



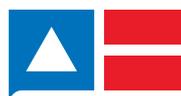
# CADERNOS DE APOIO À APRENDIZAGEM

## EDUCAÇÃO FÍSICA



Unidade 3 – versão – 11 junho 2021

2<sup>A</sup>  
SÉRIE



GOVERNO  
DO ESTADO

SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO

# Governo da Bahia

Rui Costa | Governador

João Leão | Vice-Governador

Jerônimo Rodrigues Souza | Secretário da Educação

Daniilo de Melo Souza | Subsecretário

Manuelita Falcão Brito | Superintendente de Políticas para a Educação Básica

## Coordenação Geral

Manuelita Falcão Brito

Jurema Oliveira Brito

Leticia Machado dos Santos

## Diretoria de Currículo, Avaliação e Tecnologias Educacionais

Jurema Oliveira Brito

## Diretoria de Educação e Suas Modalidades

Iara Martins Icó Sousa

## Coordenações das Etapas e Modalidades da Educação Básica

### Coordenação de Educação Infantil e Ensino Fundamental

Kátia Suely Paim Matheó

### Coordenação de Ensino Médio

Renata Silva de Souza

### Coordenação do Ensino Médio com Intermediação Tecnológica

Leticia Machado dos Santos

### Coordenação da Educação do Campo e Escolar Quilombola

Poliana Nascimento dos Reis

### Coordenação de Educação Escolar Indígena

José Carlos Batista Magalhães

### Coordenação de Educação Especial

Marlene Santos Cardoso

### Coordenação da Educação de Jovens e Adultos

Isadora Sampaio

## Coordenação da Área de Linguagens

Márcia de Cácia Santos Mendes

Maria de Fátima Fonseca

## Equipe de Elaboração

Adriana Almeida Amorim • Andréia Santos Santana • Artur Andrade Pinho • Bleiser Santos de Lima • Carlos Vagner da Silva Matos • Cássio José Laranjeira da Silva • Claudete dos Santos de Souza • Claudia Cavalcante Cedraz Caribé de Oliveira • Cláudia Celly Pessoa de Souza Acunã • Claudia Norberta dos Santos Amaral • Daiane Sousa de Pina Silva Elci Paim Pereira • Elizabete Bastos da Silva • Elizabete Cardoso Maia • Elisana Georgia Silva dos Santos • Elza Sueli Lima da Silva • Gabriela Dias Lima Gramacho Fraga • Gabriel Silva Almeida • Gidean de Jesus Nunes Júnior • Gildo Mariano de Jesus • Gilmara Carneiro da Silva Freitas • Ivan De Pinho Espinheira Filho • Jaíldon Jorge Amorim

Góes • Janeide Sousa Santos • João Luiz Pereira Da Costa Ferreira • Jucy Eudete Lôbo • Laís Amélia Silva Lobo • Leide Fausta Gomes da Silva • Manoela Oliveira de Souza Santana • Márcia de Cássia Santos Mendes • Maria Cristina Santos Feitosa • Marielson Nascimento Alves • Mirela Gonçalves Conceição • Nilson Maynard Menezes • Suzimá Jaques Silveira • Tamires Fraga Martins • Uenderson Jackson Brites de Jesus • Yone Maria Costa Santiago • Viviane Paraguaçu Nunes

## Equipe Educação Inclusiva

Marlene Cardoso • Ana Claudia Henrique Mattos • Daiane Sousa de Pina Silva • Edmeire Santos Costa • Gabriela Silva de Jesus • Nancy Araújo Bento • Cíntia Barbosa de Oliveira Bispo

## Coordenação da Revisão

Ivonilde Espirito Santo de Andrade

Jurema Oliveira Brito

Leticia Machado dos Santos

Silvana Maria de Carvalho Pereira

## Revisão de Conteúdo

Alécio de Andrade Souza • Ana Paula Silva Santos • Carlos Antônio Neves Júnior • Carmelita Souza Oliveira • Cláudia Celly Pessoa de Souza Acunã • Claudio Marcelo Matos Guimarães • Edileuza Nunes Simões Neris • Eliana Dias Guimarães • Gabriel Souza Pereira • Helena Vieira Pabst • Helionete Santos da Boa Morte • Helisângela Acris Borges de Araujo • Ivan De Pinho Espinheira Filho • João Marciano de Souza Neto • Jose Expedito de Jesus Junior • Jussara Santos Silveira Ferraz • Kátia Souza de Lima Ramos • Leticia Machado dos Santos • Márcia de Cácia Santos Mendes • Márcio Argolo Queiroz • Mônica Moreira de Oliveira Torres • Renata Silva de Souza • Roberto Cedraz de Oliveira • Rogério da Silva Fonseca • Solange Alcântara Neves da Rocha • Sônia Maria Cavalcanti Figueiredo

## Revisão Ortográfica

Ivonilde Espirito Santo de Andrade • Ana Lúcia Cerqueira Ramos • Clisia Sousa da Costa • Elias dos Santos Barbosa • Elisângela das Neves Aguiar • Jussara Bispo dos Santos • Maria Augusta Cortial Chagas da Silva • Marisa Carreiro Faustino • Rosangela De Gino Bento • Roseli Gonçalves dos Santos • Tânia Regina Gonçalves do Vale • Solange Alcântara Neves da Rocha

## Colaboradores

Edvânia Maria Barros Lima

Gabriel Souza Pereira

Gabriel Teixeira Guia

Jorge Luiz Lopes

José Raimundo dos Santos Neris

Shirley Conceição Silva da Costa

Silvana Maria de Carvalho Pereira

## Projeto Gráfico e Diagramação

Bárbara Monteiro

## *À Comunidade Escolar,*

A pandemia do coronavírus explicitou problemas e introduziu desafios para a educação pública, mas apresentou também possibilidades de inovação. Reconnectou-nos com a potência do trabalho em rede, não apenas das redes sociais e das tecnologias digitais, mas, sobretudo, desse tanto de gente corajosa e criativa que existe ao lado da evolução da educação baiana.

