



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 13 e 14 (2º Semestre de 2021)



## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

2º e 3º séries do Ensino Médio (EJA)

### Práticas corporais de aventura



A palavra *aventura* é proveniente do latim *adventura* – que significa *o que está por vir, o incerto e imprevisível...* As práticas corporais de aventura (PCA) também são associadas aos *esportes radicais*. O termo esporte radical surgiu no final da década de 1980 e são considerados esportes com grau de risco físico. São características das práticas corporais de aventura sua execução em condições de relativo perigo (ambientes desafiadores) e situações de imprevisibilidade e o conseqüente aumento da *adrenalina* (hormônio liberado quando há situação de forte emoção) no corpo devido às condições extremas de velocidade, altura e outros fatores. Podem ser competitivas ou não. Para a minimização de riscos à sua realização, torna-se fundamental a utilização de equipamentos certificados para a segurança dos praticantes, além de bom condicionamento corporal, mental e alimentação saudável. Podemos classificá-las com base no ambiente de que necessitam para ser realizadas:

- **Práticas corporais de aventura urbanas:** exploram a “paisagem de cimento” para produzir condições (emoção e risco controlado) durante a prática. Ex.: *parkour, skate, patinação, ciclismo (bike)* etc.
- **Práticas corporais de aventura na natureza:** caracterizam-se por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da emoção e do risco controlado. Ex.: *corrida orientada, corrida de aventura, corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arborismo, balonismo, mergulho submarino, voo livre (asa delta), esqui*, etc.

Algumas modalidades como o *slackline* e a *escalada* podem ser praticadas tanto em ambientes urbanos como em meio à natureza.

O Brasil é um excelente cenário para as práticas corporais de aventura, especialmente na *natureza* (que abordaremos especificamente na próxima atividade) devido sua vasta diversidade natural. Ao ar livre tudo parece mais desafiador e estimulante. Alguns locais já são famosos pelas práticas desportivas com este cunho, como as cidades de Piracicaba e Boituva, em São Paulo, que sediam o *balonismo*, uma das categorias mais antigas do mundo. Tais práticas têm cada vez mais notoriedade, conquistando praticantes no mundo todo, e isso se deve às divulgações dos meios de comunicação, sobretudo da internet.

### **Benefícios**

Sensação de bem-estar e incremento da força muscular; diminuem o risco de algumas doenças, melhoram a flexibilidade e o equilíbrio, são estimulantes, devido ao excesso de adrenalina liberado pelo corpo, proporcionam o aumento da autoconfiança e, ao final, a sensação de relaxamento. Embora tais práticas façam bem à saúde, elas exigem *mais preparo físico* se comparadas às atividades mais comuns. Por isso, antes de começar a praticar é essencial que o praticante se informe sobre o que é importante fazer para se exercitar com segurança. O conhecimento pode ajudar a evitar acidentes e orienta como melhorar o desempenho físico.

### **Práticas de aventura nas aulas de Educação Física**

O esporte de aventura como conteúdo nas aulas de Educação Física Escolar manifesta-se como perspectiva de *novas vivências*, além das modalidades tradicionais. Oferecem lugar para uma educação em que sejam favorecidos *temas múltiplos* e que, por sua vez, possam contribuir para *experiências motoras diversificadas*. Para saber mais, acesse: [https://www.youtube.com/watch?v=Or\\_eQjWzI0k](https://www.youtube.com/watch?v=Or_eQjWzI0k)

**Prática** – se você tem acesso à internet, aprenda alguns movimentos básicos do *parkour* em casa por meio do *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=jzKjoOeNOz4>. Caso não possua acesso à rede, experimente um *slackline* caseiro: estenda uma corda e caminhe sobre ela de uma extremidade a outra, equilibrando-se de modo a não colocar os pés no chão. Para aumentar o grau de dificuldade, utilize um cabo de vassoura numa superfície segura (que não deslize com facilidade, como em cima de um tapete ou na grama por exemplos). Divirta-se!

Fonte: adaptado de <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes-radicaais> e <https://blogeducacaofisica.com.br/tudo-sobre-esportes-radicaais/> e <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/parkour.htm> e [https://profpaulojunior.santarosa.ifc.edu.br/wp-content/uploads/sites/20/2019/02/Apresenta%C3%A7%C3%A3o-Slackline\\_2019-1.pdf](https://profpaulojunior.santarosa.ifc.edu.br/wp-content/uploads/sites/20/2019/02/Apresenta%C3%A7%C3%A3o-Slackline_2019-1.pdf) e <https://cfnplages.com.br/content/uploads/2020/05/Material-Complementar-Ensino-Fundamental-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsicca-I-6%C2%BA-ao-8%C2%BA-ano-1.pdf>

### **Responda**

1. Quais as principais características das PCA?
2. Como são classificadas as PCA?
3. Por que as PCA necessitam de critérios de segurança mais rígidos à sua prática?
4. Você aprecia as PCA como conteúdos das aulas de Educação Física? Explique.
5. Você se identifica mais com as PCA urbanas ou na natureza? Por quê?