

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA: uma proposta para Educação Física no 4º ano do Ensino Fundamental





UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA: uma proposta para Educação Física no 4º ano do Ensino Fundamental

REALIZAÇÃO

Universidade Federal de Mato Grosso – Faculdade
de Educação Física – UFMT - FEF
Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional
em Educação Física em Rede Nacional – PROEF
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de
Nível Superior - CAPES

EXECUÇÃO

Marione da Silva Belo

SUPERVISÃO GERAL

Prof.^a Dr.^a Larissa Beraldo Kawashima

ILUSTRAÇÕES

GOOGLE IMAGENS

*Fotos extraídas da prática pedagógica do professor
– pesquisador devidamente autorizadas pelos
responsáveis legais.*

Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional –
ProEF

Dados Internacionais de Catalogação na Fonte.

B452p Belo, Marione da Silva.

Práticas corporais de aventura na natureza [recurso eletrônico] : uma proposta para educação física no 4º ano do ensino fundamental / Marione da Silva Belo, Larissa Beraldo Kawashima. -- Dados eletrônicos (1 arquivo : 28 f., il. color., pdf). -- 2025.

Produto Educacional (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEF) - Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Educação Física, Cuiabá, 2025.

Modo de acesso: World Wide Web: <https://ri.ufmt.br>.

Inclui bibliografia.

1. Educação física. 2. Práticas corporais de aventura. 3. Natureza. 4. Ensino fundamental.
I. Kawashima, Larissa Beraldo. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Permitida a reprodução parcial ou total, desde que citada a fonte.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	05
PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA	06
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 01	09
IMAGENS BOIA CROSS.....	10
IMAGENS RAFTING.....	11
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 02.....	12
IMAGEM RODA DE CONVERSA.....	13
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 03	14
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 04	15
IMAGENS ARVORISMO-SLAKLINE E FALSA BAIANA.....	16
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 05	18
IMAGEM RODA DE CONVERSA 01.....	19
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 06.....	20
IMAGENS CORRIDA COM OBSTÁCULO.....	21
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 07	23
IMAGENS RAPEL.....	24
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 08	25
IMAGEM RODA DE CONVERSA 02.....	26
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
REFERÊNCIAS.....	28





APRESENTAÇÃO

Caro (a) Professor (a),

Este Material Didático foi elaborado a partir de uma dissertação do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF). Ele é resultado da pesquisa intitulada: “PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA: Uma proposta para Educação Física no 4º ano do Ensino Fundamental, cujo objetivo foi “Identificar a percepção dos estudantes sobre o ensino das Práticas Corporais de Aventura na Natureza para o 4º ano do Ensino Fundamental”; visando construir um material que possa servir de suporte para os professores de educação física desta etapa da educação básica.

O presente estudo surgiu da observação e da necessidade de proporcionar uma aula de educação física que fizesse sentido, que contribuísse para a formação integral dos estudantes. O ProEF possibilitou o amadurecimento da ideia e a sua aplicação.

As PCAN's podem ser trabalhadas no contexto escolar, lembrando que sua prática pode acontecer de forma adaptada tanto ao local quanto ao faixa etária atendida, como pode ser evidenciado na BNCC, documento referência para a educação brasileira:

Brasil (2017, p. 219) cita que “Em princípio, todas as práticas corporais podem ser objeto do trabalho pedagógico em qualquer etapa e modalidade de ensino.”

O conceito de Práticas Corporais de Aventura na Natureza apresentado no Dicionário Crítico de Educação Física é:



Práticas Corporais de Aventura na Natureza

[...] PCANs são práticas corporais que objetivam comumente a aventura e o risco, realizadas em ambientes distantes dos centros urbanos, notadamente espaços com pouca interferência humana, sejam esses terra, água e/ou ar. Também se caracterizam por possuir alto valor educativo e por uma busca do (re)estabelecimento de uma relação mais intrínseca entre seres humanos e tudo que os cerca, o que pode culminar com algum avanço para superar a lógica mercadológica do/no lazer e com a instauração e/ou resgate de valores humanos como a cooperação e a solidariedade. (Inácio, 2014, p. 533-534).

Outro conceito é apresentado por Brasil (2017, p. 218-219):

As práticas de aventura na natureza se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, como em corrida orientada, corrida de aventura, corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arborismo, etc.

Como pode-se observar, as PCAN's têm crescido muito no cenário do turismo, do esporte, tendo uma grande divulgação pelas mídias o que pode acarretar um fim mercadológico, capitalista,



dificultando o acesso de muitas pessoas a essas práticas. Existe ainda uma abordagem de preservação do meio ambiente, local onde as PCAN's são praticadas; essa vertente é de extrema importância e deve ser atrelada ao desenvolvimento da unidade didática na escola.

