

UNESP UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Faculdade de Ciência e Tecnologia
Campus de Presidente Prudente – SP

ELISANDRO ARAUJO MIRANDA

**PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta
de ensino do Trekking de Regularidade nos anos
finais do Ensino Fundamental**

PRESIDENTE PRUDENTE – SP
2023

ELISANDRO ARAUJO MIRANDA

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista – UNESP, campus Presidente Prudente-SP, como requisito parcial para a obtenção do Título de Mestre em Educação Física. Área de Concentração: Educação Física Escolar.

Orientador: Luíz Rogério Romero

PRESIDENTE PRUDENTE – SP
2023



M672p

Miranda, Elisandro Araujo

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR :

Uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental / Elisandro Araujo Miranda. -- Presidente Prudente, 2023

218 p. : tabs., fotos + objeto educacional

Dissertação (Mestrado) - Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF da Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente

Orientador: Luíz Rogério Romero

1. Educação. 2. Educação Física escolar. 3. Práticas corporais de aventura. 4. Trekking de Regularidade. 5. Trekking de Regularidade Pedagógico.. I. Título.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Práticas Corporais de Aventura na Educação Física Escolar: uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental.

AUTOR: ELISANDRO ARAUJO MIRANDA

ORIENTADOR: LUIZ ROGERIO ROMERO

Aprovado como parte das exigências para obtenção do Título de Mestre em , área: Educação Física Escolar pela Comissão Examinadora:

Prof. Dr. LUIZ ROGERIO ROMERO (Participação Virtual)
PROEF EM REDE NACIONAL / Unesp/FCT - Câmpus de Presidente Prudente

Profa. Dra. DENISE IVANA DE PAULA ALBUQUERQUE (Participação Virtual)
Departamento de Educação Física / UNESP - Faculdade de Ciências e Tecnologia de Presidente Prudente - SP

Prof. Dr. ALEXANDER KLEIN TAHARA (Participação Virtual)
Depto.Ciências da Saúde - Colegiado Educação Física. / Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)

Presidente Prudente, 17 de outubro de 2023

Documento assinado digitalmente
 **LUIZ ROGERIO ROMERO**
Data: 19/10/2023 10:13:50-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Dedico este trabalho a Deus. Sem ele nada seria possível.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus pela oportunidade da vida, pelas pessoas que comigo têm caminhado nessa trajetória e por todo aprendizado que venho adquirindo ao longo dessa jornada.

Agradeço aos meus pais, Valdeniro Araujo Miranda (*in memoriam*) e Inêz Lobo Miranda, por todo amor e dedicação, pelos cuidados que tiveram comigo desde sempre, aos imensos esforços realizados para me proporcionar uma boa experiência educacional, dentre várias outras conquistas, me incentivando aos estudos desde criança. Gratidão e saudades eternas!

A minha imensa gratidão à minha amada esposa Maira Zucolotto, amiga, companheira, compreensiva, paciente, que tem me apoiado em todos os desafios enfrentados, acreditando na profissão que exerço e no meu profissionalismo e na relevância desta pesquisa para a melhoria da Educação Física Escolar. Sou grato por tudo! Agradeço também aos meus filhos Davi, Sophia, Eloísa e Matteo por toda a compreensão que tiveram e continuam tendo comigo nesta jornada.

Aos professores do ProEF do polo Presidente Prudente: Prof. Dr. Augusto Cesinando de Carvalho, Prof.^a. Dr.^a. Camila Buonani da Silva, Prof. Dr. Paulo Roberto Brancatti, Prof.^a. Dr.^a. Denise Ivana de Paula Albuquerque, pela imensa contribuição na caminhada profissional e em especial ao Prof. Dr. Luiz Rogério Romero, meu orientador pelo auxílio em nortear caminhos, por vezes, obscuros.

À Prof.^a. Dr.^a. Maria Cândida Soares Del-Masso e a Prof.^a. Dr.^a. Denise Ivana de Paula Albuquerque, pela competência, superação e por acreditar no Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional – ProEF. Fica aqui minha admiração e meu muito obrigado.

