

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Diane Bremm

ESPORTES DE AVENTURA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA A
EDUCAÇÃO FÍSICA

Santa Maria
2021

Diane Bremm

ESPORTES DE AVENTURA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA A EDUCAÇÃO
FÍSICA

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Educação Física Escolar, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para a obtenção do título de **Especialista em Educação Física Escolar**.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Luciane Sanchoetene Etchepare Daronco

Santa Maria
2021

Diane Bremm

ESPORTES DE AVENTURA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Educação Física Escolar, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para a obtenção do título de **Especialista em Educação Física Escolar**.

Aprovada em 17 de Dezembro de 2021


Luciane Sanchothene Etchepare Daronco, Dr^a.(UFSM)
(Presidente/Orientador)


Daniel Pozzobon, Dr. (UFSM) - Parecer —


Haury Temp, Mse (UFSM) - Parecer —

Santa Maria
2021

RESUMO

ESPORTES DE AVENTURA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

AUTORA: Diane Bremm

ORIENTADORA: Dr.^a Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

O presente trabalho objetiva trazer materiais relacionados à Importância dos Esportes Corporais de Aventura dentro da escola e suas possibilidades de aplicação, como também atividades a serem aplicados dentro das aulas de Educação Física Escolar Anos Finais. Ela apresenta a descrição das modalidades de ESPORTE ORIENTAÇÃO, SLACKLINE, PARKOUR E ESCALADA, bem como o seu histórico e algumas sugestões de como praticar tais modalidades no contexto escolar. Por meio dessas modalidades, buscou-se integrar alunos e natureza e adaptar materiais e espaços disponíveis dentro das escolas, possibilitando novas práticas e norteando professores e alunos dentro das mais diversas possibilidades que a Educação Física apresenta em seu conteúdo.

Palavras-chave: Práticas, Exercícios, Inovação

ABSTRACT

TITLE: ADVENTURE SPORTS AT SCHOOL: A PROPOSAL FOR PHYSICAL EDUCATION

AUTHOR: Diane Bremm

ADVISOR: Dr.^a Luciane Sanhotene Etchepare Daronco

The present work aims to bring materials related to the Importance of Corporal Adventure Sports within the school and its application possibilities, as well as activities to be applied within the School Physical Education classes Final Years. It presents the description of the ORIENTATION, SLACKLINE, PARKOUR AND CLIMBING SPORT modalities, as well as their history and some suggestions on how to practice such modalities in the school context. Through these modalities, we sought to integrate students and nature and adapt materials and spaces available within schools, enabling new practices and guiding teachers and students within the most diverse possibilities that Physical Education presents in its content.

Key-words:

Practices,

Exercises,

Innovation

SUMÁRIO

1	APRESENTAÇÃO	05
2	IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA ESCOLA	7
3	ESPORTE ORIENTAÇÃO	9
	3.1 DEFINIÇÃO	9
	3.2 HISTÓRICO	9
	3.3 O ESPORTE ORIENTAÇÃO NA ESCOLA	10
	3.4 EQUIPAMENTOS UTILIZADOS	11
	3.5 MODALIDADES DO ESPORTE ORIENTAÇÃO	11
	3.6 SUGESTÕES DE COMO PRATICAR NA ESCOLA	12
	3.7 ATIVIDADES SUGERIDAS PARA INICIAÇÃO DO ESPORTE	12
4	SLACKLINE	15
	4.1 DEFINIÇÃO	15
	4.2 HISTÓRICO	15
	4.3 SLACKLINE NA ESCOLA	16
	4.4 EQUIPAMENTOS UTILIZADOS	17
	4.5 MODALIDADES DO SLACKLINE	17
	4.6 SUGESTÕES DE COMO PRATICAR NA ESCOLA	17
	4.7 ATIVIDADES SUGERIDAS PARA INICIAÇÃO DO ESPORTE	18
5	PARKOUR	20
	5.1 DEFINIÇÃO	20
	5.2 HISTÓRICO	20
	5.3 PARKOUR NA ESCOLA	21
	5.4 EQUIPAMENTOS UTILIZADOS	22
	5.5 MODALIDADES DO PARKOUR	22
	5.6 SUGESTÕES DE COMO PRATICAR NA ESCOLA	22
	5.7 ATIVIDADES SUGERIDAS PARA INICIAÇÃO AO ESPORTE	22
6	ESCALADA	25
	6.1 DEFINIÇÃO	25
	6.2 HISTÓRICO	25
	6.3 A ESCALADA NA ESCOLA	26
	6.4 EQUIPAMENTOS UTILIZADOS	26
	6.5 MODALIDADES DA ESCALADA	26
	6.6 SUGESTÕES DE COMO PRATICAR NA ESCOLA	27
	6.7 ATIVIDADES SUGERIDAS PARA A INICIAÇÃO AO ESPORTE	27
7	CONCLUSÃO	30
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31

ESPORTES DE AVENTURA NA ESCOLA: UMA PROPOSTA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

1 APRESENTAÇÃO

Diane Bremm

Luciane Sanhotene Etchepare Daronco

Esse trabalho é um produto originário do programa de Pós-Graduação, especialização em Educação Física Escolar da Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, assim, este é um produto derivado do PEFEI, **PARCEIROS PELA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR INCLUSIVA**, Programa de Extensão da UFSM dirigido para a inclusão de pessoas e práticas na Educação Física Escolar.

As temáticas apresentadas nessa cartilha referem-se aos esportes corporais de aventura na escola, mais especificamente, os **ESPORTES ORIENTAÇÃO; SLACKLINE, PARKOUR E A ESCALADA**. Não basta incluir crianças com deficiência e sim incluir todos aqueles alunos nas modalidades que muitas vezes são excluídas das aulas de Educação Física, por meio dos planos de ação das escolas e governos.

Com a evolução e modernização da sociedade, o homem passou a se distanciar da natureza em muitos aspectos, sendo importante recuperar esse vínculo. Nessa perspectiva, é por meio da Educação Física que, dentro das escolas, as crianças entram em contato com a natureza. Nesse contexto, as práticas corporais de aventura estão diretamente ligadas à adaptação e ao contato com a natureza (MARINHO, 2007).

A Educação Física Escolar abrange uma vasta área de atividades a serem desenvolvidas e trabalhadas. As práticas corporais de aventura - além de proporcionar uma atividade criativa, lúdica, desenvolvendo habilidades pessoais, físicas e cognitivas em meio à natureza - facilita o acesso para escolas onde não se encontram materiais e espaços apropriados para as aulas baseadas dentro do futsal e voleibol, bem como escolas localizadas em meio rural.

O potencial educativo dessas atividades de aventura possibilita várias sensações e experiências. São atividades que facilitam situações educativas aos alunos com experiências pouco habituais no cotidiano, destacando e instigando a curiosidade e o caráter motivador, favorecendo situações carregadas de emoção, de significado e de intenção (MARINHO, 2005).

Nessa cartilha encontram-se atividades pensadas e desenvolvidas para serem facilmente desenvolvidas nas escolas. Práticas realizadas ao ar livre em meio a natureza como em espaços físicos dentro da comunidade escolar, materiais acessíveis e de baixo custo, facilmente adaptados e repensados para adaptar-se às diversas realidades escolares.

1 IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA ESCOLA

A prática regular de exercícios físicos promove o bem-estar físico, além de neutralizar doenças relacionadas ao estilo de vida sedentário das pessoas, como a obesidade e a hipertensão (GRANACHER; ITEN; GOLLHOFER, 2010). Além de ser uma prática saudável, pode ser um lazer diário.

