Componente curricular: Educação Física Ano: 7º Bimestre: 3º

Sequência didática 2

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

A aventura da escalada na escola

Apresentação

A escalada se caracteriza pela ascensão em rochas, montanhas e/ou paredes *indoor*, geralmente com a intenção de se atingir o cume, por meio de técnicas verticais (usando-se equipamentos como cordas, cadeirinhas, mosquetões etc.). Ela também pode ser realizada de maneira mais simples, caso da escalada em *boulder*, realizada em pequenos blocos de pedra.

Objetivos de aprendizagem

Objetivo geral

* Vivenciar a escalada artificial em aulas de Educação Física escolar, obtendo conhecimentos a respeito dessa modalidade de prática corporal de aventura.

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:** Alunos organizados coletivamente com sua mediação.

Objetivo específico de aprendizagem

* Conhecer o histórico da escalada, suas modalidades e características.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula

Materiais: projetor digital e computador

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Inicie comentando com os alunos sobre as práticas que eles experimentarão ainda neste ano: a escalada artificial e o *slackline*. Indague sobre o que eles conhecem a respeito dessas duas práticas. Pergunte: “Como se praticam a escalada e o *slackline*?”, “O que vocês já viram na televisão a respeito?”, “Quais são os equipamentos necessários?”, “Como deve ser garantida a segurança durante essas atividades?”. Gere uma breve discussão com os alunos sobre os conhecimentos que eles têm a respeito das duas práticas.

**Momento 2** – Ressalte que o foco neste bimestre é a escalada artificial e que no próximo será o *slackline*. Caso disponha de um projetor digital e de um computador, selecione previamente fotos, imagens e/ou vídeos na internet que retratem a escalada artificial, a fim de ilustrar e contextualizar a discussão. Caso a escola não disponha desses materiais, tente trazer um *notebook* e organize a classe em subgrupos para visualizarem os arquivos selecionados. Outra possibilidade é selecionar imagens impressas para mostrar aos alunos.

**Momento 3** – Forneça aos alunos, de maneira sucinta, informações conceituais (histórico, tipos, equipamentos, segurança, técnicas verticais, vias etc.) sobre a escalada, permitindo que eles se apropriem desses conhecimentos. Faça isso de maneira sucinta, porque os alunos ainda vão fazer uma pesquisa para catalogar tais informações, para uma discussão na próxima aula.

Para iniciar a conversa, explique uma **diferenciação terminológica** que cerca a modalidade: alpinismo, montanhismo e escalada são sinônimos; entretanto, para escaladores experientes, há certas diferenças. O alpinismo seria a escalada nos Alpes, o montanhismo seria a escalada em qualquer montanha e a escalada seria qualquer subida realizada em rocha, gelo e/ou parede artificial.

Sobre o **histórico** da escalada, comente que as montanhas sempre exerceram fascínio sobre as pessoas e que, em 1786, o médico Jean Michel Paccard e o garimpeiro Jacques Balmat quiseram descobrir o que existia no topo da Mont Blanc, a mais alta montanha dos Alpes e da União Europeia, com 4.800 metros de altitude, pois havia um mito sobre o poder da natureza nesse monte inóspito. Para aquela época, foi um grande desafio, pois durante a escalada eram usadas apenas cordas de fibras naturais amarradas à cintura, botas de couro e roupas de lã.

Informe também que, após a Segunda Guerra Mundial, a escalada evoluiu graças ao desenvolvimento da tecnologia dos equipamentos, e que, dessa forma, grandes montanhas puderam ser conquistadas, como o Monte Everest (na cordilheira do Himalaia, entre o Nepal e o Tibete) e o Monte K2 (na fronteira entre China e Paquistão), ambos com mais de 8.000 metros de altitude. Além disso, nos Estados Unidos, na década de 1960, muitas rochas foram conquistadas. Embora não fossem tão altas, isso ajudou a criar novos padrões para o esporte.

Já no fim do século XX, surgiram paredes artificiais para a escalada, facilitando a prática (nas cidades, em épocas meteorológicas ruins para a escalada em montanhas) e o acesso e aumentando a segurança, o que acabou por difundir a prática não apenas entre os grandes conquistadores/exploradores de outrora, mas também entre crianças e adultos mesmo sem nenhum tipo de experiência com a modalidade.

No **Brasil**, merece destaque a conquista, em 1912, do Dedo de Deus (Teresópolis/RJ, com seus 1.692 metros de altitude, montanha considerada, na época, impossível de ser subida). Depois de seis dias de escalada, José Teixeira Guimarães, Raul Carneiro e os irmãos Oliveira, homens comuns do campo e sem nenhuma técnica nem equipamentos específicos, conseguiram atingir seu cume, no dia 9 de abril. Eles construíram escadas de bambu, cunhas de madeira e ganchos de ferro, improvisaram outros materiais e, arriscando suas vidas, alcançaram o topo.