Aos membros da banca examinadora, Prof.^a. Dr.^a. Denise Ivana de Paula Albuquerque e o Prof. Dr. Alexander Klein Tahara, por terem aceitado colaborar com a presente pesquisa e trazerem importantes e significativas contribuições que enriqueceram esse percurso. Todas elas, sem dúvida, valorizaram o trajeto investigativo construído.

Aos meus colegas do curso pelas trocas de ideias e ajuda mútua. Juntos conseguimos avançar e ultrapassar todos os obstáculos.

À Capes/PROEB – Programa de Educação Básica pelo oferecimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional – ProEF.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

*“Conhecimento não é aquilo
que você sabe,
mas aquilo que você faz com aquilo
que você sabe”*

Aldous Huxley

MIRANDA, Elisandro Araujo. **Práticas corporais de aventura na educação física escolar: uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental**. Orientador: Luíz Rogério Romero. 2023. 218. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista – UNESP, Presidente Prudente, 2023.

RESUMO

O presente trabalho apresenta uma possível abordagem de ensino/aprendizagem da prática corporal de aventura na natureza o Trekking de Regularidade. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), homologada em 2017, apresenta as Práticas Corporais de Aventura como uma das unidades a serem tematizadas nas aulas de Educação Física, e subdivide-as em objetos de conhecimento, separou-as sob o local onde ocorrem: no ambiente urbano e na natureza. O primeiro, para os sextos e sétimos anos do ensino fundamental e, o segundo, para os oitavos e nonos anos. Nesta perspectiva este estudo é realizado com duas turmas do 8º ano do ensino fundamental de uma escola da rede pública estadual de ensino do Estado de São Paulo. Dispõe de uma proposta da prática corporal adaptada do Trekking de Regularidade, o Trekking de Regularidade Pedagógico. O objetivo deste estudo foi analisar e descrever a elaboração e aplicação do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental como proposta de ensino/aprendizagem. Partindo da concepção que a adaptação não o distancia de sua forma tradicional e apresenta as propriedades observadas que lhe são inerentes: (a) Interpessoalidade; (b) Interatividade com a Natureza; (c) Cooperatividade; (d) Consciência de Preservação; (e) Flexibilidade; (f) Promoção da Saúde; (g) Interdisciplinaridade. Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, utilizando o Diário de Campo como instrumento para a coleta de dados, no qual foram descritas/anotadas as principais observações no decorrer das vivências. Para a análise dos dados, este estudo valeu-se dos pressupostos da análise de conteúdo, organizando os dados em categorias: (des)conhecimento prévio e sentidos significados e (re)significados. Os resultados demonstraram benefícios da tematização do Trekking de Regularidade Pedagógico, nas aulas de Educação Física, retornando eficácia dessa adaptação.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Práticas corporais de aventura. Trekking de Regularidade. Trekking de Regularidade Pedagógico.

MIRANDA, Elisandro Araujo. **Práticas corporais de aventura na educação física escolar: uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental**. Orientador: Luíz Rogério Romero. 2023. 218 Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista – UNESP, Presidente Prudente, 2023.

ABSTRACT

This paper presents a possible teaching/learning approach to the adventure body practice of regularity trekking. The National Common Curriculum Base (BNCC), approved in 2017, presents Adventure Body Practices as one of the units to be thematized in Physical Education classes, and subdivides them into objects of knowledge, separating them according to where they occur: in the urban environment and in nature. The former for the sixth and seventh years of elementary school and the latter for the eighth and ninth years. With this in mind, this study was carried out with two 8th grade classes at a public school in the state of São Paulo. It proposes a body practice adapted from Regularity Trekking, called Pedagogical Regularity Trekking. The aim of this study was to analyze and describe the development and application of Regularity Trekking in the final years of elementary school as a teaching/learning proposal. Starting from the concept that the adaptation does not distance it from its traditional form and presents the observed properties that are inherent to it: Interpersonality; (b) Interactivity with Nature; (c) Cooperativeness; (d) Preservation Awareness; (e) Flexibility; (f) Health Promotion; (g) Interdisciplinarity. This is a qualitative study, using the Field Diary as an instrument for data collection, in which the main observations during the experiences were described/noted. For data analysis, this study used the assumptions of content analysis, organizing the data into categories: (dis)prior knowledge and meanings and (re)meanings. The results showed the benefits of thematizing Pedagogical Regularity Trekking in Physical Education classes, returning the effectiveness of this adaptation.