Neste contexto, é com satisfação que a Secretaria de Educação da Bahia disponibiliza para a comunidade educacional **os Cadernos de Apoio à Aprendizagem**, um material pedagógico elaborado por dezenas de professoras e professores da rede estadual durante o período de suspensão das aulas. Os Cadernos são uma parte importante da estratégia de retomada das atividades letivas, que facilitam a conciliação dos tempos e espaços, articulados a outras ações pedagógicas destinadas a apoiar docentes e estudantes.

Assegurar uma educação pública de qualidade social nunca foi uma missão simples, mas, nesta quadra da história, ela passou a ser ainda mais ousada. Pois, além de superarmos essa crise, precisamos fazê-la sem comprometer essa geração, cujas vidas e rotinas foram subitamente alteradas, às vezes, de forma dolorosa. E só conseguiremos fazer isso se trabalharmos juntos, de forma colaborativa, em redes de pessoas que acolhem, cuidam, participam e constroem juntas o hoje e o amanhã.

Assim, desejamos que este material seja útil na condução do trabalho pedagógico e que sirva de inspiração para outras produções. Neste sentido, ao tempo em que agradecemos a todos/as que ajudaram a construir este volume, convidamos educadores e educadoras a desenvolverem novos materiais, em diferentes mídias, a partir dos Cadernos de Apoio, contemplando os contextos territoriais de cada canto deste “país” chamado Bahia.

Saudações educacionais!

Jerônimo Rodrigues



# UNIDADE

## 3



**Possibilidades e finalidades das práticas corporais e Esportes radicais urbanos.**

**Esportes de aventura na natureza.**

**Práticas corporais alternativas.**

Objetos de Conhecimento:

1. Possibilidades e finalidades das práticas corporais; 2. Esportes radicais urbanos; 3. Esporte de aventura na natureza; 4. Práticas corporais alternativas.

### **Competência(s):**

**1.** Compreender o funcionamento das diferentes linguagens e práticas (artísticas, corporais e verbais) e mobilizar esses conhecimentos nos diferentes campos de atuação social e nas diversas mídias, para ampliar as formas de participação social, o entendimento e as possibilidades de explicação e interpretação crítica da realidade e para continuar aprendendo conhecimentos na recepção e produção de discursos. **2.** Compreender os múltiplos aspectos que envolvem a produção de sentidos nas práticas sociais da cultura corporal de movimento, reconhecendo-as e vivenciando-as como formas de expressão de valores e identidades, em uma perspectiva democrática e de respeito à diversidade. **3.** Apreciar esteticamente as mais diversas produções artísticas e culturais, considerando suas características locais, regionais e globais, e mobilizar seus conhecimentos sobre as linguagens artísticas para dar significado e (re)construir produções autorais individuais e coletivas, de maneira crítica e criativa, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas. **4.** Mobilizar práticas de linguagem no universo digital, considerando as dimensões técnicas, críticas, criativas, éticas e estéticas, para expandir as formas de produzir sentidos, de engajar-se em práticas autorais e coletivas, e de aprender a aprender nos campos da ciência, cultura, trabalho, informação e vida pessoal e coletiva.

### **Habilidades:**

**1.** (EM13LGG304) Mapear e criar, por meio de práticas de linguagem, possibilidades de atuação social, política, artística e cultural para enfrentar desafios contemporâneos, discutindo seus princípios e objetivos de maneira crítica, criativa, solidária e ética. **2.** (EM13LGG501) Selecionar e utilizar movimentos corporais de forma consciente e intencional para interagir socialmente em práticas da cultura corporal, de modo a estabelecer relações construtivas, éticas e de respeito às diferenças. **3.** (EM13LGG503) Praticar, significar e valorizar a cultura corporal de movimento como forma de autoconhecimento, autocuidado e construção de laços sociais em seus projetos de vida. **4.** (EM13LGG601) Apropriar-se do patrimônio artístico e da cultura corporal de movimento de diferentes tempos e lugares, compreendendo a sua diversidade, bem como os processos de disputa por legitimidade.

## TEMA: Possibilidades e finalidades das práticas corporais

**Objetivos de Aprendizagem:** Conhecer e apropriar-se dos conceitos, tipos e modalidades de esportes radicais realizados na zona urbana ou na natureza. Identificar os 2 principais esportes radicais realizados nas zonas urbanas próximas à sua localidade. Identificar os 2 principais esportes radicais realizados na natureza e áreas de preservação ambiental próximas à sua localidade. Adaptar esportes radicais à sua realidade, levando em consideração: a) uso de materiais alternativos; b) espaço e c) segurança.

Semana	Aula	Atividade
1	1	Produzir um quadro síntese sobre os conceitos, tipos e modalidades esportivas.
	2	Pesquisar sobre os dois principais esportes radicais realizados na comunidade.
2	3	Pesquisar sobre os dois principais esportes radicais realizado na natureza em área de preservação ambiental na comunidade.
	4	Pesquisar equipamentos que possam ser adaptados à realidade do aluno para o uso de esportes raciais.

## TEMA: Esportes radicais urbanos

**Objetivos de Aprendizagem:** Apropriar-se do conceito de esportes radicais urbanos. Reconhecer o *skate* como uma modalidade de esporte radical urbano. Buscar referências e possibilidades de prática de esportes radicais urbanos na sua localidade. Compreender a importância do uso de equipamentos de segurança para a realização de esportes radicais, bem como de outras práticas corporais que possam trazer riscos à saúde e à integridade física de seus participantes.

Semana	Aula	Atividade
3	5	Pesquisar sobre práticas corporais alternativas.
	6	Pesquisar sobre o uso do <i>skate</i> como modalidade esportiva na comunidade.
4	7	Identificar as práticas de esportes radicais urbanos em sua localidade.
	8	Pesquisar equipamentos de segurança para que possam ser adaptados à realidade do aluno para o uso de esportes raciais e práticas corporais.



## TEMA: Práticas regulares, estilo de vida ativo e hábitos saudáveis

**Objetivos de Aprendizagem:** Conhecer algumas modalidades de esportes radicais realizados na natureza. Reconhecer, em algumas práticas corporais já vividas, semelhanças com algum esporte de aventura na natureza. Conhecer e identificar algumas modalidades de esportes de aventura na natureza. Reconhecer modalidades ou práticas corporais realizadas na natureza e que fazem parte do repertório de atividades realizadas na sua localidade.