Atualmente existem inúmeras possibilidades de acesso aos espaços para realização de atividades, bem como uma vasta variedade de Esportes ao ar livre e junto da natureza. Os Esportes e atividades podem ser adaptados às mais variadas faixas etárias, preferências e disponibilidades.

Com isso, é crescente o interesse da população em práticas esportivas e sua diversificação. Nesse sentido, se destaca a prática do Esporte de Aventura, que incorpora práticas corporais de lazer e de competição e que envolve a aventura, as fortes emoções e experiências, geralmente praticadas em meio natural (PAIXÃO, 2017).

A Resolução nº 18 de 2007, do Conselho Nacional do Esporte, traz o seguinte conceito, no Art. 1, para Esporte de aventura:

Esporte de aventura: O conjunto de práticas esportivas formais e não formais, vivenciadas em interação com a natureza, a partir de sensações e de emoções, sob condições de incerteza em relação ao meio e de risco calculado. Realizadas em ambientes naturais (ar, água, neve, gelo e terra), como exploração das possibilidades da condição humana, em resposta aos desafios desses ambientes, quer seja em manifestações educacionais, de lazer e de rendimento, sob controle das condições de uso dos equipamentos, da formação de recursos humanos e comprometidas com a sustentabilidade socioambiental.”

Considerando as práticas corporais de aventura na escola, essas têm sido um elemento motivador nas aulas de Educação Física. Esse fato pode ser associado à volta ao primitivismo por meio do risco calculado e ao desafio dos próprios limites, bem como a vivência junto à natureza. Isso faz com que os alunos se envolvam mais com as aulas de Educação Física (CORRÊA; GONÇALVES, 2016).

Assim, a inserção do Esporte de aventura surge como uma possibilidade de novas vivências. Além disso, práticas esportivas tradicionais, como futsal e vôlei, cedem espaço para práticas esportivas diversificadas, estimulando o desenvolvimento de novas habilidades, estímulo a sensibilidades corporais, percepção do próprio corpo em meio às emoções (PAIXÃO, 2017).

Esta nova possibilidade, além de atrair novos participantes e agradar os mais diversos gostos dos alunos, traz a dimensão da realidade e simplicidade em muitos casos. Atividades ao ar livre e com materiais adaptados tornam o acesso e a prática fora da escola mais fácil e assim, inserindo de forma lúdica a prática de Esportes no dia a dia de cada aluno.

Segundo Parlébas (1987), nos Esportes na natureza busca-se a essência de cada ser humano, na qual o praticante está sujeito a variações do meio, tendo que, assim, manter a interação constante com o espaço. O praticante deve desenvolver habilidades de adaptação, sensibilizando-se com o meio onde está inserido, sem degradar ou intervir no processo natural do ambiente.

Tais práticas quando abordadas na Educação Física e no âmbito do lazer podem ser elencadas nas seguintes dimensões: o acesso, a técnica, o distanciamento de um rendimento obrigatório e os espaços para a sua realização (INÁCIO et al., 2016). Esses elementos estão em consonância com a Base Nacional de Componentes Curriculares, quando esta indica que Educação Física deve:

Tratar das práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, por meio da gestualidade e do patrimônio cultural da humanidade, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. (BRASIL, 2016, p.99).

Com isso, os componentes curriculares devem ampliar as experiências dos jovens, para que eles tenham uma compreensão mais ampla do modo de se expressar a viver no mundo. Assim, as práticas corporais de aventura permitem a inserção de temas como meio ambiente e sustentabilidade, uma vez que o SLACKLINE, PARKOUR, ESCALADA E ESPORTE ORIENTAÇÃO, por exemplo, utilizam elementos da natureza.

2 ESPORTE ORIENTAÇÃO

3.1 DEFINIÇÃO

Segundo a Federação Internacional de Orientação (IOF) (2021), o Esporte Orientação é uma modalidade na qual, a pé ou por meio de um meio de transporte não motorizado, o praticante deve atravessar um percurso previamente determinado, descrito em um mapa de orientação e demarcado por pontos de controle.

Além disso, nesse Esporte, é possível a utilização de instrumentos guia, como bússola, mapa, cartão de orientação, prismas. Ainda, o caminho pré-determinado deve ocorrer no menor tempo possível e em meio aos mais variados terrenos, como florestas, parques, campos e áreas urbanas (ARRUDA; RODRIGUES, 2020).

Com isso, o Esporte Orientação consiste em encontrar, de forma independente, um caminho rápido e seguro através de um terreno para chegar a um ponto pré-determinado e, isso, em uma área ainda desconhecida pelo praticante (CARMORA et al., 2013).

Os principais instrumentos que guiam o Esporte Orientação e são utilizados estão baseados em um mapa e uma bússola. Esse mapa deve ser uma representação fidedigna do campo de jogo, podendo ser colorido e conter símbolos específicos. Além disso, é possível a inserção de atividades lúdicas e didáticas, que tornam a atividade mais atrativa, principalmente para o público infantil. (ARRUDA; RODRIGUES, 2020).

3.2 HISTÓRICO

“Segundo Figueiredo, o Esporte orientação era um exercício do exército da Suécia.” (2003, p. 387), no qual eram realizados exercícios militares de localização em terrenos através de mapas e bússola. Esses exercícios tinham como objetivos principais o reforço dos elos de camaradagem de todos os indivíduos, o fortalecimento do espírito de grupo e o entretenimento das tropas. As atividades eram desenvolvidas também para melhorar o desempenho dos militares em campo.

A Orientação surgiu em meados do século XIX, por volta de 1850, nos países

escandinavos e as suas raízes estão diretamente relacionadas à vertente militar. Ao longo da história, a Orientação foi utilizada como base para deslocamento do ser humano em todo o mundo (FERREIRA, 1999). Atualmente, é conhecido como Esporte Orientação, difundido pelo mundo todo e que vem sendo inserido como prática esportiva, de saúde e lazer.

3.3 O ESPORTE ORIENTAÇÃO NA ESCOLA

O Esporte Orientação vem como proposta e possibilidade de ampliar a cultura corporal de movimento dentro das aulas de Educação Física. As facilidades na organização de grupos, acesso e adaptação de espaços e materiais se destacam dentro dessa modalidade. Sua prática parte do desenvolvimento de um mapa ou esboço da área escolhida.

Para desenvolvimento das atividades, o professor necessita de uma leitura e inserção prévia dentro do esporte para melhor desenvolvimento e compreensão. Esta cartilha pode ser utilizada como referência para o desenvolvimento das atividades descritas, bem como fonte de motivação para iniciar estas e demais atividades de aventura.

Esse esporte é uma prática que engloba atividades de corrida e/ou caminhada, utilizando-se sempre da orientação espacial e do mapa. Além de desenvolver o raciocínio em observar o espaço e sua própria localização, ele permite pensar qual o trajeto mais rápido e fácil de chegar ao objetivo.

Adaptado ao terreno escolar, o mapa pode conter informações da estrutura interna da escola como corredores, salas, escadas, bancos, portas e mesas. O mapa da área externa da escola pode conter quadras, árvores, canteiros, portões e bancos, variando conforme os espaços disponíveis, a criatividade e o objetivo da aula.

Essa prática quando adaptada, não necessita de um mapa específico ou materiais específicos, podendo ser criado e elaborado pelos alunos diante de sua própria percepção sobre a escola. As orientações podem ser feitas em conjunto com as demais disciplinas, abordando conteúdos trabalhados em sala de aula, na forma de pistas e dicas de localização.