Keywords: School physical education. Adventure body practices. Regularity Trekking. Pedagogical Regularity Trekking.

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Fotografia 1 – Foto da lousa: Atividade 5 localizando referências.....	69
Fotografia 2 – Exemplo de resposta dada a da Atividade 5 “Localizando Referências”.....	74
Fotografia 3 – Capa da planilha do Trekking de Regularidade Pedagógico na escola.....	81
Fotografia 4 –Planilha do Trekking de Regularidade Pedagógico no parque....	83
Fotografia 5 – Respostas participantes 1, 2, 3, 4, 5 e 6 da Atividade 1 (Trekking na escola)	87
Fotografia 6 – Trekking na escola.....	93
Fotografia 7 – Trekking no parque.....	93
Fotografia 8 – Trekking no parque.....	96
Fotografia 9 – Trekking no parque.....	96
Fotografia 10 – Trekking no parque.....	96
Fotografia 11 – Trekking no parque.....	96
Fotografia 12 – Placa de identificação da árvore Araucária.....	98
Fotografia 13 – Recorte da planilha de Trekking de Regularidade Pedagógico na natureza.....	98
Fotografia 14 – Trekking na escola.....	102
Fotografia 15 – Trekking na escola.....	102
Fotografia 16 – Respostas participantes 1, 2, 3, 4 e 5 da Atividade 2 (Trekking na escola)	106
Fotografia 17 – Respostas participantes 1, 2, 3, 4 e 5 da Atividade 3 (Trekking no parque)	107
Fotografia 18 – Respostas participantes 1, 2 e 3 da atividade 2 (Trekking na escola)	108
Fotografia 19 – Respostas participantes 1, 4 e 6 da atividade 3 (Trekking no parque)	108
Fotografia 20 – Respostas participantes 1 e 3 da atividade 2 (Trekking na escola)	108
Fotografia 21 – Respostas participantes 4 e 5 da atividade 3 (Trekking no parque)	109
Fotografia 22 – Respostas participantes 1 e 2 da atividade 2 (Trekking na escola)	109
Fotografia 23 – Respostas participantes 1, 2, 3, 4 e 5 da atividade 3 (Trekking no parque)	110

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Renda familiar dos discentes da Escola Estadual Maria Angélica Soave.....	55
---	----

LISTA DE QUADROS

Quadro1 – Objetos de conhecimento da BNCC.....	35
Quadro 2 – Estrutura das habilidades da BNCC.....	38
Quadro 3 – Dimensões do conhecimento da BNCC.....	40
Quadro 4 – Organização dos conteúdos e das ações metodológicas da sequência didática.....	63
Quadro 5 – Apresentação comparativa das subcategorias – propriedades.....	92

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Recorte da planilha do Circuito Mineiro de Trekking de Regularidade 2021.....	46
Figura 2 – Parte de uma planilha adaptada de Trekking de Regularidade Pedagógico.....	67
Figura 3 – Atividade medindo distâncias.....	68
Figura 4 – Transcrição da atividade 2.....	69
Figura 5 – Diagrama de disposição das referências.....	70
Figura 6 – Diagrama exercício 1.....	71
Figura 7 – Diagrama exercício 2.....	72
Figura 8 – Diagrama exercício 3.....	73
Figura 9 – Parte de uma planilha adaptada de Trekking de Regularidade Pedagógico.....	75
Figura 10 – Diagrama da atividade de ajuste da regularidade.....	76