Para Pereira e Armbrust (2017, p.23), “na escola, podemos proporcionar estímulos apropriados às diferentes etapas da vida, desde a educação infantil, percorrendo o Ensino Fundamental, ciclos I e II e Ensino Médio.” O professor nesse percurso oferecerá propostas que valorizem o acervo motor, cognitivo, afetivo, social e cultural dos estudantes, de acordo com os autores acima.

Podemos notar que ao oferecer as PCAN's na escola, estamos contribuindo para que mais crianças experienciem essa modalidade, que para alguns, talvez, essa seja a única oportunidade de vivenciar essa prática.

A escola escolhida para realização da pesquisa foi a Escola Municipal Laura Vicuña, no município de Araguaiana, no estado de Mato Grosso _MT, Brasil, devido a professora pesquisadora estar lotada na mesma desde o ano de 2009, atuando como professora de educação física, o que proporciona um conhecimento da comunidade escolar, favorecendo assim o processo de aceitação da pesquisa por parte da gestão escolar.

Apesar de atender as turmas do 1º (primeiro) ao 5º (quinto) ano da escola, a turma do 4º ano foi escolhida pelo fato de que ainda permanecerão mais um ano na escola, o que possibilita continuar a experiência dessas práticas e outras com esses estudantes, lembrando ainda que essa escolha foi referendada pela equipe gestora.

Este material oferecerá estratégias para o desenvolvimento da unidade didática contemplada anteriormente, sendo que serão apresentados os planejamentos e o desenvolvimento das modalidades desenvolvidas. Observando que os professores poderão explorar outras modalidades que aqui não foram abordadas.

No desenvolvimento desse estudo foram realizadas as práticas de Boia cross, Rafting, Arvorismo com slackline e falsa baiana, Corrida com obstáculos e Rapel, lembrando que todas as atividades foram realizadas de forma adaptada ao público alvo e a realidade da escola.

Na sequência apresentaremos as sequências didáticas.

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 01

Nome da Escola: Escola Municipal Laura Vicuña

Componente Curricular:

Educação Física

Turma: 4º Ano Ensino

fundamental

Professor(a) Tutor(a): Marione

da Silva Belo

Duração: 120 minutos (aula

dupla)

Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura na Natureza – Aula 01.

Objeto de Conhecimento: Boia cross e Rafting

Data: 02/04/2024

Procedimentos Metodológicos: Para realização da prática em questão, através de roda de conversa, foi verificado com os estudantes que estes já conheciam as atividades elencadas, através das mídias, porém, não tinham a vivência prática, com isso, conversamos sobre a importância da segurança, do respeito e cuidado com o colega, consigo mesmo e com a natureza. Na sequência nos dirigimos em caminhada ao córrego para realização da prática, chegando no córrego, nos organizamos em filas, vestimos os coletes salva vidas e fizemos as decidas, primeiro de bóia de forma individual, depois realizamos as decidas de bote alguns de forma individual outros em dupla.

Objetivo Geral: Conhecer os elementos naturais da escola, vivenciar modalidade de Boia Cross e Rafting.

Objetivos Específicos: Reconhecer o ambiente natural como elemento essencial para as práticas vivenciadas; respeitar os colegas em suas fraquezas; reconhecer suas fraquezas e potencialidades, fomentar a empatia.

Outras observações/ reflexões: Ao término da aula, foi possível observar que houve comprometimento dos estudantes com relação a sua participação, o cuidado consigo e com os colegas. Observou-se ainda que após a realização da aula, ficou o desejo, o anseio para que a próxima aula aconteça.

É possível que esta prática seja melhorada, adaptando objetos como utilizando remos de madeira, afim de melhorar o deslocamento dos botes.

Materiais Utilizados: Boias de câmara de ar de caminhão e carro, bote para prática de rafting, coletes salva vida, cordas, celular, cadernos, lápis e/ou caneta.

Avaliação: Observação, Diário de campo, Roda de conversa e Fotos.

