando o que os alunos sabem sobre uma competição de *skate*. Destaque as diferenças relacionadas aos locais de competição e às manobras. Pergunte: "O que vocês consideram mais difícil ou impressionante em uma competição de *skate*?" e "O que um skatista precisa fazer para vencer uma competição?". Você pode anotar na lousa palavras-chave extraídas das respostas deles, as quais você tem ciência de que serão abordadas depois, por exemplo: manobras, aéreos, saltos, velocidade, rampas, ladeiras etc.

**Momento 2 –** Faça a mesma dinâmica de perguntas e anotação na lousa a respeito de uma competição de bicicleta. Em seguida, assista com os alunos ao vídeo a seguir, no qual são mostradas diferentes formas de competir com *skate*, ou seja, diferentes modalidades. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=YUKFxk7NKB0&feature=youtu.be>>. Acesso em: 9 ago. 2018.

**Momento 3 –** O vídeo apresenta imagens das competições nas modalidades vertical, *freestyle*, megarrampa, *downhill* e *street*. Não é necessário usar o áudio do vídeo. Conforme as imagens surgem, oriente seus alunos com as informações a seguir. Na vertical, o skatista realiza variadas manobras aéreas, com muitos giros no próprio eixo, indo de uma parede a outra. A modalidade *freestyle* consiste em sequências de manobras no chão. A megarrampa é constituída por uma rampa extremamente alta e longa para que o atleta ganhe velocidade e execute um salto com manobras em um vão, superando grande distância, e na sequência há uma parede para ele atingir grande altura. A *downhill* consiste em descer com muita velocidade uma rodovia no menor tempo possível. A *street* é formada por uma pista com rampas de inclinações diferentes, escadarias e corrimãos, que simulam uma praça em que o atleta cria o percurso que quiser, executando sequências de manobras com muita variação de velocidade, direção e altura. Ao final, deixe seus alunos fazerem comentários breves e espontâneos, entre si ou para a turma. Provavelmente as falas serão carregadas de admiração e surpresa.

**Momento 4 –** Interrompa os comentários, pois ainda há outro vídeo para assistir, que trata das modalidades do BMX (*bicycle motocross* ou *bicicross*). Disponível em:   
<<https://www.youtube.com/watch?v=kz144-BKFLk>>. Acesso em: 9 ago. 2018.

Vocês vão acompanhar as informações do narrador, mas, caso necessite, recorra a estas informações: a modalidade *dirt jumping* é praticada em rampas de terra, com alturas e distâncias variadas; podem ser rampas únicas, duplas ou sequências chamadas de *trails*. A *vert* ou vertical é praticada em rampas com formato de “U”, denominadas *half-pipes*, com manobras nas bordas. A *street* é praticada nas ruas; os obstáculos são tudo o que possa ser encontrado, como escadas, corrimãos, paredes, bancos, monumentos etc. Já a *park* acontece em percursos fechados (*skateparks* ou *bikeparks*), onde se encontram obstáculos com um desenho próprio, com rampas para aéreos e para saltos, bancadas, muros e paredes. A *flatland* ocorre em área plana e sem obstáculos; as manobras são um desafio de equilíbrio, criatividade e agilidade. Não é explicado no vídeo, mas também existe a modalidade *race*, na qual os atletas disputam uma prova de velocidade em um circuito com muitas rampas e terreno acidentado. Ela é uma modalidade olímpica.

**Momento 5 –** Novamente deixe os alunos comentarem espontaneamente entre si ou para a turma, durante um minuto. Assim que eles se acalmarem, inicie uma conversa dirigida. A intenção desta atividade é que os alunos participem bastante, explicando o principal assunto da aula: as características das modalidades. O papel do professor é garantir que alguns detalhes não sejam esquecidos; portanto, uma boa forma de intervenção é pedir que um aluno complete a resposta do aluno anterior. É interessante salientar as posturas, as manobras e os movimentos executados em cada modalidade. Uma boa pergunta inicial é: “Quem gostou do *skate freestyle* e por quê?". A partir daí, retome as palavras anotadas na lousa e vá fazendo questões sobre as demais modalidades do *skate* e do BMX.