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVA	Ambiente Virtual de Aprendizagem
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CIEF	Congresso Internacional de Educação Física Escolar
COVID	Corona vírus disease
EaD	Ensino à distância
FEMITEP	Federação Mineira de Trekking e enduro a pé
GPS	Sistema de posicionamento global
LDB	Lei de Diretrizes e Base
NEAD	Núcleo de ensino a distância
PC	Ponto de controle
PCAs	Prática Corporal de Aventura
PCNs	Parâmetros Curriculares Nacionais
PNE	Plano nacional de educação
PPP	Projeto Político Pedagógico
PROEF	Programa de Mestrado Profissional em Educação Física
UNESP	Universidade Estadual Paulista

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	18
1.1 O percurso acadêmico e profissional	23
1.2 Hipótese	31
1.3 Objetivo Geral	31
1.3.1 Objetivo Específico.....	31
1.4 Produto Educacional	32
2 MARCO TEÓRICO.....	33
2.1 Práticas corporais de aventura como unidade temática da BNCC.....	33
2.2 Práticas corporais de aventura na escola.....	41
2.3 O Trekking de Regularidade.....	44
2.3.1 O Trekking de Regularidade na escola.....	51
2.3.2 O Trekking de Regularidade e a interdisciplinaridade.....	52
3 PERCURSO INVESTIGATIVO	55
3.1 Universo da Pesquisa	55
3.2 Participantes	56
3.3 Materiais e Métodos.....	56
3.4 Procedimentos para a coleta de dados	59
3.5 Procedimentos para análise dos dados	60
3.6 Aspectos Éticos	62
4 DESCRIÇÃO METODOLÓGICA.....	63
4.1 Descrição da sequência de aulas realizadas	63
4.1.1 Aula 1: Introdução ao Trekking de Regularidade	64
4.1.2 Aula 2: Medindo distâncias	66
4.1.3 Aulas 3 e 4: Localizando Referências	68
4.1.4 Aulas 5 e 6: Interpretando a planilha pedagógica e ajustando a regularidade	74
4.1.5 Aulas 7 e 8: Vivência do Trekking de Regularidade	77
4.1.6 Aulas 9: Avaliação	78
4.2 Descrição da saída pedagógica	78
4.3 Constituição da Planilha Pedagógica na escola	80
4.4 Constituição da Planilha Pedagógica no parque	81
5 ANÁLISE DE DADOS	84
5.1 (Des)conhecimento prévio	85
5.2 Sentidos e (re)significados da experiência	91
CONSIDERAÇÕES	112
REFERÊNCIAS.....	113
APÊNDICES.....	119
Apêndice A – Atividade 1: O que sei?.....	120
Apêndice B – Atividade 2: O que aprendi sobre Trekking de Regularidade na escola?	121

Apêndice C – Atividade 3: O que aprendi sobre Trekking de Regularidade no parque?	123
Apêndice D – Planilha Pedagógica: Trekking de Regularidade na escola.....	126
Apêndice E – Planilha Pedagógica: Trekking de Regularidade no parque.....	136
Apêndice F – Slides aula introdutória	144
Apêndice G – Atividade 4: Medindo Distâncias	144
Apêndice H – Foto da atividade medindo distâncias	145
Apêndice I – Atividade 5: Identificando referências	146
Apêndice J – Fotos da atividade identificando referências	148
Apêndice K – Atividade 6: Interpretando a planilha pedagógica.....	148
Apêndice L – Fotos da vivência Trekking de Regularidade Pedagógico na escola.....	149
Apêndice M – Fotos da vivência Trekking de Regularidade Pedagógico no parque	152
Apêndice N – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	158
Apêndice O – Termo de Assentimento	161
Apêndice P – Projeto de visita ao Parque Estadual	163
Apêndice Q – Ofício de solicitação de gratuidade	175
Apêndice R – Autorização dos pais	176
Apêndice S – Produto Trekking de Regularidade Pedagógico.....	177

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa está vinculada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, junto à Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Presidente Prudente e ao Núcleo de Educação a Distância da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – NEAD/UNESP. É uma dissertação de mestrado situada na linha de pesquisa dos anos finais do Ensino Fundamental. Apresenta como objeto de estudo a adaptação da prática corporal de aventura Trekking de Regularidade para o ambiente escolar, conferindo a esta modalidade adaptada as propriedades que apresenta quando praticado na forma tradicional.

