Componente curricular: Educação Física Ano: 8º Bimestre: 3º

Sequência didática 2

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

Arvorismo

Apresentação

Nesta sequência didática, apresentaremos aos alunos o arvorismo e suas relações com aventura e natureza. As atividades práticas exploram o desenvolvimento do equilíbrio, de habilidades locomotoras e de coordenação motora. Para isso, sugerimos o uso de estruturas estreitas e oscilantes, capazes de criar um estímulo desafiador. Tudo isso atrelado à apresentação e à aplicação de materiais e normas de segurança.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer as características do arvorismo: sua lógica, sua execução e a contemplação da natureza.
* Conhecer os equipamentos e as normas de segurança do arvorismo.
* Experimentar atividades práticas e adaptadas do arvorismo.

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:** Alunos organizados coletivamente e em duplas, com sua mediação.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Conhecer as características do arvorismo ligadas à sua lógica, à sua execução e à contemplação da natureza.
* Conhecer os equipamentos e as normas de segurança do arvorismo.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala ou qualquer outro local com disponibilidade de dispositivo para exibição de imagens

Materiais: *tablet* ou outro dispositivo com acesso à internet, televisão ou projetor digital, lousa e giz

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Apresente o arvorismo para os alunos e converse com eles a respeito. Para uma aula ativa, sempre estimule a participação dos alunos. Utilize a lousa para anotar termos, perguntas e dúvidas que você julgue importantes. Questione o que os alunos conhecem sobre arvorismo (ou arborismo). Podemos definir arvorismo como uma atividade física na qual as pessoas transitam entre as copas das árvores. Para isso utilizam plataformas, cordas, pontes, escadas, tirolesas, entre outros equipamentos. Para ilustrar essa explicação, recomendamos a utilização de imagens, facilmente encontradas na internet. Elas despertam a atenção dos alunos para o assunto.

**Momento 2** – Agora conduza a conversa para o tema equipamentos de segurança. É importante destacar a necessidade desses equipamentos diante do risco de queda. Procure imagens que mostrem capacetes, cadeirinhas (as mesmas usadas no rapel), luvas, mosquetões, polias, cabos de aço. Esses equipamentos são uma garantia de que o praticante fique pendurado e não chegue ao chão, em caso de queda. Por isso é necessário que eles sejam bem instalados e verificados com frequência.

**Momento 3** – Outra questão importante referente à segurança é seguir as regras e as orientações. Pergunte aos alunos: "Que regras vocês imaginam existir para o arvorismo?" e "O que vocês acham que pode e não pode ser feito?". Obviamente cada local possui suas regras de segurança, porém destacamos: respeitar os demais praticantes, os instrutores e a natureza local; aguardar que o instrutor autorize o início do percurso; esperar sua vez; manter a calma; realizar os percursos sem pressa; não atrapalhar os demais. Aproveite o momento e prepare seus alunos para as regras e os combinados que serão utilizados nas atividades práticas.

**Momento 4 –** O assunto agora é o que motiva as pessoas a praticar o arvorismo. Desta vez, primeiro, peça aos alunos que conversem em duplas para depois externarem suas ideias ao resto do grupo. Com as respostas de seus alunos, enfatize a sensação de aventura, adrenalina, contemplação da natureza, caráter desafiador e sensação de bem-estar. Esses são os principais motivos que levam às pessoas a experimentar o arvorismo. Especificamente para a área da Educação Física, o equilíbrio e as habilidades locomotoras exigidos nas travessias devem ser ressaltados. Andar sobre estruturas estreitas e oscilantes como tocos de madeira, cordas e cabos suspensos é um desafio. Converse com eles sobre a dificuldade de realizar esses percursos.

**Momento 5 –** Retome as anotações que foram feitas na lousa para um fechamento da aula. Pergunte a alguns alunos sobre o que foi discutido, visando realizar uma revisão. Mantenha a estratégia de incentivar a participação dos alunos e pergunte a eles o que foi discutido no dia. Aproveite o momento para esclarecer dúvidas. Alguns alunos podem ser convidados a respondê-las. Finalize informando o que será realizado nas aulas seguintes e, dessa forma, incentivando-os a uma participação efetiva.