O importante dessa prática é a participação de todos, além do desenvolvimento do senso de coletividade, a ampliação dos conhecimentos e a

oferta aos alunos de oportunidades e possibilidades de conhecimento. Líbano (1994) destaca o dever de planejar, dirigir e controlar o processo de ensino, estimular as atividades e competências próprias do aluno para a sua aprendizagem.

3.4 EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

Essa cartilha foi desenvolvida por meio da percepção de poucos materiais ou nenhum disponível para a prática da modalidade, planejada para ser elaborada através da utilização de equipamentos não oficiais, assim como o conhecimento básico dos professores referentes às modalidades. É possível utilizar materiais escolares simples como papel, lápis ou caneta, e utilizar materiais descartados do dia-a-dia como garrafas pet vazias para fazer a marcação do ponto a ser encontrado no mapa.

3.5 MODALIDADES DO ESPORTE ORIENTAÇÃO

São diversas as possibilidades e pistas de competição do Esporte Orientação, segundo a Federação Internacional de Orientação (IOF) 2021. As modalidades e práticas variam de acordo com a região onde são praticadas. As mais difundidas são as seguintes:

Orientação Pedestre: é uma pista de resistência. As provas podem ser longas, curtas e de revezamento, e envolve um grande componente mental, sendo esta a mais popular. O orientista utiliza um mapa, uma bússola e une o desempenho físico com o raciocínio rápido.

Orientação em Mountain Bike: possui as mesmas características da orientação pedestre, porém é utilizada uma bicicleta. É uma modalidade que atrai orientistas que adoram bicicletas. Une a aventura do ciclismo com as belezas da natureza.

Orientação em Esqui: é uma prática de inverno, excelente para quem gosta de esqui. Bastante difundido nos países do Norte da Europa, sendo inclusive modalidade das Olimpíadas de Inverno.

Orientação de Precisão: baseada em interpretação de cartas em áreas naturais e proporciona igualdade de competição entre deficientes físicos e não deficientes físicos. Possui percursos específicos, em que a competição não se

realiza cronometrando a duração do percurso, mas sim pela quantidade de pontos de controle marcados corretamente.

3.6 SUGESTÕES DE COMO PRATICAR NA ESCOLA

A prática é embasada por meio da criatividade e de muita leitura sobre o Esporte. Primeiramente, as dinâmicas devem iniciar com a explicação de como é o Esporte Orientação e suas diversas possibilidades, como a prática profissional e a prática para desporto, utilizando-se para isso imagens ou vídeos.

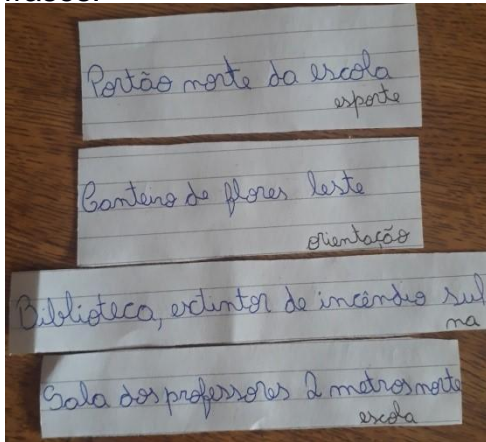
As primeiras práticas podem ser realizadas utilizando-se os pontos cardeais e o próprio terreno da escola, facilitando a localização do aluno. As atividades devem iniciar com mapas menores e o grau de dificuldade deve ser constantemente elevado para instigar o aluno dentro da prática.

3.7 ATIVIDADES SUGERIDAS PARA INICIAÇÃO DO ESPORTE

1 - Orientação através de frases. Os alunos divididos em grupos ou duplos recebem um papel com instruções escritas da localização do ponto, após encontrar o primeiro ponto receberão a instrução do segundo e assem consecutivamente. Por exemplo: portão norte da escola; canteiro de flores leste; biblioteca; extintor de incêndio sul; sala dos professores dois metros norte. Nos pontos encontrados deve haver palavras e essas devem ser anotadas para, no final da dinâmica, completar uma frase. Neste caso, "Esporte Orientação na Escola" (Figura 1).

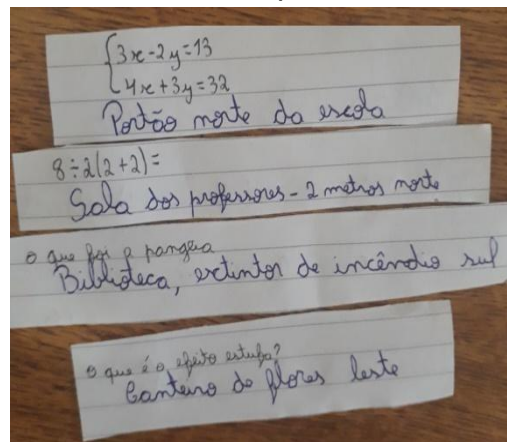
2 - Orientação utilizando conteúdo das disciplinas. Outra atividade similar ao de encontrar palavras e completar frases, é a substituição por perguntas relacionadas às demais disciplinas. Por exemplo, cálculos matemáticos, que, no final da atividade, devem ser resolvidos pelo grupo ou dupla. Perguntas de história, geografia e ciências também podem ser elaboradas (Figura 2).

Figura1 - Orientação através de frases.



Fonte: Acervo pessoal do autor

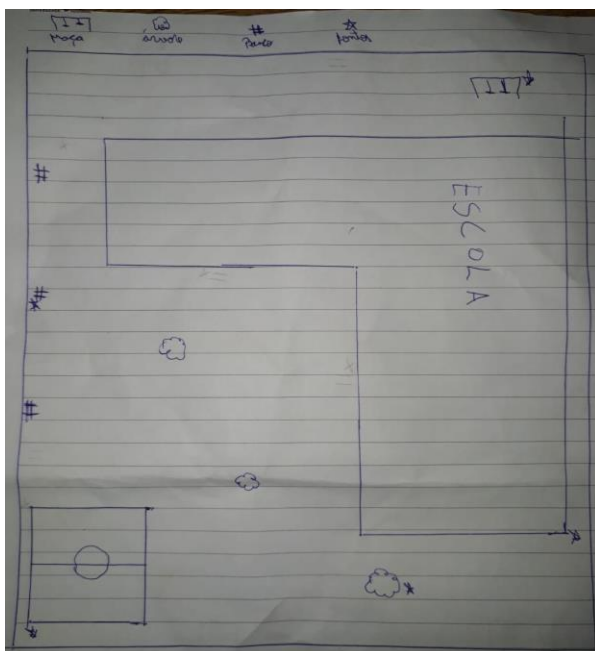
Figura 2 Orientação utilizando conteúdo das disciplinas.



Fonte: Acervo pessoal do autor.

3 - Criação de mapas pelos alunos. Após apresentação da modalidade e dos mapas existentes, os alunos devem criar mapas com sua própria percepção espacial da escola. Esse espaço pode ser delimitado pelo professor, que poderá considerar apenas a parte externa ou interna da escola, por exemplo. Os alunos podem desenhar quadras, árvores, bancos, mesas, salas, escadas e corredores. É possível realizar a troca de mapas e tentar encontrar pontos marcados, que podem estar demarcados com um "X" (Figura 3).

Figura 3 - Criação de mapa pelos alunos.