IMAGENS DE BÓIA CROSS



IMAGENS RAFTING



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 02

Nome da Escola: Escola Municipal Laura Vicuña		
Componente Curricular: Educação Física	Turma: 4ºano do ensino fundamental	
Professor(a) Tutor(a): Marione da Silva Belo	Duração:120 minutos (aula dupla)	
Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura na Natureza – Aula 02.		
Objeto de Conhecimento: Boia Cross e Rafting – Roda de conversa sobre a aula prática.		
Data:05/04/2024		
Procedimentos Metodológicos: Através de roda de Conversa o estudante fala sobre suas sensações, fraquezas e potencialidades com relação a experiencia vivenciada, troca informações com os colegas, discute sobre a realização da aula, pode sugerir mudanças que achar interessante para a melhora da aula.		
Objetivo Geral: Realizar roda de conversa para discutir sobre a aula de Boia Cross e Rafting.		
Objetivos Específicos:; Avaliar os pontos positivos e negativos da aula, falar das próprias fraquezas e potencialidades, realizar auto avaliação.		
Outras observações/ reflexões: Durante a roda de conversa os estudantes de mostraram muito entusiasmados com a experiência do boias cross e do rafting, fizeram sugestões e observações importantes. Se mostraram ansiosos para a próxima modalidade.		
Materiais Utilizados: Celular, cadernos, lápis e/ou caneta.		
Avaliação: Observação, Diário de campo, Roda de conversa, Fotos.		

RODA DE CONVERSA



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 03

Nome da Escola: Escola Municipal Laura Vicuña		
Componente Curricular: Educação Física	Turma: 4º Ano Ensino fundamental	
Professor(a) Tutor(a): Marione da Silva Belo	Duração: 120 minutos (aula dupla) Data:16/04/2024	
Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura na Natureza – Aula 03		
Objeto de Conhecimento: Arvorismo com Slackline		
Data: 16/04/2024		
Procedimentos Metodológicos: No primeiro momento nos reunimos na sala de aula para a acolhida, conversamos sobre a modalidade e nos dirigimos para o quintal da escola, onde se realizaria essa modalidade, sempre alertando os estudantes sobre o respeito e o cuidado com todos e com a natureza. Os estudantes realizam a travessia de uma árvore a outra sempre com o auxílio da professora pesquisadora e em alguns momentos com o auxílio dos colegas.		
Objetivo Geral: Conhecer os elementos naturais da escola, vivenciar modalidade arvorismo adaptada com slackline.		
Objetivos Específicos: Viivenciar a prática do slackline no contexto do arvorismo, ou seja, o slackline é usado para passar entre as árvores; potencializar a autonomia e criatividade do estudante; enfrentar o medo como elemento limitante da prática; melhorar a autoestima; enfrentar suas limitações; reconhecer o ambiente natural como elemento essencial para as práticas vivenciadas; respeitar; reconhecer suas fraquezas e potencialidades.		
Outras observações/ reflexões: durante a aula foi possível observar as reações das crianças com relação a atividade, as proatividade e a disponibilidade em ajudar os colegas.		
Materiais Utilizados: Slackline, protetor de árvores; tênis, roupas adequadas; celular, cadernos, lápis e/ou caneta		
Avaliação: Processual, Observação, Diário de campo, Roda de conversa, Fotos.		

SEQUÊNCIA DIDÁTICA 04

Nome da Escola: Escola Municipal Laura Vicuña	
Componente Curricular: Educação Física	Turma: 4ºano do ensino fundamental
Professor(a) Tutor(a): Marione da Silva Belo	Duração: 120 minutos (aula dupla)
Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura na Natureza – Aula 04	
Objeto de Conhecimento: Arvorismo com Slackline e Falsa baiana.	
Data: 23/04/2024	
Procedimentos Metodológicos: Nosso encontro foi inicialmente em sala de aula para acolhida e reforçar os combinados das aulas. Na sequência nos dirigimos novamente para o quintal da escola, onde se realiza nossa modalidade, sempre alertando os estudantes sobre o respeito e o cuidado com todos e com a natureza. Os estudantes realizam a travessia de uma árvore a outra sobre o slackline 1, com o auxílio dos colegas, a outra travessia era na falsa baiana onde tem uma corda na altura da cabeça que auxilia na travessia.	
Objetivo Geral: Vivenciar a atividade de arvorismo adaptada com slackline e falsa baiana, diferenciar slackline de falsa baiana.	
Objetivos Específicos: Reconhecer as reações físicas que caracterizam a prática do arvorismo adaptada como sendo de aventura; diferenciar o slackline e a Falsa Baiana; enfrentar o medo como elemento limitante da prática; enfrentar suas limitações; cooperar com os colegas; reconhecer o ambiente natural como elemento essencial para as práticas vivenciadas; respeitar os colegas em situações constrangedora; reconhecer suas fraquezas e potencialidades.	
Outras observações/ reflexões: Os estudantes sempre auxiliavam os colegas, mesmo na falsa baiana alguns se sentiam inseguros mas todos tinham a empatia para incentivar quem precisasse.	
Materiais Utilizados: Slackline, protetor de árvores; tênis, roupas adequadas; celular, cadernos, lápis e/ou caneta	
Avaliação: Processual, Observação, Diário de campo, fotos.	