Comente que cada **tipo de escalada** tem objetivos, técnicas, equipamentos, estratégias e regras diferentes, além de superfícies e localizações diversificadas para sua prática. A escalada no gelo é dividida em alta montanha (acima de 4.000 metros) e *cascade* (subida em cascatas de gelo em qualquer altitude). Como se sabe, no Brasil não há incidência de montanhas nevadas, mas em países próximos (Argentina, Chile, Bolívia e Peru) é possível ir à Cordilheira dos Andes e escalar na neve.

A escalada em rocha é dividida em: **escalada livre** (consiste em subir uma parede rochosa utilizando somente os apoios naturais da pedra), ***boulder*** (escalada de blocos rochosos com não mais de 5 metros de altura, sem uso de cordas de proteção), **escalada esportiva** (escalada livre em alturas de até 50 metros, com grande dificuldade técnica/atlética) e ***big* *wall*** (quando se dorme pelo menos uma noite na rocha e são usados equipamentos especiais e técnicas diversas). Há, ainda, as escaladas em paredes artificiais, ou *indoor*, construídas de madeira, nas quais são presas agarras artificiais, feitas de resina, em que os praticantes podem apoiar os pés e as mãos.

Você também pode informar aos alunos que as **vias** são os percursos utilizados pelos escaladores para atingir seus objetivos na escalada. Elas são como uma espécie de trilha em uma caminhada. O praticante que é o primeiro a percorrer determinado local é um conquistador e deve utilizar e fixar proteções, quando necessário, para permitir que, no futuro, outros possam subir com mais segurança e por um caminho já determinado. Os conquistadores registram a via em um croqui (esboço do caminho percorrido), em que aparecem os pontos de proteção, o tamanho e a dificuldade da via.

Em relação às **técnicas básicas** da escalada, temos: aderência (para subir superfícies em forma de rampa, em que a progressão ocorre pelo atrito da sola do calçado com o chão), agarras (degraus, cristais e outras saliências, usados como apoio para pés e mãos), fendas (rachaduras na parede, verticais ou horizontais, com diversas espessuras, que servem como ponto de apoio durante a subida), chaminé (fenda vertical em que o corpo do escalador entra inteiramente).

No que diz respeito às **técnicas verticais**, elas permitem escalar diminuindo o risco de acidente e possibilitando a chegada aos lugares de destino. São elas: *top-rope* (escalada com a corda fixa no topo da via), guiada (quando se leva a corda presa à cintura até o topo, com um companheiro como segurador abaixo), rapel (descida por corda), ascensão (subida pela corda), tirolesa e falsa baiana (travessia de penhascos, rios e árvores por meio de corda) e ancoragens (fixação de equipamentos de segurança em pontos estratégicos na rocha, no gelo ou em estruturas artificiais.

Para finalizar, a respeito dos **principais equipamentos** que garantem a segurança aos escaladores, comente que são estes: cadeirinhas (cintos presos à cintura dos escaladores), mosquetões (ganchos de alumínio com abertura e trava para se prender à rocha), freios (peças de metal usadas para travar uma queda ou para diminuir a velocidade de deslize da corda), cordas (de fibras sintéticas, suportam cargas superiores a 3 toneladas), fitas (de náilon resistente para nos ligarmos aos mosquetões e às cadeirinhas), capacete (ameniza impactos na cabeça ou durante a queda de pedras), carbonato de magnésio (espécie de talco que mantém as mãos secas, evitando que escorreguem) e sapatilha (com a ponta fina e solado rígido para aderir com facilidade à superfície apoiada).

**Momento 4 –** Peça aos alunos que pesquisem curiosidades gerais sobre a escalada artificial e que, na próxima aula, tragam a maior quantidade possível de informações a respeito, para uma conversa em grupo.

Aulas 2 e 3

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

Objetivos específicos de aprendizagem

* Identificar a escalada artificial como uma prática corporal de aventura.
* Conhecer o histórico e as características da prática da escalada artificial.
* Experimentar a escalada artificial na escola.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula e quadra (ou outro espaço amplo)

Materiais: projetor digital, computador, banco sueco, plintos, pneus, caixotes de madeira, arcos (bambolês), jornais, fita-crepe e/ou coloridas e rede de corda (futsal e futebol de campo)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Pergunte aos alunos o que eles conseguiram pesquisar sobre a escalada artificial. Questione: “Como essa prática acontece?”, “Qual é seu objetivo?”, “Como ela surgiu?”, “Quais são suas diferentes possibilidades?”, entre outros aspectos que podem facilmente surgir após os relatos dos alunos. Uma alternativa é organizar as informações presentes nesta sequência didática (na aula anterior) e as obtidas em sua própria pesquisa na forma de *slides*, com ilustrações que retratem os aspectos conceituais, facilitando a visualização e a compreensão por parte dos alunos. Você também pode utilizar a lousa para sistematizar todas as informações. Se possível, apresente um vídeo curto da modalidade, a fim de exemplificar ainda mais a escalada artificial. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Ja3_O89_6Js>>. Acesso em: 9 jul. 2018.