Neste sentido, este estudo busca aprofundar o olhar para a Educação Básica do Brasil sob a perspectiva da Educação Física Escolar no âmbito das Práticas Corporais de Aventura (PCAs). Recentemente foi homologado o documento normativo - Base Nacional Comum Curricular (BNCC) - que

define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, de modo a que tenham assegurados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento, em conformidade com o que preceitua o Plano Nacional de Educação (PNE) (BRASIL, 2017, p. 7).

A BNCC é um documento destinado exclusivamente à educação escolar básica, é amparado na Lei de Diretrizes e Base (LDB), no Inciso IV de seu Artigo 9º, e afirma que “cabe à União estabelecer, em colaboração com os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, competências e diretrizes para a Educação Infantil, o Ensino Fundamental e o Ensino Médio, que nortearão os currículos e seus conteúdos mínimos, de modo a assegurar formação básica comum” (BRASIL, 1996).

Desta forma, abrange todo o ensino básico, em todas as suas modalidades e níveis sendo fundamental para a construção dos Projetos Políticos Pedagógicos das escolas bem como dos currículos. Também visa colaborar com a formação de professores, a elaboração de materiais didáticos e os processos avaliativos da educação (BRASIL, 2017).

Em relação ao componente curricular Educação Física, a BNCC o situa na área de linguagens, desta forma, reconhecendo o entendimento dado

anteriormente pelos Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (1998) – que o aloca exclusivamente para o Ensino Médio, e complementa, situando-o também para todo o Ensino Fundamental neste campo de conhecimento, juntamente com Língua Portuguesa, Artes e Língua Estrangeira Moderna, sendo isso considerado um avanço, pois entende que a Educação Física pertence ao campo que é

correspondente às diferentes formas de linguagens e expressões e das diversas práticas sociais, que resultam na interação do eu com o outro e comigo mesmo, e tornam-se conhecimentos, valores e atitudes culturais que devem ser passadas às novas gerações. Este conhecimento, tendo em vista na Educação Física o se-movimentar, vai além do corpo orgânico propriamente dito (CALLAI; BEKKER; SAWITZKI, 2019, p. 9)

Em um viés crítico, Neira (2018, p. 218) afirma que, no texto da BNCC, “explanções dispensáveis tomaram espaço importante em detrimento de conceitos fundamentais ao entendimento do currículo. O leitor fica sem saber, por exemplo, por que a Educação Física está na área das linguagens e o que isso significa”. Porém se posiciona favorável ao documento acerca da tematização do componente – Educação Física – em práticas corporais.

Na BNCC, as práticas corporais são tematizadas em “suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história” (BRASIL, 2017, p. 211) e divididas em seis unidades temáticas – Brincadeiras e Jogos; Esportes; Ginásticas; Danças; Lutas e as PCAs – abordadas ao longo dos nove anos do ensino fundamental.

A proposição das PCAs como unidade temática apresenta-se como algo novo para a área da Educação Física e será foco deste estudo. Entretanto o assunto não é inédito no ambiente escolar, desde 1998, os PCNs tratam o meio ambiente como tema transversal e as PCAs se apresentam como uma forma de aproximação da área com o ele. Além disso, nas últimas décadas houve uma expansão das atividades de aventura e, com isso, surgiram discussões sobre as possibilidades de aplicação na Educação Física Escolar e, recentemente, ganhando força ao ser entendida como aprendizagem essencial pelo Documento Federal de base curricular.

A aventura não poderia ficar de fora da educação pela importância que vem obtendo na sociedade e acredita-se que sua presença é um avanço na BNCC, que pode ampliar o conceito de cultura corporal de movimento, sendo este o primeiro documento federal a buscar sistematizar seu ensino nas escolas brasileiras (PEREIRA; SANTOS; SEVERINO, 2016 p. 111).