Semana	Aula	Atividade
5	9	Pesquisar sobre as modalidades de esporte radicais realizadas na natureza em sua comunidade.
	10	Produzir um quadro comparativo com semelhanças sobre as práticas corporais vivenciadas em algum esporte de aventura na natureza.
6	11	Pesquisar sobre modalidades de esportes de aventura na natureza.
	12	Produzir um resumo sobre as práticas corporais realizadas na natureza que fazem parte da vivência da localidade.

## TEMA: Práticas corporais alternativas

**Objetivos de Aprendizagem:** Apropriar-se do conceito de práticas corporais alternativas. Conhecer algumas das principais práticas corporais alternativas realizadas no Brasil. Identificar práticas corporais alternativas em sua comunidade

Semana	Aula	Atividade
7	13	Vivenciar uma das práticas corporais alternativas.
	14	Caracterizar, através de uma síntese, as principais práticas corporais alternativa praticada no país.
8	15	Registrar a experiência vivenciada nas práticas corporais.
	16	Produzir um artigo sobre sua vivência sobre as práticas corporais alternativas.





## 1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Como está? Espero que esteja tudo bem com você. Nesta trilha, vamos conhecer um pouco mais sobre **Possibilidades e finalidades das práticas corporais e esportes radicais urbanos e na natureza**, lembrar e aprender novos conceitos, tipos e modalidades desta categoria de esporte que, cada vez mais, vem sendo procurada e praticada por muitas pessoas.

Está pronto/a? Então, vamos lá e pé na estrada. Ah, não se preocupe: estarei com você na trilha inteira!

## 2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

É possível que você já tenha ouvido algo do tipo: “essa jogada foi radical”, ou seja, muito difícil, perigosa, rápida, arriscada, arrojada e até fora do normal. Os esportes radicais são aqueles em que há um elevado risco físico e que, por isso, precisam de equipamentos específicos e certificados para a sua prática, bem como de proteção pessoal. Estas modalidades são consideradas de alto risco, pois aumenta a adrenalina corporal, por expor seus praticantes às condições extremas de velocidade, altura e outras situações.

Mas, antes de qualquer atividade, é sempre bom lembrar do momento complicado que estamos vivendo que, por conta do coronavírus, não é recomendado a realização de atividades com muitas pessoas e compartilhamento de materiais. Ah! O uso de máscaras é obrigatório, a higienização das mãos deve ser com álcool em gel ou lavagem com água e sabão.

Pensando nisso, você consegue dizer se faz ou fez algo do tipo: andou mais rápido em uma bicicleta? Teve que imprimir toda sua força muscular para

saltar um obstáculo ou buraco no chão? Para não perdermos tempo, anote suas respostas no **diário de bordo (caderno)** e vamos que vamos!

### 3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Muitas vezes, realizamos algumas atividades ou gestos que consideramos difíceis e que chamamos de “radicais”, mas, quando falamos de esporte radical ou alto risco, é muito diferente, a começar pelo treinamento e equipamentos de segurança. Por isso mesmo, é preciso ter muito cuidado ao praticar qualquer modalidade esportiva, principalmente as que promovem maior risco de acidentes.

- 1 Pense, agora, no esporte que você mais gosta de praticar, bem como nos cuidados, precauções e uso de equipamentos de segurança para evitar possíveis acidentes ou lesões ao praticá-lo.

Responda no seu **diário de bordo/caderno** e volte para darmos seguimento à nossa trilha.

### 4. EXPLORANDO A TRILHA

Para compreender melhor do que trataremos em nossa aventura, vamos disponibilizar, logo abaixo, um *link* para você acessar. Depois de ver os dois vídeos, volte aqui para continuarmos.

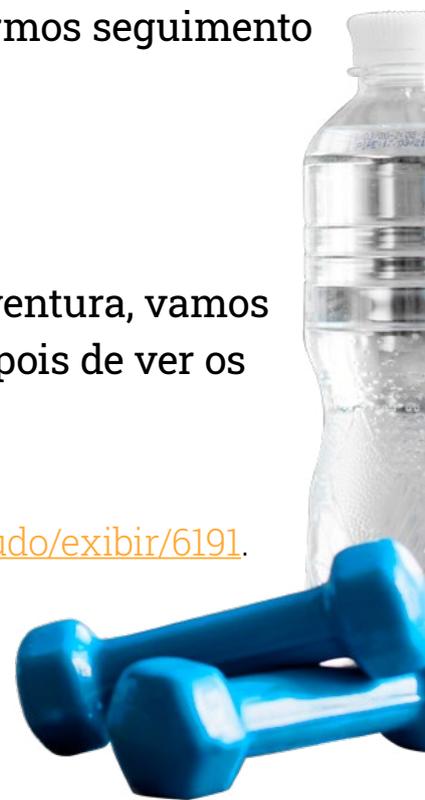
#### **Esportes radicais**

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/6191>.  
Acesso em: 27. jan. 2021.

Texto 1 – Esportes Radicais

#### **Esportes de execução com alto risco físico**

Esportes Radicais são práticas de desporto com alto grau de risco físico, atividade de perigo que eleva a adrenalina do corpo devido às condições extremas de velocidade, altura e outros fatores. Para a realização dessas tare-



fas é fundamental aparelhos certificados para a segurança dos praticantes, além de bom condicionamento corporal, mental e alimentação saudável.

Os esportes radicais diminuem os riscos de doenças, aumentam a flexibilidade, atenuam os músculos, além de propiciar sentimentos de adrenalina, bem-estar, motivação, liberdade, importantes para o ser humano, sobretudo, a interação e sociabilidade com as modalidades exercidas em grupo.

Embora tenha muitos benefícios, é necessário atentar para os cuidados com os quais devem ser realizados esses esportes. Por serem atividades que demandam mais preparo em relação às atividades normais, é importante que o atleta se informe sobre as técnicas da modalidade que vai praticar, dicas de condicionamento para um melhor preparo físico, de forma que evite lesões e, conseqüentemente, previna acidentes.

