Componente curricular: Educação Física Ano: 7º Bimestre: 4º

Sequência didática 3

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

Equilibrando-se no *slackline*

Apresentação

O objetivo desta sequência didática é que os alunos conheçam o *slackline* por meio de vídeos e de atividades práticas. Os vídeos ilustrarão os locais onde o *slackline* pode ser desenvolvido e seu caráter aventureiro, seja quando realizado em penhascos e grandes alturas, seja quando são executados os movimentos acrobáticos. Mesmo com a existência de uma modalidade competitiva, o *trickline*, as atividades práticas propostas aqui não são competitivas. São, entretanto, bastante desafiadoras: geram a vontade de superar a si mesmo. Também exigem muita cooperação dos alunos para garantir a segurança durante a atividade e manter baixo o grau de dificuldade, quando necessário. Além disso, a sequência didática pretende alertar para algumas situações de risco, a fim de que sejam prevenidas, tanto no que diz respeito às aulas quanto aos alunos que pretendem praticar o *slackline* por conta própria.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer as diferentes modalidades do *slackline*.
* Identificar e diferenciar essas modalidades.
* Vivenciar movimentos básicos do *slackline*.

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 mediação das discussões suscitadas.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Conhecer o *slackline* e os materiais necessários para sua prática.
* Identificar as modalidades do *slackline*.
* Conhecer alguns movimentos acrobáticos.
* Identificar os riscos presentes em cada modalidade e as medidas de segurança a serem tomadas.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula com disponibilidade de equipamentos para projeção de imagens e vídeos

Materiais: vídeos e imagens que ilustrem as modalidades do *slackline: trickline, highline, waterline e longline*, vídeos e imagens que mostrem manobras da modalidade *trickline*, equipamentos eletrônicos para projeção de imagens, sons e vídeos e lousa ou caderno para anotações

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Pergunte aos alunos o que sabem sobre *slackline*. Caso não conheçam esse nome, explique do que se trata e levante as informações que eles possuem. Verifique em quais lugares eles já viram pessoas praticando *slackline*, seja pessoalmente, seja pela televisão. Pergunte também como são a postura e as manobras que eles conhecem. Anote na lousa as respostas dos alunos de forma resumida.

**Momento 2** – Apresente os vídeos das quatro modalidades. Disponíveis em: <<https://www.youtube.com/watch?v=NaFzmzCIOUc&feature=youtu.be>>, <<https://www.youtube.com/watch?v=RKnH9KtmAVI&feature=youtu.be>>, <<https://www.youtube.com/watch?v=J2NGjgg0ves&feature=youtu.be>>

e <<https://www.youtube.com/watch?v=vGXuwr1gGSg&feature=youtu.be>>. Acessos em: 22 ago. 2018.   
Ao final do primeiro vídeo, deixe os alunos conversarem entre si, espontaneamente, por alguns segundos. Mesmo que isso gere algum ruído, sempre surge um clima de excitação e admiração diante de imagens acrobáticas e aventureiras. Retome a atenção do grupo e peça a um ou dois alunos que comentem algo que os deixou impressionados. Em seguida, mostre o próximo vídeo. Repita essa dinâmica até a exibição dos quatro vídeos.

**Momento 3** – As informações básicas de cada uma das quatro modalidades estão listadas a seguir e servem de apoio para a compreensão dos alunos:

*Trickline*: modalidade para a execução de manobras. Única modalidade competitiva. A fita fica próxima ao chão, e sua elasticidade é usada para dar impulso ao atleta. Além de giros, mortais e saltos diversos, existem posições estáticas.

*Longline*: é a modalidade de travessias mais longas e improváveis. Quanto mais longa a fita, mais difícil de dominá-la por causa do balanço.

*Highline*: consiste em atravessar a fita em lugares muito altos, por exemplo, em penhascos, entre prédios, topo de árvores ou pedras. Considera-se *highline* quando a fita está a pelo menos 10 metros de altura. Em virtude da altura, é obrigatório o uso de equipamento de segurança.

*Waterline*: modalidade praticada acima da água. Pode ser piscina, mar, rios e lagos. Ideal para tentar uma manobra mais complexa, pois, nessa modalidade, cair pode ser muito divertido.

Use essas informações para esclarecer dúvidas e garantir que os alunos compreendam as diferenças entre cada modalidade.

**Momento 4** – Agora mude o foco. Destaque os movimentos acrobáticos e as posições estáticas do *trickline*. Essas são as atividades pelas quais os alunos mais se interessam. Também exigem mais experiência, destreza e equilíbrio. Consequentemente, são as atividades mais perigosas e impressionantes. Os movimentos podem ser identificados com base na nomenclatura abaixo. Fique atento, pois também existem combinações de movimentos e de posições:

*Drop-knee:* consiste em agachar até deixar um dos joelhos abaixo da fita e apoiar o peito do pé nela. A outra perna fica apoiada normalmente na fita, porém com o joelho semiflexionado.