Ao propor como unidade temática o trato das PCAs, o documento afirma que essas práticas possibilitam “formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador” (BRASIL, 2017, p. 218). Esta unidade temática está sugerida no documento apenas para os anos finais do ensino fundamental e busca aprofundar o olhar sobre essa forma de prática por duas vertentes, dadas pelo local de prática: no ambiente urbano – prevista para os sextos e sétimos anos do ensino fundamental – e na natureza – prevista para os oitavos e nonos anos deste mesmo ciclo –.

Para Franco (2010), inserir essa temática nas escolas é reconhecer mudanças sociais existentes na realidade deste início do século XXI, alinhar, por exemplo, a Educação Física às propostas de preservação ambiental, tematizando um assunto pouco abordado na escola, mas muito explorado pela mídia e difundido na sociedade. Porém, por mais que se apresente o viés positivo em relação a inserção das PCAs como parte do currículo básico, deve-se atentar para a formação do professor e a estrutura que as escolas oferecem para abordar o assunto, como questionam Pereira; Santos; Severino (2011).

Darido e Rangel (2005) observam que existe uma certa resistência por parte dos professores em relação a tematização das PCAs, pois alguns conhecimentos são mais hegemônicos no âmbito da Educação Física Escolar e os professores se sentem mais preparados para tratar deles.

Ao analisar a proposição da BNCC (2017) para a Educação Física, Betti (2018) observa avanço significativo quanto a ampliação diversificada de modalidades nas aulas, e que ao longo do tempo pode enfraquecer a hegemonia do chamado “quarteto fantástico”, que restringe a prática nas aulas a modalidades coletivas com bola (Futsal, Voleibol, Basquetebol e Handebol). Desta forma, o “novo” será tratado no ambiente da aula o que pode estimular a participação dos alunos.

No sentido de agir em favor desta ruptura com o tradicional e buscando caminhos para a inovação e transformação pedagógica, este estudo lança olhar mais aprofundado sobre o Trekking de Regularidade e sua aplicabilidade no ambiente escolar.

Etimologicamente, a palavra “trek” origina-se da língua africâner e foi disseminada pelos *vortrekkers*¹, no início do século XIX. Como verbo “trekken” significa migrar e, de acordo com Bitencourt e Amorim (2006, p. 51), “carregava uma conotação de sofrimento e resistência física, numa época em que a única forma de se locomover de um ponto para outro era caminhando”.

O Trekking de Regularidade é uma prática corporal de aventura realizada obrigatoriamente em equipes de 3 a 6 integrantes. É praticada na natureza em forma de caminhada de orientação e regularidade por um percurso desconhecido que poderá passar por estradas, trilhas, riachos, cachoeiras, e outros desafios similares. Cada equipe recebe uma planilha no início da competição e essa planilha funciona como um mapa com informações e algumas referências para os competidores se localizarem, contendo também velocidades médias e distâncias para calcularem o tempo.

Embora esta atividade seja contemplada na unidade temática práticas corporais de aventura na natureza, prevista pela BNCC (2017) para os oitavos e nonos dos anos finais do Ensino Fundamental, sua relevância não se finda por tal amarração ao documento curricular. Quando se observa as possibilidades e/ou potencialidades do desenrolar das situações, inclusive interdisciplinares, a proposição supera o que está pautado neste documento, podendo ser considerada em outros contextos, além da BNCC.

Nesse sentido, Cantorani e Oliveira (2005 *apud* BERNARDES 2013, p. 146) pontuam como benefícios “aumento da autoestima, superação do estresse diário”. Lacruz e Perich (2000 *apud* BERNARDES 2013, p. 146) também observam a “interiorização (autoconhecimento), solidariedade, prova de limites pessoais”.

O Trekking de Regularidade apresenta diversas propriedades como a possibilidade de aproximação entre indivíduo e o meio ambiente e a de

¹ Os primeiros trabalhadores holandeses que colonizaram a África do Sul.

estabelecer reflexões e discussões críticas sobre o relacionamento homem-natureza. Ressalta-se ainda o próprio deslocamento (caminhar) que ocorre por diferentes ambientes, como, por exemplo, trechos de terra, lama, arenoso, e, até mesmo, em áreas alagadas.