### **Divisões dos Esportes Radicais**

Uma das principais características dos esportes radicais é o fato de serem realizados, em sua maioria, na natureza. Eles podem ser executados com fins competitivos ou não. Os esportes radicais são divididos em duas categorias:

- Esportes radicais de aventura: nessa modalidade os locais para realização dos esportes colocam a condição humana em demasiado risco, pois ocorrem de preferência na natureza (água, ar, neve e gelo). É necessário muito preparo, força e resistência. Exemplos: *surf*, alpinismo, paraquedismo, montanhismo, etc.
- Esportes radicais de ação: a principal característica dessa categoria é a busca pelo movimento perfeito, com risco calculado. Podem ser realizados em ambientes artificiais ou controlados. Exemplo: *skate*, *bike*, *kite surf*, etc.

### **Esportes Radicais no Brasil**

O Brasil é um excelente cenário para a prática de esportes radicais devido a sua vasta diversidade natural. Ao ar livre tudo parece mais desafiador e estimulante. Alguns locais já são famosos pelas práticas desportivas com esse cunho, como as cidades de Piracicaba e Boituva, em São Paulo, que sedia o balonismo, uma das categorias mais antigas do mundo. Confira abaixo as principais modalidades de esportes radicais no país:

- O **balonismo** é uma das práticas de esportes radicais mais remotas do



mundo, tendo o Brasil como o melhor local para essa modalidade. Segundo os historiadores, Padre Bartolomeu foi o primeiro brasileiro a voar em um balão de ar quente. O esporte é certificado, regulamentado e muitos campeonatos são concorridos pelo mundo. Boituva, São Paulo, é a cidade que tem a maior área livre da América Latina, considerada a capital do paraquedismo. É uma das categorias de esporte radical mais praticada e procurada no mundo todo.

- Em Jericoacara, no Ceará, o destaque é para o *kitesurf* e *windsurf*, que são esportes realizados no ar. A cidade é bastante recomendada para essas modalidades.
- No Mato Grosso do Sul, a cidade de Bonito, é conhecida pela prática do mergulho e do *rafting*.
- A cidade de Brotas, em São Paulo, tem notoriedade nas categorias do rafting, arvorismo, rapel e escaladas. Outro local que também é referência destas modalidades é na fronteira entre Brasil e Argentina, em Foz do Iguaçu, no Rio Iguaçu.
- Em Blumenau, Santa Catarina, a atividade de *mountain bike* é a marca registrada.
- Ondas grandes com alto risco físico são encontradas em pelo menos três cidades brasileiras. No litoral norte do Rio Grande do Sul, na Ilha dos Lobos, o cenário é incrível para a prática do *surf*. Lá as ondas chegam a cinco metros. Outro local também indicado é a praia da Vila, em Imbituba, Santa Catarina, além de Cacimba do Padre, na paradisíaca ilha de Fernando de Noronha, em Pernambuco.
- A Pedra da Gávea, no Rio de Janeiro, é um belo local para o voo livre.
- O *motocross* é destaque em Marília, interior de São Paulo. Considerado um esporte novo na categoria radical, já possui destaque brasileiro nas competições internacionais.

### **Outras modalidades de Esportes Radicais**

Acquaride é uma modalidade que tem como particularidade a descida de corredeiras sobre uma câmara de ar com formato ovalado. Nele, utiliza-se as mãos para as manobras. São fundamentais equipamentos de segurança como luvas e capacete.



- Asa-delta, diferente de outros esportes realizados no ar, em que o objetivo é a adrenalina de estar “voando”, quando o assunto é asa-delta o objetivo é o de planar. É fundamental o piloto estar ciente das técnicas para garantir sua segurança, além da execução da atividade. O esporte é praticado em todo o mundo, contudo, a cidade do Rio de Janeiro é estimada como a melhor região para aprender a modalidade.
- Bmx ou *bicicross*, como também é conhecido, tem influências do ciclismo. Essa modalidade cresceu de forma rápida no Brasil, especialmente entre o público jovem. Praticado com bicicletas especiais, é executado em pistas de terra com rampas e muitos obstáculos.
- *Freestyle motocross*, *mx* ou *motox* é considerado um esporte altamente perigoso por conta das manobras de alto risco. Executados fora da estrada, de preferência em locais fechados que tenham terrenos desnivelados. É fundamental que o piloto domine as técnicas para a boa execução, além de não acarretar em acidente, comprometendo a própria vida. É um tipo de desporto de alto custo.
- Parapente ou *paraglider*, em inglês, é um dos tipos de esportes radicais que parece um paraquedas por dispor de estrutura flexível. É uma categoria de voo livre, praticada com a finalidade de lazer ou de competição. O piloto tem um voo dinâmico, pode voar por longos períodos.
- *Street luge*, apesar de ser uma modalidade mais conhecida na Califórnia, parte dos praticantes com nível avançado são brasileiros. Nesse esporte o atleta fica a maior parte do tempo deitado na prancha de vidro à medida que desce uma ladeira. Teutônia, município da serra gaúcha, já conta com campeonatos internacionais, além de ter uma das ladeiras mais rápidas do mundo.

Fonte: Esportes Radicais. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes-radiciais>. Acesso em: 27 jan. 2021.

## 5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Pronto, se voltou é porque já terminou de assistir o vídeo e leu o texto. Vamos ver isso tudo na prática. Não vai ser nada difícil e complicado, pois precisamos evitar lesões e outros riscos à saúde. Você pode “radicalizar”,

a partir de habilidades simples como equilibrar por muito tempo um cabo de vassoura na palma da mão, tentar se equilibrar de olhos fechados, em apenas um dos pés e ficar o maior tempo possível, ou dar o salto mais alto que conseguir. Lembre que estas atividades devem ser realizadas observando todos os cuidados possíveis, bem como materiais a serem utilizados e os locais onde serão realizadas. A outra possibilidade é fazer o registro de algum esporte que você considere radical e que tenha realizado. Relate como foi esta experiência, a modalidade, materiais utilizados, medidas de segurança e a sensação (ansiedade, frequência cardíaca, suor, etc.). Registre os dados e a sua conclusão no **diário de bordo (caderno)**.