**Momento 6 –** Direcione o debate para o outro importante assunto da aula: a segurança. Este é um bom momento para mostrar aos alunos os equipamentos que você juntou. Passe para os *skates*, as peças, as proteções e todo o material trazido para a aula. É importante que eles toquem, sintam e percebam as características de cada objeto disponível. Desta vez, destaque as diferenças das modalidades por meio dos equipamentos. Comente, por exemplo, que é possível perceber como o *skate* de *downhill* é maior que os outros, assim como o capacete usado nessa modalidade protege também o rosto e que até mesmo a roupa é um equipamento de segurança. Fale que nas modalidades *freestyle* e *street* os atletas nem usam equipamentos de segurança, pois é necessário ter maior liberdade de movimento para as manobras e porque há menor perigo. Comente ainda que nas modalidades vertical e megarrampa são usados equipamentos para proteger os joelhos, os cotovelos, a cabeça e as mãos, porque as manobras são realizadas nas alturas. Se necessário, retome trechos dos vídeos para explicar essas informações.

**Momento 7 –** No encerramento da aula, procure tirar as dúvidas que surgiram e faça um resumo do que foi apresentado. Instigue os alunos para as aulas seguintes, nas quais ocorrerão vivências com *skate* e bicicleta.

Aulas 2 e 3

**Gestão dos alunos:** Alunos organizados em grupos para que compartilhem os equipamentos, com seu acompanhamento direto garantindo a segurança de todos.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Aprender e executar manobras simples com o *skate* e a bicicleta.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra ou outro local apropriado com bastante espaço livre

Materiais: equipamentos eletrônicos para projeção das imagens, sons e vídeos; imagens retiradas do vídeo com as dicas para a realização das manobras; *skates*, bicicletas e equipamentos de segurança levados pelos alunos

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Converse com os alunos sobre a necessidade de participar da aula com segurança. Diga que é imprescindível fazer o que for solicitado e manter a organização proposta. Criatividade e sugestões são   
bem-vindas, mas precisam ser aprovadas por você. Uma boa estratégia para esta aula é formar grupos, dividindo os *skates* e as bicicletas e garantindo a presença de um “tutor” em cada grupo. Identifique os alunos que possuem experiência com *skate* para serem tutores, provavelmente aqueles que trouxeram os equipamentos para a aula. Eles precisarão assumir a responsabilidade de colaborar para o aprendizado dos demais. Qualquer sinal de falta de organização é motivo para sua intervenção para restabelecer o combinado. Caso o incidente seja recorrente, interrompa a aula, garantindo que ela transcorra da forma como foi planejada.

Distribua os equipamentos de segurança entre os grupos, priorizando o uso deles nas atividades que você julga mais perigosas. Ao mesmo tempo que os alunos trocam os materiais, também trocam os equipamentos de segurança.

Apresente o vídeo “Aprenda 10 manobras mais fáceis que *ollie*”. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=QbUjwHBvR8I>>. Acesso em: 9 ago. 2018.

Nesse vídeo, é possível aprender 10 movimentos característicos da modalidade *freestyle*. Todas as manobras possuem baixo grau de dificuldade e perigo, porém exigem a adoção de medidas de segurança. As manobras mais simples são: a número 10 (*boneless*), a 8 (*casper*), a 5 (*end over* ou *kickturn*) e a 4 (*fun flip*). Para garantir maior tempo de prática de aula, é possível apresentar apenas as manobras que serão vivenciadas.   
O próprio vídeo orienta as ações motoras para o aprendizado. Tire as dúvidas que surgirem e leve os alunos para a quadra.

**Momento 2 –** Antes de os alunos tentarem as manobras, peça-lhes que experimentem algumas situações no *skate*. Será possível identificar se alguém nunca teve experiência com o material e terá mais dificuldades que os demais. Nesse caso, você pode criar uma estação extra para os iniciantes (descrita abaixo). Inicie pedindo a cada aluno que se sente no *skate* e dê um impulso com as mãos no chão. Para ajudar alguém, você pode se posicionar de frente para essa pessoa e estender ambas as mãos, a fim de que o aluno se apoie e suba no *skate* (faça isso nas vivências que serão feitas em pé). Outras vivências possíveis são: subir no *skate* e depois descer; ser levado pelas mãos do professor; dar impulso (remada) e andar por alguns metros; pular do *skate* para descer.

**Momento 3 –** Na quadra, ou em outro local apropriado, separe os grupos com os *skates* disponíveis como se fossem estações. Em cada estação será realizada uma manobra. Recomendamos ter fotos das manobras a serem realizadas para ajudar os alunos a recordar os detalhes. Peça aos tutores que orientem os demais com dicas e demonstrações. Você também pode imprimir as orientações a seguir para ajudá-los a organizar as estações.