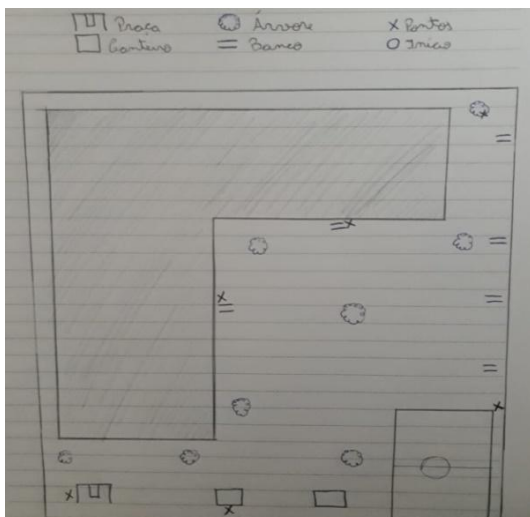


Fonte: Acervo pessoal do autor

4 - Explicação e definição de pontos para os mapas. Com simbologias pré-definidas, os alunos deverão criar um novo mapa utilizando os símbolos selecionados. Essa tarefa pode ser um trabalho em duplas ou individual. É recomendado dialogar sobre o que os alunos desenharam em seus mapas, para que seja possível acrescentar ou melhorar as informações contidas, desenvolver a percepção espacial da turma e observar detalhes despercebidos. Em seguida, é possível realizar a troca de mapas e praticar a corrida.

5 - Mapa elaborado pelo professor. Esse mapa pode ser uma imagem aérea da escola encontrada em mapas disponíveis online ou desenhados à mão. Criado um mapa, esse será distribuído aos alunos, que deverão percorrer o trajeto em menor tempo e melhor rota. É possível a incorporação de variações, ou seja, nos pontos pode haver enigmas, cálculos matemáticos, frases a serem completadas, etc., conforme a criatividade do professor. Essa tarefa pode ser um trabalho individual, duplas ou grupos (Figura 4).

Figura 4 – Mapa elaborado pelo professor.



Fonte: Acervo pessoal do autor.

3 SLACKLINE

4.1 DEFINIÇÃO

O slackline é uma atividade de equilíbrio que utiliza uma fita nylon esticada firmemente entre dois pontos de ancoragem, como árvores ou postes, e que pode ficar a diferentes alturas acima do solo. As atividades dessa modalidade podem ser realizadas caminhando sobre a corda (GRANACHER; ITEN; GOLLHOFER; 2010).

A fita utilizada no slackline é plana, com aproximadamente 2,5 a 5 cm de largura e 6 a 20 m de comprimento. Para a realização das atividades ou manobras sobre a fita, essa deve estar bem estendida e tensionada, com as amarrações firmes em sua extremidade. O cuidado com a tensão e a segurança da fita facilita o desenvolvimento das atividades e aumenta a segurança. (GRANACHER; ITEN; GOLLHOFER; 2010).

4.2 HISTÓRICO

A utilização do SLACKLINE iniciou na década de 80 na Califórnia, Estados Unidos, quando escaladores do Parque Nacional de Yosemite ancoraram suas cordas de escalada e caminharam sobre elas durante as horas de descanso. Desde então a atividade se popularizou e começou a ser difundida. (MENDES; GOMES; BELLO, 2014).

Os escaladores passaram por longos períodos em acampamentos, que, por vezes, duravam semanas. E, para passar o tempo, Adam Grosowsky e Jeff Ellington foram os primeiros a ter a ideia de usar seu equipamento de escalada para se equilibrar sobre eles (INTERNATIONAL SLACKLINE ASSOCIATION, 2021). Para isso, eles amarraram suas cordas de escaladas em pontos fixos e passaram a andar sobre elas.

Com o passar do tempo, os praticantes perceberam que essa atividade melhorava o equilíbrio, a postura e a concentração (SILVA, 2017). Com isso, essa modalidade se espalhou lentamente e, em 2006, essa modalidade decolou devido à introdução de kits de SLACKLINE para que mais pessoas pudessem praticar o Esporte (INTERNATIONAL SLACKLINE ASSOCIATION, 2021).

No Brasil, o SLACKLINE chegou primeiro no Rio de Janeiro, onde

escaladores estrangeiros começaram a praticar o Esporte e, por volta de 2003, o Esporte começou a ganhar novos adeptos. A partir de 2010, o SLACKLINE começou a ser visto com mais frequência em praias e parques de várias cidades brasileiras, como Rio de Janeiro, São Paulo e Minas gerais (SODRÉ et al., 2017).

4.3 SLACKLINE NA ESCOLA

Esse Esporte está se difundindo e agregando novos adeptos. É uma modalidade praticada principalmente ao ar livre como parques, praias e praças. Ele conecta o praticante diretamente ao meio ambiente e traz liberdade, além de despertar a curiosidade dos que assistem (POLI et al, 2012).

Além disso, o treino de SLACKLINE tem uma progressão de dificuldade muito grande, uma infinidade de movimentos diferentes para aprender e está no centro de vários Esportes (LONGLINE, TRICKLINING, etc.), sendo assim um Esporte motivador e desafiador (BIBOIN, GRUBER; KRAMER, 2018).

Estender cordas entre árvores ou andar sobre linhas no chão fazem parte do cotidiano de cada criança. A proposta do SLACKLINE é justamente trazer uma prática contemporânea para dentro da escola e a desenvolver de forma divertida junto dos alunos. Cabe ao professor possibilitar atividades de natureza distintas aos alunos, de forma a motivar a prática das atividades.

O SLACKLINE desenvolve e aprimora o controle postural e o reflexo motor, melhora a força de resistência abdominal e a força dos membros inferiores, bem como o autocontrole e a concentração (KELLER et al. 2012; LOPES DE SOUSA et al. 2020).

O SLACKLINE também está ligado à natureza e, desse modo, serve como motivação para sua prática, tirando o aluno de dentro da sala de aula. Segundo Silva (2012), o estímulo e a confiança passada do professor ao aluno devem sobressair assim o trabalho coletivo e a superação de desafios ganham destaque.

O Esporte pode trazer benefícios sociais, psicológicos e motores. Durante a prática, os colegas participam da atividade, motivando e auxiliando uns aos outros, e esse apoio e torcida pode trazer de forma significativa a sensação de acolhimento pelos colegas. O bem-estar coletivo se destaca, enquanto a equipe e o convívio social se difundem.

Por isso, o SLACKLINE é uma modalidade que começa a ser inserida nas

escolas devido ao seu alto grau de diversão. Abrange elementos de integração com a natureza, colegas e professores, além de possibilitar ao aluno uma visão diferente das aulas de Educação Física e desenvolver a autonomia dentro de suas possibilidades. O aluno desenvolve a confiança e segurança, bem como percebe que as práticas de atividades físicas podem ser divertidas.

4.4 EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

Os materiais foram pensados na forma de adaptação, em nível de iniciação e recreação. Cordas, linhas desenhadas no chão, estruturas estreitas onde os alunos devem andar e se equilibrar, bem como cabos de vassoura colocados no chão para o aluno se equilibrar sobre. A criatividade é fundamental dentro desta atividade.

4.5 MODALIDADES DO SLACKLINE

Segundo Bartholdo e Andrade (2012), o SLACKLINE possui 7 modalidades:

- a) SLACKLINE – o mais praticado, cujo objetivo é atravessar a fita de um lado ao outro ou permanecer estático sobre ela sem perder o equilíbrio e cair da fita.
- b) LONGLINE - semelhante ao tradicional slackline, porém a distância da fita aumenta.
- c) HIGHLINE - relacionado à altura da fita, encontrada a 6 metros de altura do chão. A fita fica suspensa no alto enquanto o atleta atravessa a mesma.
- d) JUMPLINE – o objetivo é realizar manobras sobre a fita, giros, saltos. O atleta se impulsiona na fita e mantém seu equilíbrio durante as manobras.
- e) TRICKLINE – não está voltada à competição e o objetivo é realizar manobras ou simplesmente atravessar a fita.
- f) SHORTLINE – a fita está a poucos centímetros do chão e seu comprimento é menor que as demais, sendo assim considerada a mais segura.