## 6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Vamos lá! **Faça o registro de algum esporte que você considere radical e que tenha realizado e como foi esta experiência, relatando a modalidade, materiais utilizados, medidas de segurança e a sensação (ansiedade, frequência cardíaca, suor, etc.).** Registre os dados e a sua conclusão no **diário de bordo (caderno)**. Não se esqueça de registrar: nome do esporte, movimentos considerados difíceis ou “radicais”, cuidados e materiais utilizados para a realização da modalidade de esporte radical, sensações percebidas antes, durante e depois da atividade. Registrar, também, as alterações e sensações do corpo, como: cansaço, sudorese, frequência cardíaca, calor corporal, dores musculares ou cardíacas.

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Muito bem! Conseguimos concluir mais uma etapa, mas ainda não terminou. Como está sendo essa jornada para você? Aproveite que está tudo recente na sua mente e compartilhe, troque informações com seus colegas, vocês podem ter impressões diferentes e isto enriquece ainda mais o processo de ampliação do conhecimento. Fale para eles sobre esportes radicais e pergunte o que eles acharam; se consideraram difícil ou fácil, por exemplo. Pergunte, também, se conseguiam praticar ou realizar estes esportes ou gestos sem se machucar, bem como os cuidados, medidas de segurança e equipamentos.



## 8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Que tal passar sua experiência adiante? Comece pelas pessoas próximas a você. Inicialmente, pode divulgar, em suas redes sociais, as infinitas possibilidades das práticas corporais e esportes radicais urbanos e na natureza que você pesquisou e praticou em sua comunidade. É uma forma de chamar a atenção para a possibilidade da prática de esportes que existe ao nosso redor. Como sabemos, nem todos têm acesso às redes sociais, então, seja criativo/a! Produza cartazes, publique em locais de fácil acesso, acredito ser uma forma de promover uma boa ação. O que você acha disso? Registre no seu **diário de bordo**.

## 9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Fizemos um grande passeio! Foi muito bom estar com você nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que ter você como companhia foi bom demais?! Mas, antes de nos despedirmos, quero lhe convidar a pensar sobre seu próprio percurso. Para isso, peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:



a) O que você achou do tema abordado nesta unidade?



b) Os textos, vídeos e intervenções, ajudaram você a compreender melhor sobre a importância dos esportes radicais, bem como as medidas de segurança que devem ser tomadas para evitar acidentes e/ou lesões?

Agradeço pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento/a, pois precisaremos de algumas das atividades escritas no seu **diário de bordo (caderno)**. Afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.



## 1. PONTO DE ENCONTRO

Olá, estudante! É um prazer encontrá-lo/a novamente! Espero que esteja tudo bem com você, pois esta trilha será, literalmente, uma aventura. Agora, vamos desbravar **o mundo dos esportes de aventura na natureza**. Não é demais!? Vamos conhecer o que são estes esportes e a importância deles para a saúde, lazer, ampliação da cultura corporal e importância para a preservação do meio ambiente. Está pronto/a? Então vamos lá, pé na estrada e na aventura. Mas não se preocupe: estarei com você na trilha inteira!

## 2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

### Texto 1 – Esportes de Aventura

Os esportes de aventura, também conhecido como esporte da natureza, são práticas corporais realizadas na natureza, portanto necessitam que existam condições e espaços naturais para serem praticados. Clima, neve, ondas, rios e corredeiras, montanhas e florestas são alguns dos ambientes e situações climáticas que podem ser utilizados para a realização de algumas modalidades de esporte de aventura. Modalidades como *skydiving*, *surf*, alpinismo, montanhismo, paraquedismo, *hang gliding*, *bungee jumping*, *trekking*, ciclismo de montanha, começaram a se popularizar no início dos anos 1990 e, com o aumento da procura e de adeptos, estas modalidades ganharam fama e *status* de esporte. Por necessitarem de equipamentos específicos, com muita tecnologia e materiais de alta

performance e resistência, esses esportes são considerados como “caros”, o que vem chamando a atenção da indústria e da mídia, em decorrência da sua evolução e movimentação de dinheiro. Alguns esportes de aventura são também considerados esportes radicais, pois podem oferecer riscos à saúde e integridade física, como é o caso da escalada e o *surf* em ondas grandes.

No Brasil, modalidades como *mountain bike*, arvorismo, *surf*, voo livre, *rafting*, canoagem, dentre outras modalidades que se ajustaram ao nosso clima, relevo, litoral vasto e florestas, encontraram ambiente fértil para conquistar o gosto dos aventureiros de plantão.

- 1 Você já ouviu falar de alguma destas modalidades de esporte? Escolha uma e conte-nos um pouco do que você já sabe. E, para não perdermos tempo, anote suas respostas no **diário de bordo (caderno)**. Estou esperando você na próxima etapa com estas respostas.

### 3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Tudo bem até aqui? Como já fez as anotações, vamos seguindo...

Como são muitas informações, vamos indicar alguns materiais e *links* de acesso para que você amplie, mais ainda, seus conhecimentos acerca deste assunto. Depois de acessar os *links* e ler os textos indicados, **pense um pouco e escolha qual esporte de aventura na natureza você gosta ou gostaria de praticar**. Leve em consideração o seu interesse e as possibilidades de disponibilidade e condições de acesso oferecidos em sua localidade, bem como os benefícios para a sua vida. Responda no seu **diário de bordo** e volte para darmos seguimento à nossa trilha.

## 4. EXPLORANDO A TRILHA

Nesse momento da nossa aventura, para que compreenda melhor do que trataremos, vou disponibilizar, logo abaixo, um *link* de acesso. Depois de assistir ao vídeo e de ler o texto, volte aqui para continuarmos.

### **Esportes Radicais e de Aventuras – Par. 2/2**

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/5254>.

Acesso em: 28.jan.2021.

### Texto 2 – Esportes da Natureza

Também chamados de esportes de aventura pelo fato de serem esportes praticados com um grande risco físico, devido às condições extremas na qual são praticados. Para que a prática dos esportes radicais seja bem sucedida é necessário haver um grande condicionamento físico, mental, boa alimentação e equipamentos adequados.

A definição de esportes radicais surgiu no final dos anos 80 e início dos anos 90, e tem como uma de suas principais características o aumento da adrenalina no corpo humano. Os esportes radicais podem incluir atividades competitivas e não competitivas.

Cada vez mais estas práticas vêm ganhando popularidade e a internet vem colaborando bastante para isto. Em sites de vídeos, como o youtube, milhares de usuários divulgam suas aventuras, nos fazendo sentir como se estivéssemos, nós mesmos, praticando estes esportes.