Para proteger as árvores podemos adaptar o material e utilizar papelão, pedaços de TNT, entre outros

IMAGENS ARVORISMO-SLACKLINE E FALSA BAIANA





SEQUÊNCIA DIDÁTICA 05

Nome da Escola: Escola Municipal Laura Vicuña	
Componente Curricular: Educação Física	Turma: 4º ano do ensino fundamental
Professor(a) Tutor(a): Marione da Silva Belo	Duração: 120 minutos (aula dupla).
Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura na Natureza – Aula 05	
Objeto de Conhecimento: Roda de conversa Arvorismo com Slackline e Falsa baiana.	
Data: 30/04/2024	
Procedimentos Metodológicos: Nos encontramos em sala de aula para a rotina da aula, posteriormente nos dirigimos a quadra poliesportiva da escola e realizamos nossa troca de experiência sobre a aula anterior.	
Objetivo Geral: Realizar roda de conversa para falar sobre a aula de Arvorismo adaptada com slackline e falsa baiana.	
Objetivos Específicos: Discutir sobre a aula prática de Arvorismo com slackline e falsa baiana, avaliar os pontos positivos e negativos da aula, falar sobre as sensações que tiveram com a aula, argumentar sobre as dificuldades que sentiram, realizar auto avaliação	
Outras observações/ reflexões: Através de roda de Conversa o estudante fala sobre suas percepções relacionadas a aula realizada, onde encontrou maior dificuldade e facilidade, qual a preferência na forma de atravessar de uma árvore a outra – apenas se equilibrando no slackline ou com a falsa baiana?	
Materiais Utilizados: Slackline, protetor de árvores; cordas, tênis, roupas adequadas; celular, cadernos, lápis e/ou caneta	
Avaliação: Processual, Observação, Diário de campo, Roda de conversa, Fotos.	

IMAGEM RODA DE CONVERSA 01



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 06

Componente Curricular: Física	Educação	Turma: 4º Ano Ensino fundamental
Professor(a) Tutor(a): Marione da Silva Belo	Duração: 120 minutos (aula dupla) Data: 07/05/2024	
Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura na Natureza – Aula 06		
Objeto de Conhecimento: Corrida com obstáculos.		
Data: 07/05/2024		
Procedimentos Metodológicos: Buscar os estudantes em suas salas, nos dirigir a quadra da escola para realizar a identificação da Corrida com obstáculos que é composta de várias etapas que são: descida no barranco com big beg, escalada em rede, equilíbrio no slackline, mini tirolesa, falsa baiana, saltar dependurando em uma corda como se fosse cipó, passar por baixo de um obstáculo sobre lama, escalar um barranco através de uma corda com o auxílio de um colega, o percurso está organizado em sequência sendo orientado antecipadamente e demarcado com cones e bambolês, ao finalizar a sequência proposta o estudante conclui a corrida, o percurso é realizado de forma individual e conta com o auxílio dos colegas, de uma funcionária do apoio e da professora.		
Objetivo Geral: Vivenciar a atividade de corrida com obstáculos adaptada..		
Objetivos Específicos: Conhecer o que é corrida com obstáculos; potencializar a autonomia do estudante, ampliar as vivencias dentro da escola. enfrentar o medo como elemento limitante da prática; reconhecer suas fraquezas e potencialidades; reconhecer o que é lateralidade, agilidade e velocidade dentro da atividade da corrida com obstáculos.		
Outras observações/ reflexões: Foi possível observar que enquanto os estudantes buscavam se orientar na realização da corrida, existia a ansiedade e o medo de errar, mas a parceria dos colegas fortalecia e encorajava os demais.		
Materiais Utilizados: Slackline, protetor de árvores; redes de gol, cordas, big beg, água, cones, bambolês, carretilhas, cronômetros, balde, água tênis, roupas adequadas; celular, cadernos, lápis e/ou caneta.		
Avaliação: Processual, Observação, Diário de campo, Roda de conversa, Fotos.		