No intuito de complementar a abordagem sobre a escalada, segue um conjunto de atividades de apoio ao seu trabalho e algumas tarefas a serem desenvolvidas com os alunos.

**Momento 2** – **Escalada maluca:** crie uma via de escalada pela quadra, colando desenhos espalhados em forma de percurso. Você também pode acrescentar alguns obstáculos para simular as agarras (usando pneus, caixotes de madeira, banco sueco, plintos, bambolês etc.), a fim de que os alunos possam criar diferentes maneiras de escalá-los, livremente. Você pode ainda pedir a eles que escalem para a frente, para trás, para os lados, na diagonal etc. Dessa forma, alguns alunos podem experimentar recriar os movimentos ilustrados no vídeo apresentado em sala de aula. Ao final da atividade, promova uma discussão sobre as percepções que eles tiveram ao realizar a escalada maluca.

**Momento 3** – **Ponte de jornal:** solicite aos alunos que construam uma espécie de ponte com jornais. Distribua jornais e peça a eles que criem um caminho que atravesse a quadra. O número de folhas de jornal pode variar por aluno (o ideal é duas ou três folhas). Em pequenos grupos, eles deverão criar estratégias para atingir o objetivo final: construir vias de agarras com os jornais, as quais deverão formar a ponte a ser vencida na atividade.

**Momento 4** – **Rede de escalada:** Prenda uma rede de corda à trave de futsal e/ou futebol de campo (rede similar à usada nas traves, a qual deve estar bem fixa e rígida). Peça a cada aluno que, em um primeiro momento, atravesse a rede horizontalmente, de maneira livre, para que vá ganhando confiança na execução da atividade. Então peça a eles que utilizem e explorem a rede e seus espaçamentos, as marcações com   
fita-crepe e/ou colorida feitas previamente por você, os nós existentes etc. Você pode também inserir novas “agarras” nessa rede, modificando o percurso da via a ser feito pelos alunos.

**Momento 5** – **Escalada “joquempô”:** sugerimos esse jogo popular como outra estratégia para inserir a escalada. Organize a classe em duas equipes (ou quatro, dependendo do número de alunos). Utilize um alambrado que circunde a quadra ou uma parede em que seja possível escalar. Outra possibilidade é simular o espaço de escalada no chão da quadra, desenhando ou colando fita-crepe para definir determinada via a ser conquistada. Duas equipes devem começar a escalar a via designada por você, em lados opostos da parede; quando dois adversários se encontrarem, devem jogar “joquempô”. O vencedor continua na via, e o perdedor desce e vai para a fila como o último de sua equipe. Vence a equipe que conseguir tocar a agarra principal da equipe adversária, localizada próximo à chegada do percurso. A construção dessa vivência vai depender da disponibilidade física (alambrado, quadra, muretas, paredes íngremes etc.) da escola. Sem acentuar uma disputa acirrada, pode-se propor uma competição entre os gêneros, a fim de verificar como os alunos encaram a realização dos movimentos.

**Momento 6** – **Agarras 2x2:** Construa previamente uma via de escalada (ou diferentes vias), espalhando agarras pela parede (ou pelo chão ou alambrado). Um primeiro aluno deve realizar dois movimentos na superfície da via, utilizando duas agarras diferentes. Para a realização da contagem, somente os movimentos feitos com as mãos serão validados (os pés são livres). Um próximo aluno deve repetir os dois movimentos anteriores e realizar mais dois; então, o aluno seguinte deve fazer esses quatro movimentos e acrescentar mais dois, e assim por diante. Os colegas da classe podem ajudar os demais, caso alguém esqueça a sequência correta. Quando um aluno cair durante a execução, ele passa a vez para o próximo, sem que seus dois movimentos sejam acrescentados à atividade. Assim, todo o grupo vai construindo a via de escalada até todos conseguirem completar os seus dois movimentos.

**Momento 7** – Peça aos alunos que façam uma pesquisa a respeito da incidência da escalada em sua cidade, isto é, se há grupos praticantes, quais são os locais onde eles escalam, em quais praças, parques públicos e/ou academias especializadas isso acontece etc. Eles devem trazer as informações obtidas na próxima aula, para uma discussão entre todos. A fim de orientar a pesquisa dos alunos, apresente os seguintes questionamentos: “Qual é o local de prática?”, “Qual é o público praticante (crianças, jovens, adultos, mulheres, homens, deficientes)?”, “O espaço é público ou privado?” e “Quais são as exigências para participar da prática?”.