4.6 SUGESTÕES DE COMO PRATICAR NA ESCOLA

Apresentar os materiais que serão utilizados e abordar a importância das normas de segurança e os cuidados que cada aluno deve tomar durante a

realização das atividades, de maneira segura, evitando machucados e lesões. Enfatizar a demonstração e o cuidado que todos devem ter uns para com os outros durante a realização das atividades.

4.7 ATIVIDADES SUGERIDAS PARA INICIAÇÃO DO ESPORTE

1 - Andar sobre a corda/vassoura. Com uma corda no chão, o aluno deve aprimorar seu equilíbrio e andar sobre ela, de um lado ao outro. Uma variação pode ser utilizando o cabo de vassoura, que dificultará significativamente a atividade (Figura 4).

2 - Ida e volta sobre a corda/vassoura com parada. O aluno realizará uma ida e volta na corda e realizará uma parada no meio do trajeto, devendo os pés estarem um a frente do outro. Em seguida, o aluno deverá flexionar os joelhos tentando tocar a corda com os joelhos. Realiza-se a atividade alternando as pernas. A variação pode ser feita com um cabo de vassoura que dificultará a atividade significativamente (Figura 5).

Figura 4 - Andar sobre a corda/vassoura.



Fonte: Acervo pessoal do autor.

Figura 5 - Orientação utilizando conteúdo das disciplinas.



Fonte: Acervo pessoal do autor.

3 - Pegar objetos sobre a corda/vassoura. O aluno sobre a corda deverá pegar um objeto no chão sem perder o equilíbrio, utilizando o mesmo método de flexionar os joelhos, tentando alcançar a corda com os joelhos. A atividade deve ser realizada de forma a alternar as pernas de apoio frontal. Essa atividade pode ser realizada

utilizando um cabo de vassoura, se necessário, é possível que o professor segure o cabo em uma extremidade (Figura 6).

4 - Corda entre árvores/pilar. Utilizando um pequeno espaço entre duas árvores mais próximas, o professor amarra uma corda entre elas a poucos centímetros do chão a modo de que essa esteja bem firme, sem que abra o nó de amarração evitando problemas. Outra corda, um pouco mais alto que a cabeça do aluno, também deverá estar amarrada de forma firme e segura, para que o aluno possa se segurar na mesma. O professor pode acompanhar o aluno segurando sua mão ou também é possível o aluno utilizar um pequeno pedaço de corda ao redor da corda superior para servir de apoio e melhorar a segurança. (Figura 7).

Figura 6 – Pegar objeto sobre a corda/vassoura.



Fonte: Acervo do Autor

Figura 7 – Corda entre árvores/pilar.



Fonte: <http://cegirassol.com.br/noticia/1190/>

4 PARKOUR

1.1 DEFINIÇÃO

O parkour consiste em ações de deslocamento corporal de um ponto a outro, por meio de saltos, escaladas e corridas. Esse deslocamento deve ser o mais suave e rápido possível, sendo os obstáculos a serem transpostos utilizados como degraus (COOLKENS et al., 2018).

1.2 HISTÓRICO

O PARKOUR teve seu início na França, na década de 1980, e sua base foi o Método Natural e no *Parcours du Combattant*, ambos utilizados durante o treinamento militar (LEITTE et al., 2011). O treinamento era baseado em movimentos e saltos para melhorar o preparo físico dos soldados.

O idealizador dessa modalidade foi David Belle, que nasceu em 1973 em Normandia, na França. Como sua família se destacava nos Esportes, ele também desenvolveu o gosto por atividades como ATLETISMO, GINÁSTICA OLÍMPICA, ESCALADA E ARTES MARCIAIS (STRAMANDINOLI; REMONTE; MARCHETTI, 2012).

O pai de David, Raymond Belle, era bombeiro e veterano das Forças Especiais Francesas e apresentou a David e a um grupo de amigos dele a disciplina de *parcours du combattant*. Estes decidiram adaptar os ensinamentos adquiridos ao “ambiente natural”, surgindo então o PARKOUR (PARKOUR WORD ASSOCIATION, 2005).

David Belle e Sebastian Foucan, junto com amigos e familiares, criaram o grupo dos *traceurs*, termo original para os praticantes de PARKOUR. Esse grupo passou a se chamar “*Yamikazi*”, nome que se refere a uma tribo de guerreiros na África. Esse grupo começou a desenvolver seguidores na França, e o filme “*The Yamikazi*”, de Luc Besson, acelerou o crescimento dessa prática esportiva (PARKOUR WORD ASSOCIATION, 2005).

No Brasil, aponta-se que essa modalidade chegou por meio da internet, em 2004, e que várias pessoas começaram a sua prática ao mesmo tempo. Os nomes de maior destaque dessa prática esportiva nessa época foram Leonard Ribeiro

Jacinto, fundador do grupo Parkour Brazil e Eduardo Bitterncourt, fundador do grupo Le Parkour Brasil (PARKOUR BRAZIL, 2021).

A partir de então, essa modalidade tem se difundido, principalmente devido à internet e aos filmes de ação, como Distrito B13 (2009) (PARKOUR BRAZIL, 2021). É uma modalidade na qual vem adquirindo vários adeptos, dentro de competições e de práticas diárias de saúde e lazer.

1.3 PARKOUR NA ESCOLA

O PARKOUR é uma atividade que vem se desenvolvendo recentemente, praticada diretamente em contato com a natureza, sendo o lema dos praticantes “Ser forte por ser útil” e “Ser e Durar”, ou seja, os praticantes não estão preocupados em vencer, mas sim em se fortalecer para ajudar os outros (PEREIRA; MATTOS, 2021). Nesse sentido, percebe-se que a prática do parkour está diretamente relacionada aos valores morais de cooperação, coragem, superação e respeito ao se enfrentar os obstáculos e pensar na melhor estratégia para superá-los, (SOARES, 2015).

Esta modalidade não apresenta uma padronização de movimentos devido à grande possibilidade e distinções de espaços dessa prática. Pode ser considerado como uma prática para aptidão física, lazer ou até mesmo de conhecimento do próprio corpo (PEREIRA; HONORATO; AURICCHIO, 2019). Dessa forma, seu desenvolvimento está diretamente relacionado ao objetivo buscado dentro do Esporte.

Para inserir esta prática nas aulas de Educação Física, qualquer espaço físico pode ser adaptado e se tornar um circuito de parkour. É uma modalidade muito versátil, podendo ser desenvolvida com todos os alunos, sendo viável e interessante até mesmo para alunos que não costumam praticar as atividades durante as aulas de Educação Física.

O PARKOUR é uma prática adaptável tanto para escolas localizadas em áreas rurais como em centros urbanos. A inovação do professor, liderança e consciência ambiental são enfatizadas juntamente da responsabilidade e espírito de equipe durante todos os movimentos realizados e espaços utilizados (PEREIRA, 2010).

1.4 EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

Os equipamentos são sem custos, visando a possibilidade de utilizar bancos, cadeiras, árvores, muros e o próprio espaço ao ar livre da escola, buscando desafiar a criatividade dos participantes. Atentando para a segurança e responsabilidade dos alunos durante a execução dos movimentos. Os alunos devem estar com roupas adequadas que facilitem os movimentos e realização das atividades.

1.5 MODALIDADES DO PARKOUR

PARKOUR OUTDOOR – Praticado ao ar livre, em centros urbanos, praças e parques, onde qualquer espaço pode ser utilizado como um obstáculo para realizar essas práticas.