Glossário

* Pé da frente: pé direito ou esquerdo que fica apoiado na frente quando andamos de *skate*.
* Pé de trás: pé direito ou esquerdo que fica apoiado atrás quando andamos de *skate*.
* Mão da frente e mão de trás: seguem a mesma lógica usada para identificar os pés.
* *Shape*: placa de madeira do *skate*.
* *Tail*: rabo do *skate*.
* *Nose*: nariz do *skate*.
* Estação *boneless*: pés paralelos sobre os parafusos. Abaixe o corpo colocando a mão de trás entre as pontas dos pés para segurar o *skate* (*board*). Tire o pé da frente e o coloque no chão dando um impulso para um salto e leve o *skate* junto. Ainda no ar, retire a mão e coloque o pé de volta no *skate*, na posição inicial.
* Estação *casper*: ficar com o *skate* de cabeça para baixo, com o pé de trás por cima do *shape* (*skate*) e o pé da frente por baixo. Deixe o pé de trás no *tail*, apoiado apenas pelo calcanhar. O pé da frente deve ficar paralelo à lateral do *skate*, e o dedão, próximo dos parafusos. Pressione o *skate* na beirada para que ele gire lateralmente e escorregue o pé para trás. Não salte! Para voltar à posição, faça o movimento contrário.
* Estação *end over* ou *kickturn*: virar o *skate* em 180º. Com as pernas bem afastadas, apoie o peso no pé da frente e faça como um compasso com a perna de trás.
* Estação *fun flip*: com a mão da frente no nariz (*nose*) do *skate*, apoie o pé de trás no rabo (*tail*), deixando o *skate* inclinado. Dê um pequeno salto, trocando os pés: o da frente vai para o rabo e o de trás vai para o chão, porém cruzando por trás do corpo. Gire o *skate* com a mão sobre o pé da frente e, quando ele estiver de volta ao chão, pule sobre ele.
* Estação iniciantes*:* aos alunos que possuem muitas dificuldades, repita as atividades do Momento 2 desta aula, sempre com um aluno auxiliando o outro. Permita que explorem o simples fato de subir, dar impulso e descer de forma segura. Delimite o espaço para que possam dar uma breve volta com o *skate* e depois passá-lo para o colega. Outra maneira é deitar em decúbito ventral e dar impulso com as mãos no chão. É importante que a atividade seja bem simples e segura, a fim de que os alunos experimentem o material e adquiram confiança.
* Estação bicicleta – *race*: também crie estações específicas para a bicicleta. Usando cones ou as linhas da quadra, monte um percurso no qual os alunos devem pedalar rapidamente, disputando quem consegue terminar primeiro. Para evitar choques e acidentes, evite curvas fechadas. Outra sugestão é que os ciclistas iniciem a prova em pontos distintos do percurso e o percorram no mesmo sentido; vence quem completar a volta primeiro. Ou, se for possível, crie um circuito para cada bicicleta disponível.
* Estação bicicleta – equilíbrio: outra estação possível para a bicicleta é criar um percurso enfatizando o equilíbrio, em vez da velocidade. Use cones para criar um caminho bem estreito, no qual o aluno deve passar sem encostar neles. As linhas da quadra também servem de desafio para o aluno se equilibrar.

**Momento 4 –** Após um período estipulado (por exemplo, 10 minutos), os grupos devem trocar de estação. Garanta que todos os alunos tenham chance de experimentar os movimentos de maneira significativa. Não é necessário que todos passem por todas as estações na mesma aula. O circuito de estações deve ser aplicado novamente na aula 3, dando a todos os alunos a oportunidade de completarem as tarefas com o tempo necessário.

Acompanhamento da aprendizagem

* Observe os alunos em todas as atividades propostas.
* Observe os comportamentos adequados à prática segura.
* Pergunte aos grupos se entenderam como realizar as manobras de cada estação.
* Crie uma tabela com as estações e anote o nome dos alunos que conseguiram realizá-las.
* Verifique o entendimento dos termos do glossário e outras expressões usadas.
* Observe as orientações propostas de aluno para aluno.
* Identifique possíveis problemas e antecipe os acidentes para que não ocorram.
* Verifique se os alunos demonstraram: seriedade, empenho, preocupação com a segurança (ou medo) e organização.

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 |
| Aprendi a fazer alguma nova manobra nestas aulas? |  |  |  |
| Durante as atividades, senti medo ou ansiedade? |  |  |  |
| Houve algo que eu não quis experimentar? |  |  |  |
| Houve algo que eu experimentei, mas não quero tentar novamente? |  |  |  |
| Considero necessário usar os equipamentos de segurança? |  |  |  |