Aula 4

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

Objetivo específico de aprendizagem

* Recriar a escalada artificial preocupando-se com a própria segurança e com a dos colegas, bem como com a preservação dos espaços públicos e privados.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra (ou outro espaço amplo)

Materiais: banco sueco, plintos, pneus, caixotes de madeira, arcos (bambolês), jornais, fita-crepe, materiais estáticos (muretas, alambrados, “trepa-trepa”) e estação de ferro (geralmente encontrada em *playgrounds*) etc.

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Peça aos alunos que socializem as informações obtidas em sua pesquisa, solicitada na aula anterior. Registre essas informações em um quadro na lousa. Discuta com os alunos sobre a incidência da escalada em sua cidade, sobre os bairros nos quais há maior incidência de prática, se há parques, praças públicas, academias especializadas ou montanhas e rochas naturais que permitam a escalada etc.

**Momento 2** – Agora organize a turma em três ou quatro equipes (com cerca de oito a dez alunos por equipe, para todos participarem). Tomando por base um espaço único escolhido previamente (um pátio, um grande espaço livre da escola ou os arredores da quadra), peça a cada equipe que monte uma via de escalada, com agarras adaptadas servindo como obstáculos. Deixe que os alunos criem diferentes tipos de estratégia para superá-las de acordo com suas habilidades e sua criatividade. Cada equipe deve vivenciar todas as vias montadas. Caso queira abordar o âmbito competitivo da prática da escalada, você pode marcar o tempo total de cada equipe para a execução dos diferentes percursos nas vias. Caso a escola esteja localizada próximo a uma praça ou a um parque público ou em um entorno que permita a prática, você pode ministrar a aula nessa localidade externa à escola (caso tenha a anuência da direção pedagógica), experimentando a escalada em um espaço público da cidade.

**Momento 3** – Organize uma roda de conversa com os alunos e indague sobre o nível de conhecimento da escalada que eles adquiriram durante esta sequência didática. Deixe que expressem suas opiniões à vontade, sem conduzir essa discussão.

Acompanhamento da aprendizagem

A avaliação deverá ser um processo contínuo, ocorrendo em todas as etapas do 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, além da coerência nas discussões estabelecidas em sala de aula e na quadra.

Durante o desenvolvimento das aulas, observe se o aluno:

* obteve conhecimentos conceituais sobre a escalada artificial (podem ser levantadas algumas perguntas a esse respeito: “Qual é a origem da modalidade?”, “Há necessidade de equipamentos específicos?”, “Como acontece a prática?”, “Quais regras de segurança devem ser respeitadas?”).
* participou das atividades, conseguindo, a seu modo, realizar os movimentos básicos da escalada.
* se envolveu e se divertiu com as vivências realizadas e teve respeito com os demais colegas durante as aulas.
* foi capaz de levantar questões e tirar dúvidas pertinentes ao tema.
* realizou as pesquisas de maneira coerente com o que foi solicitado, trazendo informações para o debate.

Seguem, ainda, algumas questões relativas às habilidades desenvolvidas nesta sequência didática que podem ser feitas aos alunos:

**1)** Você participou da escalada nas aulas de Educação Física. Indique atividades do cotidiano e também tente relembrar brincadeiras de infância que utilizem as “técnicas” da escalada.

Resposta: Espera-se que haja uma diversidade de opiniões (gerando bons elementos para uma discussão), demonstrando o repertório lúdico e cultural dos alunos. Estabeleça as relações de movimentos da escalada com as vivências simples e corriqueiras do dia a dia das crianças.

**2)** Você aprendeu sobre a escalada artificial neste bimestre. Por que a escalada *indoor* (muro artificial) foi criada? Apresente argumentos que comprovem o motivo dessa criação.

Resposta: Espera-se que o aluno seja capaz de identificar os motivos do surgimento da escalada artificial. Ele pode comentar sobre a questão meteorológica, isto é, frio, tempestades e neve, que impedem os escaladores de ir até as montanhas e rochas, o que os forçou a adaptar paredes artificiais em espaços fechados, a fim de não perderem o hábito da prática. Também pode citar a abrangência de público-alvo, isto é, tornar a prática da escalada possível para crianças e adultos mesmo sem nenhum tipo de experiência na modalidade.

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 e nos demais espaços? |  |  |  |
| 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 (via) em grupo na aula prática? |  |  |  |
| Aprendi muito sobre a modalidade escalada artificial? |  |  |  |
| Sou capaz de realizar de forma autônoma a escalada nas imediações de minha casa? |  |  |  |