



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 33 e 34

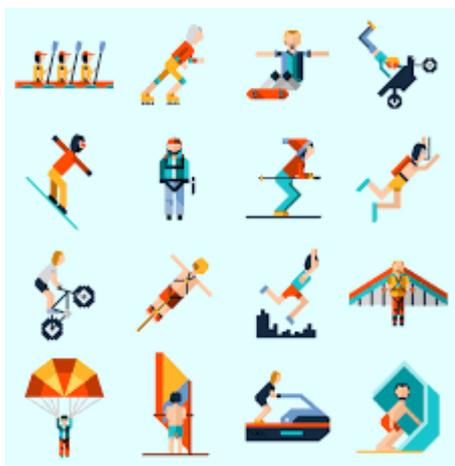


## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

8º e 9º anos do Ensino Fundamental

### Práticas corporais de aventura na natureza



As práticas corporais de aventura na natureza (PCAn) se caracterizam por explorar as incertezas que o meio ambiente cria para o praticante e seus desafios constantes, proporcionando inúmeros benefícios físicos e psicológicos, além, é claro, de desenvolver uma maior consciência sobre a necessidade da preservação ambiental. Por ser uma atividade praticada em meio à natureza, está sujeita a condições extremas e adversas, como clima, altura, velocidade... que representam riscos físicos, por isso, é muito importante ser bem orientada e realizada com segurança e

responsabilidade.

Apresentam diversas formas de manifestação - nos ambientes aquático, terrestre e aéreo, como exemplos: a canoagem, *stand up paddle*, caiaque, surfe, ciclismo, trilha, rapel, paraquedismo, balonismo, asa delta, dentre outras.

A aproximação do homem com o ambiente natural estimula os órgãos dos sentidos num processo de experimentação que se traduz em sensações que perpassam o corpo na tua totalidade. Cheirar, sentir, tocar, ouvir são ações corporais que nos colocam de forma integrada neste ambiente. O reconhecimento do espaço natural com seus odores, sons, movimentos, fauna, flora, permite de imediato aguçar diferentes sensações aos praticantes, conforme a sensibilidade de cada um. Ainda, proporciona aos praticantes apoderarem-se de conhecimentos acerca de questões ambientais que não seriam possíveis apenas pela prática de atividades mais tradicionais. Perceber e vivenciar o contexto do ambiente natural leva-nos a ter outra relação com a natureza, na perspectiva do curtir e do cuidar – a utilização dos espaços naturais de forma consciente para que este ambiente seja modificado o mínimo possível.

Os praticantes desafiam-se por diferentes motivos, alguns pela simples contemplação e fruição, outros pelos riscos de testar a autossuperação, porém outros tantos são levados por puros modismos, influenciados pela mídia. Assista a uma resenha das principais práticas

corporais de aventura na natureza acessando:

<https://www.youtube.com/watch?v=P8Jnr5S2tjQ&t=23s> . Conheça melhor algumas delas:

**Arvorismo:** é uma recente prática esportiva de aventura. Consiste na travessia de um percurso suspenso entre plataformas montadas nas copas das árvores. Esse percurso é preparado de maneira estratégica, utilizando cabos de aço e cordas, com o objetivo maior de aumentar o desafio e a adrenalina dos aventureiros. Podem ser necessárias tirolesas ou outras formas de superar os obstáculos que podem ser naturais ou não. Não é necessário ser atleta para praticar o arvorismo, mesmo porque o percurso é acompanhado por monitores. Além disso, há todo um aparato de segurança, chamado de kit arvorismo. O kit arvorismo é composto por: cabo de segurança, cadeirinha, polia, mosquetão e capacete.

**Corrida de orientação:** é um esporte que consiste em correr ou caminhar em um terreno desconhecido de mata ou urbano com auxílio de um *mapa* e uma *bússola*. No mapa irá constar todas informações necessárias para navegação do atleta, como a sequência de pontos no qual o atleta deverá seguir para encontrar seus respectivos pontos de controle (PC) e a simbologia universal de pontos de referência, tipos de vegetação e solo, curvas de nível, escala real e demais detalhes específicos de localização dos pontos de controle. A bússola é o equipamento de apoio para navegação que o atleta usa para traçar rota e medir distância conforme escala informada no mapa. Pontos de controle (PC) como o nome já diz, são pontos/marcações numeradas que são



colocadas no terreno em locais estabelecidos pelo mapeador da prova, onde o atleta deverá encontrar conforme a sequência informada em seu mapa.

*Em Praia Grande existe um espaço perfeito para a prática da corrida de orientação – o Parque Ézio Dall' Acqua (também conhecido*

*como Portinho), que fica na Rua Paulo Sérgio Garcia, s/n - Sítio do Campo, Praia Grande (em frente à entrada do shopping).*

**Prática:** você pode praticar a corrida de aventura confeccionando um mapa simples e iniciando com uma caminhada. Escolha um local ao ar livre, identifique pontos-chave como uma árvore, um monumento ou qualquer coisa que possua característica marcante. O trajeto pode ser identificado com uma simples contagem de passos. Você pode elaborar o objetivo caso saiba utilizar uma bússola. O importante é ter o contato com a natureza, exercitar-se e se divertir! Instruções básicas para a utilização da bússola: <https://www.youtube.com/watch?v=cA6EmPBsLfQ>

Fonte: adaptado de <https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/eaja/esportes-de-aventura-na-natureza/> e [https://www.sesc.com.br/wps/wcm/connect/52f943b8-9d9d-4219-9518-910b052afad4/03E\\_Esportes+de+aventura+e+natureza.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=52f943b8-9d9d-4219-9518-910b052afad4](https://www.sesc.com.br/wps/wcm/connect/52f943b8-9d9d-4219-9518-910b052afad4/03E_Esportes+de+aventura+e+natureza.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=52f943b8-9d9d-4219-9518-910b052afad4) e <file:///C:/Users/carlaar/Downloads/10791-Texto%20do%20artigo-41828-1-10-20190424.pdf> e <https://www.infoescola.com/esportes/arvorismo/> e <https://coc.esp.br/conteudo/iniciando>

## Responda

1. **As práticas corporais de aventura na natureza podem colaborar para a conscientização a respeito da preservação do meio ambiente? Explique.**