PARKOUR INDOOR – Praticado em espaços fechados como galpões, utilizando caixotes, rampas, pneus, barras entre outros para construir os obstáculos.

1.6 SUGESTÕES DE COMO PRATICAR NA ESCOLA

A iniciação deve ser desenvolvida em um espaço pré-definido, com movimentos e sequências estabelecidas para segurança, organização e entendimento dos alunos. Conforme a turma se adequa a prática, variações podem ser criadas e sugestões dos alunos aplicadas, partindo sempre de uma evolução dentro das atividades, do mais simples ao mais complexo e desbravando novos espaços.

1.7 ATIVIDADES SUGERIDAS PARA INICIAÇÃO AO ESPORTE

1 – Saltar sobre um objeto. O aluno deverá saltar sobre um objeto, por exemplo, uma mochila. O salto deverá ser realizado com os dois pés juntos na saída, flexionando-se os joelhos e utilizando os braços como impulsionadores adicionais no movimento. Ao tocar o chão o aluno deverá tocar com os dois pés no chão ao mesmo tempo flexionando os joelhos para absorver o impacto, realizando este movimento, o aluno evita lesões.

2 - Saltar de um lado até a outro dos objetos. Utilizando um par de sapatos ou garrafas pet, posicionados em uma pequena distância um do outro. Objetivo dessa atividade é treinar e aperfeiçoar o salto e o toque no solo com os dois pés juntos flexionando os joelhos, mantendo o equilíbrio. Esse método é importante pois evita lesões e dores posteriormente.

3 - O aluno deverá saltar do chão para o alto. Por exemplo, um banco ou mureta, usando a impulsão das pernas, mantendo os joelhos e braços flexionados, assim como o equilíbrio ao tocar os pés no banco. Nessa atividade, os braços servem como fonte extra de impulso e equilíbrio, tornando indispensáveis em atividades de saltos, tanto para iniciar o movimento como para finalizar.

4 - Correr até uma parede/muro, saltar tocando um dos pés e voltar no chão com os dois pés, flexionando os joelhos para absorver o impacto. Realizar a atividade duas vezes para alternar os pés que tocam a parede/muro. Variações podem ficar a critério da criatividade tanto do aluno como do professor, por exemplo, tocando a parede com o pé e realizando um giro antes de chegar no chão. (Figura 8).

5 - Correr por cima de uma tábua e realizar um salto com os dois pés juntos em determinado lugar sinalizado no chão, sempre flexionando os joelhos para absorver o impacto. Variações com saltos laterais e frontais.

6 - Realizar atividades para desenvolver habilidades como saltos laterais com uma ou duas mãos, saltos frontais, movimentos de queda com flexão de joelhos e rolamentos para amortecimento. Estes podem ser realizados com auxílio de uma cadeira firme, muretas ou mesas. (Figura 9).

7 - Sempre utilizando espaços da escola, realizar a atividade siga o mestre, na qual o primeiro aluno da fila realiza tarefas e os demais devem seguir. Pulando por muros, correndo sobre linhas, agarrando-se em árvores ou até escalar parte da mesma, pular sobre um banco.

8 - Variação da atividade siga o mestre. Nesta os alunos devem realizar o mesmo percurso, porém variando a forma de transpor o obstáculo. A atividade inicia com um

líder no qual este percorrerá um trajeto a sua escolha e os demais colegas deverão usar a criatividade e inovar nos movimentos.

9 - Os alunos deverão realizar e aperfeiçoar suas técnicas de rolamento. Considerando os cuidados com a posição do pescoço e braços durante a atividade para evitar lesões. Para o desenvolvimento desta habilidade, as atividades podem ser demonstradas pelo professor ou por meio de vídeos com a técnica adequada.

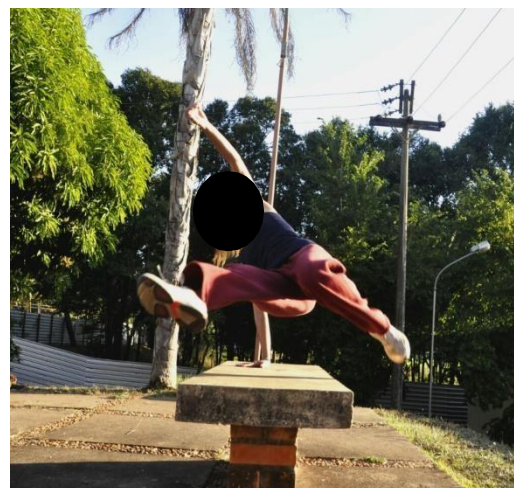
10 - Com o aprimoramento das técnicas os alunos podem realizar atividades de salto seguidas por rolamentos. Saltar de um lado a outro e para absorver o impacto substituir o agachamento pelo rolamento.

Figura 8 – correr até a parede e saltar



Fonte: Google fotos
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https://ps%3A%2F%2Fnovaescola.org.br%2Fconteudo%2F3488%2Fparkour-das-ruas-da-cidade-para-a-quadra&psig=AOvVaw0V993HpqZVxxy3WygLZNRa&ust=1632772811288000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCOCzyPy2nfMCFQAAAAAdAAAAA>

Figura 9 – saltos e giros com apoio



Fonte: Google fotos
<https://olivre.com.br/saiba-mais-sobre-a-filosofia-do-parkour-aplicada-ao-universo-femininoAAAdAAAAABAL>

5 ESCALADA

1.8 DEFINIÇÃO

A ESCALADA está voltada ao ato de escalar, trepar ou subir em um objeto. É uma modalidade que vem ganhando destaque dentro das práticas esportivas junto da natureza (PEREIRA, 2007). A escalada faz parte do desenvolvimento natural da criança desde sempre praticado. Subir nos móveis de casa, bancos ou em árvores se torna um ato de escalar (PEREIRA, 2018).

Portanto, todo ato humano de ascender uma montanha, uma rocha, uma árvore, ou mesmo uma escada pode ser considerado uma escalada. Existem vários terrenos para a prática desta modalidade, sendo possível escalar rochas de todos os tamanhos e muros, em ambientes ao ar livre ou locais fechados. Adaptações e cuidados são sempre necessários dentro desta prática.

1.9 HISTÓRICO

A ESCALADA pode ser remetida ao século XVII na Europa, sendo relacionada às altas montanhas e aos modos de vida daqueles que viviam próximos aos grandes picos (PEREIRA et al., 2019). Como prática esportiva, a ESCALADA surgiu na década de 1980, como forma de treinamento físico e técnico para escaladores de altas montanhas (BERTUZZI; PIRES; LIMA-SILVA, 2011).

Com isso, a ESCALADA passou a ser utilizada por escaladores de montanhas com mais de 4000 metros de altitude, rochas com grande verticalidade natural (PEREIRA et al., 2019). Através desta diversificação, a modalidade se difundiu pelo mundo, ganhando inúmeros adeptos.

Mais recentemente, no final do século XX, esse Esporte passou a ter mais adeptos, devido a sua maior acessibilidade decorrente da utilização de paredes artificiais e a ESCALADA ESPORTIVA INDOOR (PEREIRA et al., 2019). Isso porque esses ambientes oferecem mais segurança e alto grau de dificuldade técnica e física (PEREIRA; NISTA-PICCOLO; 2010).

Em 2015, incluiu-se a Escalada Esportiva, entre outros Esportes como Skate, Surfe, Caratê e Beisebol, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, trazendo novas perspectivas e desafios para o Esporte (PEREIRA et al., 2019). Além de mostrar e

difundir ao mundo, novas possibilidades dentro dos esportes.