*Double drop-knee:* consiste emdeixar ambos os joelhos abaixo da altura da fita e apoiar-se nos tornozelos.   
É preciso posicionar-se lateralmente em relação à fita.

*Butt Bounce:* é quando o praticante senta na fita empurrando-a para baixo e, em seguida, aproveita o impulso para o alto para ficar de pé ou fazer outra manobra.

*Chest Bounce:* é um salto que ocorre apoiando-se o tórax na fita, ou seja, uma posição em decúbito ventral.

*Sentado como o Buda:* trata-se de umaposição estática em que é preciso equilibrar-se sentado, com as pernas cruzadas, imitando a imagem de Buda.

*Spins:* são os giros laterais*.* Um salto com meio giro é chamado de 180º, o com giro completo é chamado de 360º, e assim por diante.

**Momento 5** – Esclareça as dúvidas finais dos alunos e fale um pouco sobre a aula seguinte. Eles serão convidados a vivenciar o *slackline* e outras atividades de equilíbrio. Caso seja necessário, indique que venham com roupas confortáveis e leves para que se movimentem com liberdade.

Aulas 2 e 3

**Gestão dos alunos:** alunos organizados em trios com mediação das atividades.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Equilibrar-se no *slackline* e em outras superfícies.
* Executar movimentos básicos do *slackline*.

Recursos didáticos

Espaço físico: local adequado para a ancoragem do *slackline*

Materiais: *kits* de *slackline* compostos de fita plana, catraca para tensionar e proteção para árvores, banco sueco e colchões ou colchonetes para amortecer as quedas caso estejam em piso duro

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Presuma que qualquer aluno poderá cair durante a execução das atividades. Dê preferência para a montagem em jardins, gramados, areia ou qualquer outro piso macio. Use colchões ou colchonetes para outros pisos. Em geral, o *slackline* é ancorado em árvores, pois elas são fortes o bastante para suportar a tensão da fita somada ao peso dos praticantes. O ideal para iniciantes é usar a fita rente ao chão, porém sem que a fita encoste no chão quando o aluno estiver realizando o *slackline*. Tensione a catraca o máximo possível, pois isso dará maior estabilidade à fita. Não permita que os alunos operem a catraca, pois além de eles poderem prender o dedo, é sua responsabilidade montar e conferir os equipamentos de segurança de qualquer aula.

Para esta aula, é necessário pelo menos um *kit* de *slackline*, mas é importante destacar que a aula com apenas um *kit* fica demorada. São muitos os alunos, e o material deve ser usado apenas por uma pessoa de cada vez. Portanto, use quantos *kits* e bancos suecos for possível. Outra saída é organizar a turma em dois grupos e realizar a mesma aula em dois dias, propondo uma atividade para a qual um grupo tenha autonomia suficiente para se auto-organizar. Caso consiga mais *kits*, a aula será mais dinâmica. Propomos que todas as atividades sejam executadas com autonomia pelos alunos para assumirem funções de apoio aos demais. Garanta que eles tenham uma postura colaborativa para ajudar os colegas e para cumprirem os combinados. Estabeleça com eles alguns combinados, os quais devem ser respeitados por todos: enquanto uma pessoa está no *slackline*, nenhuma outra sobe ou toca nele, nem o puxa ou salta por cima dele; todos devem dar o melhor apoio possível a quem está executando a atividade; apenas os desafios propostos devem ser realizados; caso se sinta confiante para tentar algo mais difícil, o aluno deve, primeiro, consultar você, professor.

**Momento 2** – Em uma roda de conversa, explique aos alunos como será a aula, assim todos conhecerão as atividades. De preferência, peça a um aluno que demonstre os movimentos e mostre aos demais como apoiar uns aos outros. Tão importante quanto aprender as técnicas de equilíbrio é aprender a dar segurança e apoio aos colegas. Existem três dicas básicas que servem para todas as próximas atividades, as quais vale a pena explicar neste momento. São elas: ”Apoie sempre o pé sobre a fita de modo alinhado, ou seja, com a maior área de contato possível”, ”Deixe os braços abertos e as mãos posicionadas acima da linha dos ombros (quando andar sozinho)”, ”Olhe para um ponto fixo e distante, normalmente o ponto de ancoragem da fita”. Agora, organize os alunos em trios para que realizem as atividades.

**Momento 3** – Explique para a turma que *butt bounce* consiste em sentar na fita e movê-la para baixo e para cima. O aluno deve sentar-se na fita como se estivesse de carona no quadro da bicicleta de alguém e deixar apenas um pé apoiado no chão. Os colegas de apoio devem ficar posicionados atrás do praticante, um de cada lado da fita, com as mãos nas costas dele. O exercício ocorre com o praticante usando o pé apoiado no chão para dar impulso para cima e para baixo. Ele deve iniciar devagar e aumentar gradativamente o ritmo. Deve também evitar o balanço lateral da fita, buscando um movimento apenas vertical. Para finalizar, o último impulso pode ser intenso o suficiente para ele ficar de pé no chão.