Aulas 2 e 3

**Gestão dos alunos:** Organizados em um grupo único para realizar as atividades ao mesmo tempo.

Objetivo específico de aprendizagem

* Experimentar atividades práticas e adaptadas do arvorismo.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadras, escadarias, muros e muretas, gramados e qualquer outro espaço da escola em que seja possível realizar as atividades

Materiais: cordas com alma, de poliamida acetinada, estáticas e com pelo menos 10 milímetros de espessura, *steps*, colchonetes, pisos de EVA, pneus, tábuas, tijolos, folhas de jornal e banco sueco

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Muitas das atividades apresentadas a seguir podem ser montadas usando-se a falsa baiana ou a ponte tibetana. Comente com os alunos que essas são duas técnicas de transposição, ou seja, duas formas de utilizar cordas para atravessar um espaço, por exemplo um rio. A falsa baiana utiliza apenas duas cordas; uma serve para apoiar os pés e a outra fica acima da cabeça para ser segurada com as mãos. O praticante de arvorismo deve deslocar-se lateralmente. Já a ponte tibetana usa três cordas; uma delas serve para apoiar os pés, e as outras duas cordas funcionam como corrimãos, ficando, portanto, aproximadamente entre a cintura e os ombros, uma de cada lado do praticante. Em cada atividade apontamos a possibilidade de uso da falsa baiana e da ponte tibetana.

**Momento 2** – *Travessia de plataformas.* Nessa atividade, os alunos serão desafiados a atravessar um espaço apoiando-se apenas nas plataformas. Imagine a utilização de colchonetes como plataformas. Organize os alunos em grupos com quatro participantes e entregue três colchonetes para cada grupo. Iniciando em uma das áreas, os alunos devem subir em um colchonete e colocar o outro colchonete mais para a frente. Ao avançar em direção a outra área, um dos alunos recolhe o colchonete que ficou para trás e passa para o aluno do início da fila, assim ele pode posicionar esse colchonete ainda mais à frente, para que atravessem o caminho. Não permita que os colchonetes sejam arrastados no chão, eles devem ser ocupados, liberados e reposicionados. Em vez de colchonetes, podem ser utilizados pneus, folhas de jornal, *steps*, pisos de EVA, entre outros materiais. Certifique-se de que o grupo tenha um número de alunos compatível com o material que possuem. No vídeo a seguir, existe um exemplo realizado com tábuas e de forma competitiva. Para este momento, não aconselhamos que as atividades sejam competitivas. Além disso, o vídeo retrata uma aula com crianças da primeira fase do Ensino Fundamental, porém o grau de dificuldade pode ser ajustado à idade de seus alunos, tornando sua *travessia de plataformas* mais interessante e exigente. Vídeo disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=X5rB1MTh6GI>>. Acesso em: 25 set. 2018.

**Momento 3** – *Travessia de obstáculos.* Essa atividade é semelhante à anterior. Monte um percurso reto no chão, utilizando *steps*, pneus, tijolos, tábuas ou outros materiais em que os alunos possam subir. Deixe espaços entre os materiais e combine com os alunos que não é permitido pisar no chão entre eles. Caso haja cordas disponíveis, é possível realizar esse desafio com duas cordas laterais, posicionadas como se fossem corrimãos (ponte tibetana). Se não for possível amarrar as cordas, certifique-se de que o percurso tem um nível de dificuldade leve ou moderado e peça que quatro alunos sejam responsáveis por segurar as cordas. As cordas devem ser posicionadas uma de cada lado do percurso, e cada aluno vai segurar uma ponta da corda de forma bem tensionada. Em vez de montar grupos, deixe o trajeto disponível para cada aluno atravessar de maneira individual. Antecipe qualquer tipo de atitude negativa e instrua os alunos que estão segurando a corda a ajudar os colegas que estão atravessando.

**Momento 4** – *Travessia na escada.* No topo de uma escadaria da escola, verifique a possibilidade de amarrar uma ou duas cordas. É necessário deixá-las bem presas. Se isso não for viável, é possível realizar a atividade com o corrimão da escada. A proposta é o aluno subir a escada pulando um degrau sim outro não, ou seja, é permitido pisar no primeiro degrau, depois no terceiro, no quinto, e assim por diante. O aluno perceberá a necessidade de tracionar a corda (ou o corrimão) com as mãos para ter melhor equilíbrio e mais força. Após isso, desafie-o a evitar dois degraus seguidos, ou seja, será permitido pisar no primeiro degrau, então no quarto, no sétimo etc. A cada rodada o aluno pode executar a atividade com maior nível de dificuldade. Oriente toda a turma sobre o risco de desequilíbrio para trás e que, para evitar isso, é necessário sempre inclinar o corpo para a frente. Outra sugestão é pedir que um colega acompanhe quem está executando a atividade. Uma variação da atividade é propor o sentido inverso, ou seja, a descida. Nesse caso, peça que os alunos mantenham o corpo direcionado para a escada, ou seja, que façam a descida andando para trás.