No Brasil, em São Paulo, foi construído o primeiro local para a prática da escalada indoor em 1993. Porém, esse Esporte está mais restrito a grandes cidades brasileiras. Esse fato não contribui para a construção de paredes que facilitam o acesso ao público para a prática dessa modalidade esportiva (PEREIRA et al., 2019).

1.10 A ESCALADA NA ESCOLA

Segundo Lombardo (2005), a ESCALADA praticada nas escolas é realizada em espaços fechados, com maior segurança aos alunos, porém pode ser adaptado para fora da sala aproveitando espaços da escola. Escolas localizadas em zonas rurais possuem maior possibilidade junto da natureza, sempre levando em consideração todos os cuidados diante desta prática, como o contato com animais e plantas desconhecidas dentro de atividades no meio ambiente.

Durante o desenvolvimento dessa prática, o objetivo é encontrar diferentes formas de ultrapassar o obstáculo, superando seus próprios desafios. Essa atividade está diretamente relacionada à coordenação motora e ao raciocínio rápido do aluno em melhor usufruir de sua força de braços e pernas, segurando e empurrando seu corpo para frente e ao alto.

1.11 EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

Para elaboração dessas atividades, tornam-se fundamentais equipamentos de segurança como cordas, colchonetes e até mesmo o papelão. Assim, o aluno poderá se segurar apoiar, e amortecer pequenas quedas caso ocorram. É recomendado utilizar uma espécie de pó antiaderente nas mãos para evitar suor, não escorregar ou machucar a mão. Esse pó pode ser cal, farinha ou similares.

1.12 MODALIDADES DA ESCALADA

ESCALADA INDOOR – é feita em uma parede que imita a rocha, existem agarras e o atleta está amarrado a uma corda de segurança. Presente em ginásios, academias e locais específicos dessa prática.

ESCALADA AO AR LIVRE – como o nome já diz, é feita ao ar livre e a própria rocha se torna o ponto de agarrar do atleta. É uma modalidade de alto rendimento, mais arriscada, devido à pouca segurança disponível. Nesta modalidade, o atleta não utiliza nenhuma corda ou proteção de apoio, assim, ela é realizada apenas com o atleta se agarrando às pedras.

ESCALADA LIVRE – também realizada ao ar livre, porém o praticante está amarrado por cordas. Essas cordas não podem ser usadas para subir, apenas segurança em caso de quedas do atleta.

MONTANHISMO – é a caminhada em trilhas. O relevo é bem íngreme e de difícil acesso.

ESCALADA EM BOULDER – é uma escalada mais curta e em pedras menores, de alta intensidade, na qual o atleta tenta superar o desafio mais rápido possível. No chão existem colchões de proteção e não utilizam corda de segurança.

1.13 SUGESTÕES DE COMO PRATICAR NA ESCOLA

A prática deve iniciar com a explicação dos materiais utilizados, a importância da segurança, como espaços e materiais conferidos antes da prática, e da cooperação de todos os alunos durante a prática. As aulas devem iniciar com movimentos e fundamentos básicos, elevando a dificuldade aos poucos, sem sair da prática da recreação.

O ambiente deve ser pré-definido e vistoriado antes pelo professor com o intuito de assegurar todos os cuidados e segurança dos alunos. É sugerido o trabalho em grupo, evitando deixar um aluno sozinho, assim, é possível dar apoio diante da necessidade de algumas atividades.

1.14 ATIVIDADES SUGERIDAS PARA A INICIAÇÃO AO ESPORTE

1- Iniciando com atividades básicas, nas quais o aluno deve utilizar 4 apoios. O aluno deve se locomover através de linhas no chão, essas podem ser feitas com giz ou fita.

2- Utilizando sapatos ou chinelos, que podem ser dos próprios alunos, os mesmos deverão superar o obstáculo se apoiando sobre os sapatos sem perder o equilíbrio.

Utilizando quatro apoios, os sapatos devem estar espalhados pelo chão em ordem aleatória e com distâncias diferentes.

3- Utilizando uma corda o aluno deve se puxar até o fim da mesma. Essa atividade pode ser realizada no chão com a utilização de um colchonete, papelão ou saco para proteção do aluno. Com turmas de séries iniciais, é possível contar uma história para motivação.

4- Caso a escola possua uma escada, com uma corda amarrada no corrimão o aluno deve escalar pela corda e seguir pela beira da escada até o outro lado, em seguida, realizar um salto na descida, flexionando os joelhos para absorção do impacto (Figura 10).

5- Um nível mais avançado, com a utilização da corda, o aluno escala um pequeno muro até chegar no topo. Se possível do outro lado, ele deverá descer devagar por outra corda. Em ambos os lados deve haver proteção no chão para o caso de eventuais quedas.

6- Escalar em uma pedra de tamanho razoável, com colchões no chão, o aluno pode se desafiar a subir a pedra, sempre com o apoio do professor visando a segurança, Cuidado e atenção (Figura 11).

Figura 10 – Escalada na escada



Fonte:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dk_UarAnUSB0&psig=AOvVaw1xoc8js6FI9zS3AVCqKiEs&ust=1632772227191000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCJ7jOe0nfMCFQAAAAAdAAAAABAD

Figura 11 – Escalada de Boulder



Fonte:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbr.depositphotos.com%2F220900660%2Fstock-photo-climber-is-bouldering-outdoors.html&psig=AOvVaw0x-j5QSQdS0ux4ISDt_k4o&ust=1632772418137000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCOCPo7y1nfMCFQAAA

6 CONCLUSÃO

Essa cartilha apresenta informações referentes à implementação dos Esportes Corporais de Aventura nas aulas de Educação Física e as contribuições e perspectivas no processo de ensino aprendizagem dessa incorporação. Com isso, este texto busca nortear e motivar a inserção das práticas corporais de aventura dentro das escolas.

Conforme descrito durante a presente cartilha, os Esportes corporais de aventura têm sido um elemento motivador dentro das aulas de Educação Física porque são atividades atrativas e desafiadoras, além de integrarem o ser humano e a natureza, despertam a superação de desafios. Contudo, as atividades desenvolvidas, planejadas e adaptadas dentro das escolas geram desafios para os alunos e para os professores.

A educação física escolar pode e deve ser inclusiva. As atividades corporais de aventura devem ser inseridas nas aulas bem como adaptadas a integração de todos os alunos. A possibilidade de adaptar espaços e materiais, a aproximação com a natureza e novos espaços, instiga a curiosidade e o interesse de todos.

Por meio dos Esportes corporais de aventura, surgem novas possibilidades, diversificação e estímulo de novas habilidades, além de possibilitar a criatividade e a percepção do próprio corpo dentro de cada movimento. Cada indivíduo possui uma forma de se expressar e é dentro de novas possibilidades que o aluno se conhece e se desenvolve.

Dessa forma, percebe-se que os Esportes corporais de aventura apresentam uma imensa possibilidade dentro da Educação Física Escolar. As possibilidades de adaptação de espaço e a faixa etária dos alunos tornam essa prática uma modalidade de fácil inserção. Atividades fora da sala de aula ou quadra abrem novos horizontes e possibilitam ao aluno o contato com a natureza e a valorização da mesma.

Portanto, o presente documento serve como norteador e pode ser inserido dentro das escolas. A busca por conhecimento deve partir do professor e as adaptações são possíveis dentro de cada escola e faixa etária das turmas. Os materiais utilizados são de fácil aquisição e adaptação, e as atividades podem ser desenvolvidas tanto dentro das escolas centrais como espaços urbanos, praças e parques e na zona rural, como junto da natureza.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRUDA, T. A.; RODRIGUES, G. M. O esporte Orientação como ferramenta pedagógica em uma Escola Municipal do Rio de Janeiro. **Intercontinental Journal on Physical Education**, v. 2, n. 2, p. 1-11, 2020

BARTHOLDO, T. L.; ANDRADE, M. V. P. **Esportes Radicais. Praticando o slackline**. Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL. Ministério da Educação. base nacional Comum Curricular (Proposta preliminar - 2a. versão), 2016.