Vejam abaixo algumas das modalidades da natureza:

Acquaride – consiste em descer corredeiras sobre uma câmara de ar, utilizando as mãos como propulsores. Luva e capacete são equipamentos de segurança obrigatórios.

Alpinismo ou Montanhismo é a prática de subir montanhas através de caminhada ou escalada.

Arborismo – consiste na travessia entre plataformas montadas no alto das árvores, ultrapassando diferentes tipos de obstáculos como escadas, pontes suspensas, tirolesas e outras atividades que podem ser criadas.

**Asa-delta** – é um tipo de aeronave composta por tubos de alumínio, que proporcionam a sua rigidez estrutural, e uma vela feita de tecidos, que funciona como superfície que sofre forças aerodinâmicas, proporcionando a sustentação da asa-delta no ar.

**BMX ou Bicicross** – é praticado com bicicletas especiais em uma espécie de corrida em pistas de terra com diversas rampas e obstáculos.

**Bungee jumping** – consiste em praticar um salto em lugares muito altos amarrados pelos tornozelos ou cintura a uma corda elástica.

**Motocross, MX ou MotoX** – é praticado sobre motocicletas de estilo off-road em lugares com diversos obstáculos, são várias as categorias do Motocross, como: Arenacross, Trial e Enduro.

**Mountain Bike, ou Bicicleta de Montanha**, é um tipo de bicicleta usada no ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos.

**Parapente, ou paraglider** em inglês, é semelhante a um paraquedas pois também tem uma estrutura flexível e o utilizador está suspenso. O voo de parapente é uma modalidade de voo livre que pode ser praticada tanto para recreação quanto para competição onde é considerado esporte radical.

**Parkour, ou em português: arte do deslocamento**, é uma atividade cujo princípio é mover-se de um ponto a outro o mais rápido e eficientemente possível, usando principalmente as habilidades do corpo humano.

**Rapel** – é uma atividade praticada com o uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres bem como outras edificações.

**Rafting** – é a prática de descida em corredeiras em equipe utilizando botes infláveis, equipamentos de segurança.

**Skate** – consiste em deslizar sobre o solo superando obstáculos equilibrando-se numa prancha com rodas.

**Snowboard, Snowboarding ou Esnouborde** – é um esporte que consiste em equilibrar-se sobre uma prancha sobre superfícies com neve em encostas de montanhas como no esqui.



Surfe ou *surf* – é efetuado na superfície da água deslizando em pé sobre uma prancha, cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados pelo surfista aproveitando a onda que quebra quando se aproxima da praia ou costa.

*Wingsuit* é um macacão com asas usado por paraquedistas para voos de alta performance. Os praticantes desta modalidade de paraquedismo são também chamados “*Bird-man*” (homem pássaro).

Esportes da natureza. Disponível em: <http://educacaofisica-mnam.blogspot.com/2013/05/esportes-da-natureza.html>. Acesso em: 28 jan. 2021.

## 5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Pronto! Considerando que já realizou a etapa anterior, ou seja, viu o vídeo e leu o texto, vamos ver isso tudo na prática? Não vai ser nada difícil e complicado. Registre no seu **diário de bordo** sua experiência com alguma prática corporal ou esporte realizado na natureza. Neste registro, você deverá discriminar a prática (esporte, atividade física ou outra vivência motora, como jogo ou brincadeira) e abordar os seguintes pontos:

- a) nome da prática corporal vivida;
- b) espaço ou local onde foram ou são realizadas;
- c) habilidades, materiais e técnicas necessárias para realizar os esportes com maior precisão e segurança;
- d) benefícios à saúde e bem estar proporcionados pelas práticas registradas;
- e) importância da conservação do meio ambiente para a realização da atividade ou esporte em questão.

Anote tudo, bem como a sua conclusão no **diário de bordo** e vamos seguir.



## 6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Agora que já relatou sua vivência, gostaria de saber qual esporte na natureza você admira ou gostaria de praticar, bem como os motivos e possíveis benefícios que estas práticas podem proporcionar e como seria possível praticá-lo na sua região. Não esqueça de anotar tudo em seu diário de classe, tá! Vamos lá!

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Agora, que tal refletir sobre a nossa caminhada? Aproveite que está tudo recente na sua mente e compartilhe, troque informações com seus colegas, vocês podem ter impressões diferentes e isto enriquece ainda mais o processo de ampliação do conhecimento.

Fale para eles sobre as modalidades e práticas corporais que você estudou nesta trilha e pergunte o que eles acharam. E lembre-se que toda atividade corporal demanda um cuidado especial com a postura, local, equipamentos a serem utilizados, bem como respeitar os limites corporais e o meio ambiente. É sempre bom frisar que ainda estamos vivendo um período onde é imprescindível o uso de máscaras e manter o distanciamento social, principalmente em espaços fechados e locais com muita aglomeração de pessoas.



## 8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Nesse momento da trilha, você já sabe que vamos propor uma intervenção social. Assim, sugiro que você passe a sua experiência adiante. Divulgue nos meios de comunicação de sua comunidade os esportes de aventura na natureza que podem ser praticados em sua localidade ou região. Incentive, mostrando, por meio de cartazes publicados em locais públicos, os benefícios que esses esportes podem trazer para a saúde corporal. Comece pelas pessoas próximas a você. Acredito ser uma forma de promover uma boa ação. O que você acha disso? Registre no seu **diário de bordo (caderno)**.

## 9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Fizemos um grande passeio! Foi muito bom estar com você nesta trilha. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo.

Você sabia que sua companhia foi boa demais?! Mas, antes de nos despedirmos, quero convidar você a pensar sobre seu próprio percurso. Para isso, peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:



a) O que você achou do tema abordado nesta unidade?



b) Os textos, vídeos e intervenções, ajudaram você a compreender melhor sobre os esportes de aventura, bem como as medidas de segurança que devem ser tomadas para evitar acidentes e a importância do meio ambiente para que estes esportes continuem a existir?

Obrigado pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento/a, pois precisaremos de algumas das atividades escritas no seu **diário de bordo (caderno)**. Afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.

Até o próximo encontro!