**Momento 5** – Chame os alunos para uma breve conversa. A atividade que eles acabam de realizar possibilita perceber o papel dos braços e das mãos nos percursos do arvorismo. Ao realizar passadas mais largas, isso fica ainda mais evidente. Pergunte se eles sentiram necessidade do auxílio dos braços para tracionar a corda e superar a distância entre os degraus. Pergunte também se apoiar os braços trouxe mais equilíbrio. Essas explicações e esses questionamentos devem ser feitos depois que eles executarem a atividade algumas vezes, porém é recomendável que voltem à atividade após essa conversa para colocar em prática as informações recebidas.

**Momento 6** – *Travessia do banco sueco.* Use um banco sueco com sua base voltada para cima, a fim de ter uma superfície estreita. Verifique se a base do banco está em boas condições para que os alunos caminhem sobre ele. Esse exercício de equilíbrio pode ser executado simulando a falsa baiana ou a ponte tibetana. Para isso, basta amarrar uma ou duas cordas nas posições explicadas anteriormente. Outra possibilidade é formar duas filas de alunos nas laterais do banco. Esses alunos devem ficar parados enquanto o praticante atravessa o banco sueco. Caso o praticante sinta necessidade, pode apoiar as mãos nesses alunos (de preferência em seus ombros ou na cabeça). Nessa atividade, vale a pena destacar a sensação de segurança ao se apoiar nas cordas ou em outros colegas. Em uma prática de arvorismo na natureza, o praticante deseja observar o entorno enquanto caminha. Pergunte aos alunos: "Vocês conseguem contemplar a vista ao redor enquanto estão apoiando as mãos? E sem apoiar?". (Esta atividade pode ser realizada também em uma mureta.)

**Momento 7** – *Travessia dos nós da corda.* Utilize uma corda muito grande, com pelo menos 20 metros de comprimento. Junte as duas pontas da corda, dê um nó e a estique. A cada 1 metro de distância, faça um nó na corda. Deixe-a esticada no chão e organize duplas de alunos para segurá-la. Cada dupla deve   
posicionar-se de frente uma para a outra, colocar ambas as mãos entre 2 nós e tracionar com muita força. Quando todas as duplas estiverem posicionadas e tracionando a corda, será possível observar que a corda formou diversos losangos. O desafio é andar sobre a corda suspensa pisando nos nós. Peça aos alunos que segurem a corda sempre com as duas mãos, na altura da cintura ou do tronco, para mantê-la suspensa. Utilize uma cadeira para o praticante iniciar o trajeto na altura adequada. O vídeo a seguir ilustra muito bem a atividade. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=_fjQgnKF53Y>>. Acesso em: 26 set. 2018.

Acompanhamento da aprendizagem

Durante as atividades práticas, é importante acompanhar o desempenho dos alunos para realizar os desafios. Exercícios que envolvem equilíbrio demandam muita concentração e foco. Existem algumas técnicas que facilitam a manutenção do equilíbrio; observe se os alunos as adotaram:

* manter uma base confortável;
* arrastar o pé sobre a superfície ou mantê-lo o mais próximo possível da superfície;
* fixar o olhar em um ponto estático;
* posicionar os braços acima da altura dos ombros e abertos;
* apoiar as mãos nas cordas e tracionar, auxiliando o trabalho das pernas;
* apoiar as mãos nos materiais disponíveis;
* manter postura ereta.

É legítimo deixar os alunos experimentarem as atividades e perceberem essas técnicas espontaneamente. Entretanto, após algumas tentativas, explique essas dicas, assim eles poderão tentar novamente e verificar se obtiveram alguma melhora.

Os alunos foram capazes de aplicar essas técnicas e dicas? Em caso negativo, o que faltou para que eles assimilem as orientações e adotem essas técnicas?

Como forma de avaliação, propomos um projeto a ser realizado em grupos de quatro a seis alunos. Eles devem conversar entre si e procurar um local em sua cidade (ou próximo) no qual seja possível instalar uma estrutura de arvorismo. Devem usar câmeras fotográficas, inclusive de celulares, para registrar os locais. Para o registro também é necessário anotar onde fica o local (endereço). A estrutura de arvorismo citada pode ser desde uma simples falsa baiana entre duas árvores até a instalação de plataformas variadas. O intuito do projeto é conscientizar para a possibilidade de apropriar-se de locais públicos para uso recreativo e esportivo.

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 completar a travessia de plataformas? |  |  |  |
| Consegui completar a travessia de obstáculos? |  |  |  |
| Consegui completar a travessia da escada deixando de usar 3 degraus? |  |  |  |
| Consegui completar a travessia do banco sueco sem auxílio? |  |  |  |
| Percebi melhora em meu equilíbrio do começo ao final das aulas? |  |  |  |
| Gostaria de praticar o arvorismo em outro lugar? |  |  |  |