IMAGENS DA CORRIDA COM OBSTÁCULOS





SEQUÊNCIA DIDÁTICA 07

Componente Curricular: Física	Educação Turma: 4º ano do ensino fundamental
Professor(a) Tutor(a): Marione da Silva Belo	Duração: 120 minutos (aula dupla)
Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura na Natureza – Aula 07	
Objeto de Conhecimento: Rapel	
Data: 28/05/2024	
Procedimentos Metodológicos: Recepcionar os estudantes em sala de aula, nos dirigir para o espaço de realização do rapel, conversa com o bombeiro que dirigia a prática do rapel momento no qual reforçou a importância da segurança apresentando os equipamentos e a função de cada; realizar as descidas individualmente sempre alertando para a segurança de todos.	
Objetivo Geral: Tornar a aula mais interessante vivenciando a atividade de (mini) Rapel adaptada a realidade e espaço escolar.	
Objetivos Específicos: Vivenciar a prática do rapel; superar o próprio limite; reconhecer as reações físicas que características das práticas corporais de aventura; respeitar os colegas; incentivar os colegas quando necessário.	
Outras observações/ reflexões: durante a aula foi possível observar as reações das crianças com relação a atividade, as proatividade e a disponibilidade em ajudar os colegas, a emoção no momento que os colegas concluíam a descida	
Materiais Utilizados: Escada, cordas, capacetes, luvas, carretilhas, equipamentos para a prática do Rapel; árvore (pé de manga), tênis, roupas adequadas; celular, cadernos, lápis e/ou caneta..	
Avaliação: Processual, Observação, Diário de campo, Roda de conversa, Fotos.	

IMAGENS DA PRÁTICA RAPEL



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 08

Nome da Escola: Escola Municipal Laura Vicuña	
Componente Curricular: Educação Física	Turma: 4º ano do ensino fundamental
Professor(a) Tutor(a): Marione da Silva Belo	Duração: 120 minutos (aula dupla)
Unidade Temática: Práticas Corporais de Aventura na Natureza – Aula 08	
Objeto de Conhecimento: Roda de conversa Corrida com obstáculos e Rapel.	
Data: 04/06/2024	
Procedimentos Metodológicos: Nos encontramos em sala de aula para a rotina da aula, posteriormente nos dirigimos a quadra poliesportiva da escola e realizamos nossa troca de experiência sobre a aula anterior.	
Objetivo Geral: Realizar roda de conversa para dialogar sobre as práticas de corrida com obstáculos e mini rapel, avaliação geral das PCANs.	
Objetivos Específicos: Dialogar sobre as sensações e sentimentos despertados antes e durante as práticas realizadas, avaliar os pontos positivos e negativos da aula, falar das dificuldades que sentiram, realizar avaliação geral das PCANs.	
Outras observações/ reflexões: Através de roda de conversa o estudante fala sobre suas percepções relacionadas às aulas realizadas, de maneira geral, as modalidades oferecidas foram bem aceitas e houve engajamento dos estudantes em todas elas.	
Materiais Utilizados: celular, cadernos, lápis e/ou caneta	
Avaliação: Processual, Observação, Diário de campo, Roda de conversa, Fotos.	

IMAGEM RODA DE CONVERSA 02



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi desenvolvido com objetivo de apresentar uma proposta de desenvolvimento de uma Unidade didática pouco abordada nas escolas, visto que é desafiadora, como o próprio tema. Aventurar-se pelo mundo das PCANs causa receio, mas com um pouco de vontade e muita coragem é possível.

É necessário observar que as atividades propostas poderão ser adaptadas a realidade local e o perfil do público alvo. Essa adaptação pode ir desde o espaço aos materiais utilizados. A parceria da comunidade é essencial para a realização das aulas, visto que muitos materiais poderão ser cedidos, doados ou emprestados.

As PCANs oferecem uma alternativa pedagógica que transcende a competição, o turismo, é uma proposta envolvente e encantadora, desenvolve e potencializa habilidades, sentimentos, gostos. É uma proposta que pode ser desenvolvida de forma interdisciplinar podendo envolver outras disciplinas.

É fato que os desafios estão presentes na maioria das escolas, quer seja na infraestrutura, na falta de materiais pedagógicos, na falta de incentivo a formações continuada, porém, é preciso nos reinventar diariamente em prol dos nossos estudantes, que se apresentam a cada dia mais curiosos, informados, desenvolvidos.

Esperamos que este produto educacional possa não só contribuir com a prática docente de outros professores, mas que também os encoraje a se lançar no mundo dos desafios das PCANs, levando nossos estudantes, bem como professores a experienciar algo maravilhoso, a degustar da aventura, (re)significando o fazer pedagógico.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. MEC, 2018. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov/download-da-bncc/> Acesso em 07 de julho de 2023.

INÁCIO, Humberto Luís de Deus. Práticas corporais de aventura na natureza. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo (orgs.). Dicionário crítico de Educação Física. 3ª Edição Revisada e Ampliada. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014, p. 531-534.

PEREIRA, Dimitri Wu; ARMBRUST, Igor. **Pedagogia da aventura. Os esportes radicais, de aventura e de ação na escola**. 2ª edição. Jundiaí -SP: Foutoura, 2017.