## 1. PONTO DE ENCONTRO

Olá! Tudo bem com você? Estamos juntos mais uma vez, aprendendo e compartilhando conhecimentos e muita adrenalina. Nesta trilha, vamos caminhar pelas **práticas corporais alternativas**, como são muitas, não especificaremos nenhuma modalidade. Assim, aprenderemos novos conceitos, alguns tipos e modalidades. Está pronto/a? Então, vamos lá porque essa aventura promete!

## 2. BOTANDO O PÉ NA ESTRADA

Ioga, dança indiana, *tai-chi-chuan* e até o pilates são algumas das práticas corporais alternativas mais conhecidas no Brasil. Você já ouviu falar de alguma dessas? Escolha uma e conte-nos um pouco do que você já sabe. Registre suas respostas no **diário de bordo** e vamos seguir.

## 3. LENDO AS PAISAGENS DA TRILHA

Como foi dito antes, as práticas corporais alternativas são diversas. Deste modo, vamos indicar alguns materiais e *links* de acesso para que você amplie, ainda mais, seus conhecimentos acerca deste assunto, bem como de algumas atividades aquáticas. Depois de acessar os *links* e ler os textos indicados, reflita e escolha a prática corporal alternativa que você gostaria de realizar. Leve em consideração o seu interesse e as possibilidades de disponibilidade e condições de acesso oferecidos em sua localidade, além dos benefícios para a sua vida. Responda no seu **diário de bordo (caderno)** e volte para darmos seguimento à nossa trilha.

## 4. EXPLORANDO A TRILHA

Seguindo a nossa caminhada, vamos aprofundar a compreensão pelo tema em estudo nessa aventura. Para isso, leia o texto abaixo ou visite o *link*. Depois de assistir ao vídeo, volte aqui para continuarmos.

### Práticas Corporais Contemporâneas – Part. 1/2

Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4993>.  
Acesso em: 28. jan. 2021.

Texto 1 – Práticas corporais alternativas: trabalhando o corpo e a mente.

Meditação, ioga, tai-chi-chuan, pilates, dança indiana... Há alguns anos, essas atividades entraram na moda e, ao contrário do que muitas pessoas previam, elas vieram para ficar. O homem moderno é caracterizado por uma vida carregada de intensos afazeres, que os impede de tomar um tempo para si mesmo. Somam-se a isso, doenças e transtornos que podem surgir como consequências desse estilo de vida agitado, como estresse intenso, transtorno de pânico, enxaqueca, asma, depressão, entre outros. Nesse sentido, a promessa de um tipo de atividade física que trabalhasse tanto o corpo como a mente se mostrou perfeita para que esse homem pudesse praticar atividade física cuidando do seu corpo e da sua cabeça.

As práticas corporais alternativas têm origens diferentes, em especial o Oriente próximo e distante: Índia, China e Japão são alguns dos países que desenvolveram essas técnicas que utilizamos hoje. Todas as práticas corporais alternativas apresentam um ponto em comum: o controle da respiração. Entende-se que é por meio do controle respiratório que o homem é capaz de atingir os estados meditativos de consciência. Quem já experienciou o pilates, a yoga ou qualquer tipo de meditação, sabe que a chave para uma prática completa é unir os movimentos corporais a ritmos respiratórios lentos e ordenados. Esse é um elemento tão fundamental que o antropólogo Marcel Mauss, em seu artigo “As técnicas do corpo” assume a possibilidade de que essas práticas corporais, de outras culturas, permitiriam ao homem alterar seu estado de consciência, o que ele chama de “entrar em contato com Deus”.

Práticas corporais alternativas: trabalhando o corpo e a mente. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/praticas-corporais-alternativas-trabalhando-corpo-.htm>. Acesso em: 28.jan.2021.



## Texto 2 – Pilates

Pilates é um método de condicionamento físico criado na Alemanha na década de 20. É indicado para reabilitação física, condicionamento físico geral e bem-estar. Os exercícios físicos condicionam e energizam. O método promove harmonia e balanço muscular para todas as idades e níveis de condicionamento físico, já que a atividade é direcionada às necessidades individuais da pessoa.

A aula pode ser individual ou em pequenos grupos, sendo supervisionada por um professor. Os exercícios podem ser feitos por qualquer pessoa, desde aquelas que já possuem bastante treino até aquelas pessoas sedentárias, do idoso ao adolescente e das gestantes aos pacientes em estágio de reabilitação.

O método foi desenvolvido por Joseph H. Pilates. A prática do mesmo pode ser tanto nos aparelhos por ele inventados (estruturas de madeira e metal, com molas e tiras de couro), como nos movimentos realizados no chão (técnica conhecida por mat pilates).

Joseph Humbertus Pilates nasceu em 1880, na Alemanha, e passou por vários problemas de saúde durante sua infância. Buscou superá-los através da atividade física, além de ter estudado anatomia, fisiologia e medicina. Durante a Primeira Guerra Mundial, Joseph trabalhou como enfermeiro. Nesse período, usou sua técnica para reabilitar os feridos em combate.

Ao final do combate, mudou-se para Nova York, nos Estados Unidos, e passou a propagar o seu método.

O pilates tem a utilidade de combinar a respiração com os movimentos do corpo. Os exercícios desenvolvem os músculos mais profundos do abdômen e das costas, proporcionando uma postura melhor. Além disso, estimula a circulação, melhora o condicionamento físico geral, a flexibilidade, promove melhoras nos níveis de consciência corporal e coordenação motora.

**Pilates.** Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/pilates.htm>. Acesso em: 28 jan.2021.

## Texto 3 – *Tai Chi Chuan*

O *Tai Chi Chuan* é ao mesmo tempo uma arte marcial chinesa, um estilo meditativo e uma filosofia de vida. Seus princípios remontam ao Taoísmo

– escola filosófica chinesa –, à Alquimia Chinesa – antiga tradição que une química, física, astrologia, arte, metalurgia, medicina, misticismo e religião –, à interação *Yin-Yang* – dualidade masculino-feminino –, aos cinco elementos – metal, madeira, terra, água e fogo –, ao *Ba Gua* – principal princípio filosófico da antiga China, significando literalmente oito trigramas ou oito alterações –, ao Livro das Mutações ou *I Ching* – tradicional texto chinês organizado sobre vários estratos, sobrepostos no decorrer do tempo, um dos mais antigos a atingir nossos dias – e ao *Tao Te Ching* de *Lao Zi* – “O Livro do Caminho e da sua Virtude”, uma das obras chinesas mais conhecidas e fundamentais do pensamento chinês.