BRASIL. Resolução CNE nº 18 de 09 de abril de 2007. Recomenda a adoção dos conceitos de esporte de aventura e esporte radical. Disponível em: <https://www.normasbrasil.com.br/norma/resolucao-18-2007_106652.html>. Acesso 22 de agosto de 2021.

CARMONA, E. K.; BEGOSSI, T. D.; SOARES, S. S.; MAZO, J. Z. O esporte de orientação: possibilidades e perspectivas. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 3, p. 19-27, 2013.

COOLKENS, R.; WARD P.; SEGHERS J.; ISERBYT P. Effects of Generalization of Engagement in Parkour from Physical Education to Recess on Physical Activity. **Pesquisa trimestral para exercícios e esportes**, v. 89, p. 429-439, 2018.

CORRÊA, I. L. S; GOLÇALVES, M. B. Práticas corporais de aventura na escola: uma experiência com o ensino médio. In: CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 8., 2016. Criciúma. **Anais...** Disponível em: <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/8csbce/2016sul/paper/viewFile/8193/4488>> . Acesso 22 de agosto de 2021.

FERREIRA, A. B. de H. **Minidicionário da Língua Portuguesa**. 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

FERREIRA, R. M. F. **Orientação na Escola: didática da orientação**. Série Didática em Ciências Sociais e Humanas, nº 32. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro: Vila Real, 1999.

GRANACHER, U.; ITEN, N.; GOLLHOFER, A. Slackline Training for Balance and Strength Promotion. **Training & Testing**, v. 31, n. 10, p. 717-723, 2010.

INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION (IOF). **About orienteering**. Disponível em: <https://orienteering.sport/> . Acesso em: 16 março de 2021

INÁCIO, H. L. D.; CAUPER, D. A. C.; SILVA, L. A. P.; MORAIS, G. G. Práticas Corporais de Aventura na Escola: possibilidades e desafios – reflexões para além da Base nacional Comum Curricular. **Motrivivência**, v. 28, n. 48, p. 168-187, 2016

INTERNATIONAL SLACKLINE ASSOCIATION, 2021. Disponível em: <<https://www.slacklineinternational.org/what-is-slacklining/>>. Acesso 22 de agosto de

2021.

KELLER, M.; PFUSTERSCHMIED, J.; BUCHECKER, M.; MÜLLER, E.; TAUBE, W. Improved postural control after slackline training is accompanied by reduced H-reflexes, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 22, p. 471-477, 2012.

LIBÂNEO, José Carlos. Didática. São Paulo: Cortez, 1994.

LEITTE, N.; PINTO DE AGUIAR JUNIOR, R.; CIESLAK, F.; ISHIYAMA, M.; MILANO, G. E.; STEFANELLO, J. M. F. Perfil da Aptidão Física dos Praticantes de Le Parkour. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, v.17, n. 3, p. 198-201, 2011.

LOMBARDO. B. N. S.; GANDRA. F; COSTA. F; **A escalada na escola**. In IX ENFEFE - Encontro Fluminense de Educação Física Escolar, 2005. Niterói. *Anais...* – Rio de Janeiro, 2005.

LOPES de SOUSA, A. H. L.; BENTES, L. M. N.; TOMÁS, A. M.; FARIAS, D. A. Níveis de equilíbrio e de força de resistência abdominal em adolescentes iniciantes na prática de slackline: um estudo experimental, **Revista de Educação Física**, v. 89, n. 1, p. 6-15, 2020.

MARINHO, A. **Educação Física, Meio Ambiente e Aventura**: um percurso por vias instigantes. *Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas*, v. 28, n. 3, p. 55-70, maio/ 2007.

MARINHO, A. **Atividades de aventura como conteúdo da educação física**: reflexões sobre seu valor educativo <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 88 - Setembro de 2005.

MENDES, A. M.; GOMES, D. A.; BELLO, M. Slackline: análise biomecânica das posições estáticas drop knee/foot plant/buddha lateral. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, vol. 18, n. 1, p. 07-22, 2014.

PAIXÃO, J. A. Esporte de aventura como conteúdo possível nas aulas de educação física escolar. *Motrivivência, Florianópolis*, v. 29, n. 50, p. 170-182, 2017

PARKOUR WORD ASSOCIATION, 2021. Disponível em: < <https://wfpf.com/history-of-parkour/>>. Acesso 22 de agosto de 2021.

PARKOUR BRAZIL, 2021. Disponível em: < https://www.parkourbrazil.com/2009/03/historia-do-parkour_22.html>. Acesso 22 de agosto de 2021.

PARLÉBAS, P. **Perspectivas para Una Educação física Moderna**. Editora Pássime Unisport. Espanha. 1987.

PEREIRA, D. W. **Escalada**. 1ª ed., São Paulo: Odysseus, 2007.

PEREIRA, D. W. Revelando a escalada em paredes artificiais. **Corpoconsciência**,

Cuiabá, vol. 22, n. 02, p. 61-72, 2018.

PEREIRA, D. W.; CASANOVA, R. D.; ALMEIDA, M. V. N. Escalada esportiva no Brasil: o retrato dos atletas profissionais e amadores. **ARQUIVOS em MOVIMENTO**, v.15, n.1, p.241-255, 2019.

PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I.. **Pedagogia da Aventura**: os esportes radicais de aventura e ação na escola. Jundiaí: Fontoura, 2010.

PEREIRA, D. W.; HONORATO, T.; AURICCHIO, J. R. Parkour: Do princípio filosófico ao fim competitivo. **Licere**, Belo Horizonte, v.23, n.1, p. 134-152, 2020.

PEREIRA, D. W.; MATTOS, R. B. Parkour, transpondo o obstáculo da competição. **Conexões**, Campinas, v. 19, p. 1-19, 2021.

PEREIRA, D. W.; NISTA-PICCOLO, V. L., Escalada: um esporte na ponta dos dedos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 18, n. 1, p. 73-80, 2010.

POLI, J. J. C.; SILVA, A. O.; ALVES, A.; COSTA, C. G.; De SILVA, G. R. M. Slackline na escola. In: VII CBAA – Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura/ I CIAA “Tecnologias e Atividades de Aventura”. **Anais...** Rio Claro/SP – Brasil. 6 a 8 de julho de 2012.

STRAMANDINOLI, A. L. M.; REMONTE, J. G.; MARCHETTI, P. H. Parkour: história e conceitos da modalidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 13-25, 2012.

SILVA, D. E. S. Slackline: o equilíbrio ao alcance de todos. In: SCHWARTZ, G. M. (orgs.) **Tecnologias e atividades de aventura**. São Paulo: Alexia, 2012.

SILVA, V. L. **Slackline: uma metodologia de ensino baseada na taxonomia do desenvolvimento motor da criança**. Monografia (graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão, p. 36, 2017.

SOARES, C. L. Uma educação pela natureza: O método de Educação Física de Georges Hébert. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 37, n. 2, p.151-157, 2015.

SODRÉ, J. G. H. H.; GUIOTI, T. DEL T.; LEONARDI, T. J.; GALATTI, L. R. Caracterização do perfil dos praticantes de Slackline no Brasil. **Journal of Sport Pedagogy and Research**, v. 3, p. 4-12, 2017.