**Momento 4** – Agora é a vez do *butt bounce* 2*.* Trata-se de uma evolução da atividade anterior, porém o aluno deve iniciar a prática com ambos os pés no chão. Ele deve sentar na fita e voltar para a posição de pé. Ao sentar, o aluno deve tirar um dos pés do chão estendendo o joelho. O outro pé se mantém no chão durante todo o exercício. Os colegas realizam o apoio da mesma forma que no exercício anterior.

**Momento 5** – *Subir e descer.* O objetivo desse exercício é, com a ajuda dos colegas, subir na fita, ficar de pé e pular para o solo. A ideia é preparar o aluno para uma saída ou uma queda. Os colegas podem ficar ao lado do praticante, para que este apoie as mãos em seus ombros. Ele também pode segurar na mão dos colegas para realizar a atividade. É importante que o aluno perceba o balanço lateral e vertical produzido pela fita para controlar sua saída.

**Momento 6** – *Travessia*. Nesse exercício, o aluno deve caminhar pela fita com o apoio dos colegas. As dicas são: ”Pise sobre a fita com os pés alinhados e olhe para um ponto fixo e distante”. Os colegas podem andar ao lado do praticante, e este pode apoiar as mãos em seus ombros ou segurar suas mãos. Caso o aluno esteja confiante, pode tentar se equilibrar sozinho, levantando as mãos acima da linha dos ombros e dando alguns passos. Os colegas devem permanecer ao seu lado.

**Momento 7** – *Banco sueco*. Muitas escolas possuem bancos suecos. Quando os viramos de ponta cabeça, encontramos uma base estreita. Utilize essa base para a preparação e o desenvolvimento do equilíbrio dos alunos. Nela podem ser realizadas as atividades "travessia" e "subir e descer". Essa base também pode ser usada para explicar as posições e as funções dos colegas de apoio. Lembre-se de verificar se a base do banco está bem firme e em boas condições.

**Momento 8** – *Drop-knee no banco sueco*. É difícil para os iniciantes executarem essa posição no *slackline*, porém ela é mais simples no banco. O aluno deve agachar-se até deixar um dos joelhos abaixo da linha da base do banco e apoiar o peito do pé nela. A outra perna deve ficar apoiada normalmente na base, porém com o joelho semiflexionado.

**Momento 9** – *Sentado como o Buda*. Posição também difícil de ser executada na fita e indicada para o banco sueco. Essa é uma posição estática, na qual é preciso equilibrar-se sentado, com as pernas cruzadas, imitando a imagem de Buda.

Acompanhamento da aprendizagem

Para que acompanhe o desenvolvimento da aprendizagem dos alunos, apresentamos alguns indicadores:

* Observe os alunos em todas as atividades propostas.
* Observe os comportamentos adequados e inadequados em relação à prática segura.
* Ouça o que um aluno observou do outro, afinal as atividades são sempre realizadas em trios.
* Identifique possíveis problemas e antecipe acidentes para que não ocorram.
* Conte quantos alunos realizaram cada atividade, para aferir o grau de dificuldade de cada uma.
* Verifique se os alunos demonstraram: seriedade, empenho, preocupação com a segurança, medo e organização.
* Verifique se os pés estão alinhados sobre a fita, orientando-os a fazer isso.
* Verifique se os braços estão abertos e se as mãos estão posicionadas acima da linha dos ombros quando o aluno andar sozinho, orientando-o a agir assim.
* Verifique se o foco está em um ponto fixo e distante, orientando o aluno para isso.

Outra forma de avaliar a aprendizagem dos alunos é solicitar uma apresentação de cada trio. Nesse caso, os alunos devem elaborar uma sequência de movimentos e posições e apresentá-la para todos. São suficientes quatro elementos (movimentos e posições) para a apresentação, os quais podem ser realizados com o auxílio dos colegas de grupo. Além disso, reflita: ”Os alunos foram capazes de se movimentar e se equilibrar no *slackline*?”, ”Os alunos tiveram tempo suficiente para experimentar as atividades?”.

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 |
| Fui capaz de atravessar o *slackline* com ajuda? |  |  |  |
| Fui capaz de atravessar o *slackline* sem ajuda? |  |  |  |
| Percebi melhora em meu equilíbrio do começo ao final das aulas? |  |  |  |
| Fui capaz de balançar a fita verticalmente e, ainda assim, permanecer equilibrado? |  |  |  |
| Fiquei com medo de experimentar alguma atividade? |  |  |  |
| Gostaria de praticar essa modalidade mais vezes na escola? |  |  |  |
| Gostaria de praticar essa modalidade em meu tempo livre? |  |  |  |