Este modo de vida deve ser compreendido como uma idéia poderosa o suficiente para transcender o tempo e o espaço, marcando não só a cultura oriental mas também a ocidental, que vem cultivando esta prática na tentativa de obter saúde, qualidade de vida e tranquilidade no cotidiano estressado das metrópoles que proliferam no Ocidente.

Seus movimentos se sustentam sobre a análise atenta e minuciosa da natureza, não só dos animais, mas de todos os seus componentes, uma vez que o Homem também integra o universo natural. Assim, pode-se dizer que a fonte de energia explorada pelo *Tai Chi* se encontra dentro de cada ser, em um local conhecido pelos chineses como Dantian Médio – localizado no abdômen, aproximadamente 5 cm abaixo e 5 cm para dentro tendo como referência o umbigo.

Ao longo da história da Humanidade, o homem sempre buscou a perfeição, mas nem sempre soube como fazê-lo. Durante milhares de anos, os chineses empreenderam esta jornada com os meios oferecidos pela filosofia do *Tai Chi*, criada quando esta civilização compreendeu a importância de manter corpo e mente integrados, de perceber a mente como algo sem limites, enquanto a atuação humana, sua expressão material, se encontra limitada. Assim, esta ideia tornou-se uma bússola para a cultura da China, orientando-a em seu desenvolvimento por muito tempo.

Esta mentalidade influenciou a vida cultural, artística, a Medicina, a própria Economia, sem falar na interação entre as pessoas. Sua meta é caminhar e evoluir na direção do ‘supremo’, do infinito, da eternidade. As obras clássicas dos mestres ensinam que se deve ‘vencer o movimento através da quietude’; ‘vencer a dureza através da suavidade’; ‘vencer o rápido através do lento’.



Pesquisas sobre os benefícios exercidos pela prática do *Tai Chi* sobre a saúde têm sido realizadas frequentemente por cientistas da área médica. Há pouco tempo, um destes estudos, realizado por médicos americanos, provou que de todas as artes da cura, o *Tai Chi Chuan* é o mais ameno e o de aprendizagem mais simples. Ele apresenta o potencial de manter tanto a mente quanto o corpo jovens, reduzindo a pressão do sangue, regando as juntas, excitando a circulação, edificando músculos, ativando o sistema imunológico. Além de tudo isso, suaviza as depressões e estresses, além de contribuir para o equilíbrio do campo cardiovascular.

Tai chi chuan. Disponível em: <https://www.infoescola.com/filosofia/tai-chi-chuan-arte-marcial/>. Acesso em: 29 jan. 2021.

## 5. RESOLVENDO DESAFIOS DA TRILHA

Pronto! Se voltou é porque já terminou de assistir ao vídeo e leu os textos. Vamos ver isso tudo na prática? Não vai ser nada difícil e complicado. Registre no seu **diário de bordo** sua experiência com alguma prática corporal alternativa/contemporânea que tenha realizado. Neste registro, você deverá discriminar a prática (*Yoga, tai-chi-chuan, pilates* ou outra) e escrever sobre os seguintes pontos:

- a) nome da prática corporal vivida;
- b) espaço ou local onde foram ou são realizadas;
- c) habilidades, materiais e técnicas necessárias para realizar os esportes com maior precisão e segurança;
- d) benefícios à saúde e bem estar proporcionados pelas práticas registradas.

Tome nota no seu **diário de bordo (caderno)** e vamos que vamos!



## 6. A TRILHA É SUA: COLOQUE A MÃO NA MASSA

Nesse momento da nossa trilha, gostaria de saber qual prática corporal alternativa/contemporânea você admira ou gostaria de praticar/vivenciar, bem como os motivos e possíveis benefícios que estas práticas podem proporcionar. Vamos lá! Não esqueça de fazer as anotações no seu **diário**, tá!?

## 7. A TRILHA NA MINHA VIDA

Muito bem... Agora, tenho um novo desafio para você. Aproveite que está tudo recente na sua mente e compartilhe, troque informações com seus colegas, vocês podem ter impressões diferentes e isto enriquece ainda mais o processo de ampliação do conhecimento.

Fale para eles sobre as modalidades e práticas corporais que você estudou nesta trilha e pergunte o que eles acharam. E lembre-se que toda atividade corporal demanda um cuidado especial com a postura, local, equipamentos a serem utilizados, bem como respeitar os limites corporais. É sempre bom frisar que ainda estamos vivendo um período, onde é imprescindível o uso de máscaras e manter o distanciamento social, principalmente em espaços fechados e locais com muita aglomeração de pessoas.

## 8. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO SOCIAL

Esse é o momento da nossa trilha de você compartilhar o que aprendeu. Para isso, produza cartazes informativos e disponibilize em locais públicos para que o maior número possível de pessoas tenham acesso a essa informação, pode ser no mural de sua escola, de associação de bairro. Acredito ser uma forma de promover uma boa ação. O que você acha disso? Registre no seu **diário de bordo (caderno)**.



## 9. AUTOAVALIAÇÃO

Ufa! Finalizamos mais uma caminhada. Parabéns por ter chegado até aqui junto comigo. Você sabia que ter você como companhia foi bom demais?! Mas, antes de nos despedirmos, quero convidar você a pensar sobre seu próprio percurso. Para isso, peço que responda apenas algumas perguntas no seu **diário de bordo**:

a) O que você achou do tema abordado nesta unidade?

b) Os textos, vídeos e intervenções, ajudaram você a compreender melhor sobre práticas corporais alternativas, bem como as medidas de segurança que devem ser tomadas para evitar acidentes?

Grato pelas respostas! Socialize-as comigo e com seus colegas quando estivermos juntos em nosso Tempo Escola. Ah! Fique atento/a, pois podemos solicitar algumas das atividades escritas no seu **diário de bordo (caderno)**. Afinal, você chegou até o final da trilha e desejo valorizar todo o seu esforço.

Sucesso!