Embora o Trekking de Regularidade apresente diversificada possibilidade de vivência, não é considerado exercício de alta intensidade, podendo ser praticado por qualquer pessoa, desde que esteja preparada para fazer uma caminhada, promovendo ao praticante diversos benefícios para a saúde como a melhora do sistema cardiovascular e fortalecimento do sistema músculo esquelético, além da redução dos níveis de estresse e de ansiedade (BERNARDES, 2013).

Esta atividade não propõe o caminhar de forma livre, é necessário um ritmo de caminhada que é dado pela organização da prática, variando velocidades entre um trecho e outro do percurso, o que exige dos praticantes além da percepção do ritmo, o cálculo para se chegar a melhor regularidade possível, caminhando na velocidade ideal, passando pelos pontos de controle no tempo previsto.

Também é exigência que os praticantes interpretem o ambiente por onde passam, pois a atividade acontece em um percurso desconhecido que será desvendado no exato momento do desenrolar da prática, por meio da interpretação da planilha é necessário se localizar no ambiente a partir de uma leitura espacial. Sob demanda maior, além dessa leitura, entre diálogos e percepções dos praticantes, será descoberto o caminho certo a seguir, a direção (frente, direita, esquerda, diagonal, ou mesmo definida por graus).

Neste sentido, o trabalho em equipe é necessário à prática e além da necessidade que ocorra em equipe, deve haver uma “interação ativa”, pois os praticantes devem obrigatoriamente conversar, trocar informações e se ajudar, pois, a dinâmica da atividade exige uma relação de interdependência entre as diferentes funções de uma equipe.

Assim sendo, é possível elencar algumas propriedades que são consideradas relevantes para a inserção do Trekking de Regularidade no ambiente escolar: (a) Interpessoalidade; (b) Interatividade com a Natureza; (c) Cooperatividade; (d) Consciência de Preservação; (e) Flexibilidade; (f)

Promoção da Saúde; (g) Interdisciplinaridade. Essas propriedades serão explicadas posteriormente (seção 2.3).

Porém, ao propor esta vivência para jovens de cerca de 14 anos, faz-se necessário algumas adequações na dinâmica e na planilha – com o objetivo de facilitar a compreensão dos participantes –, pois algumas particularidades dessa prática em sua modalidade tradicional podem se tornar complexas para o desenvolvimento no ambiente escolar. Essa adequação, no entanto, não pretende desconfigurar a prática corporal e, por se alocar em ambiente escolar, adotaremos a nomenclatura Trekking de Regularidade Pedagógico.

Assim, este estudo propõe o ensino do Trekking de Regularidade Pedagógico no ambiente escolar para adolescentes do oitavo ano dos anos finais do Ensino Fundamental, valendo-se de algumas adequações/adaptações que o tornem pedagógico e proporcione as mesmas valências que quando praticado em ambiente natural.

1.1 O percurso acadêmico e profissional

Antes de dar continuidade ao processo investigativo faz-se necessário, primeiramente, apresentar o pesquisador e sua trajetória como docente em construção que em sua caminhada tem a oportunidade de atualizar-se academicamente, rever suas práticas e produzir novos sentidos e significados para a atuação profissional em um curso de Mestrado em Educação Física.

Este docente, autor deste relato, inicia sua atuação no ano de 2007, mas, antes da atuação é relevante tratar do percurso no ensino superior e a aproximação com a prática corporal de aventura que é tematizada neste estudo. A formação em curso superior se deu em Licenciatura Plena em Educação Física, na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista, campus de Presidente Prudente.

A vida no ensino superior foi muito difícil, assim como tantos outros colegas, o curso foi realizado distante de casa, da cidade natal da família – Guarulhos/SP – e manter as estruturas básicas era muito complicado. Aluguel, água, energia, alimentação, entre outras necessidades, contando com pouco apoio financeiro da família devia ter outro meio para subsistência. Com isso, a

luta por moradia, auxílio aluguel, bolsa de iniciação científica era diária e para complementar a renda e “fechar” o mês, atividades diversas eram uma opção quase que obrigatória.

Muitas vezes a monitoria recreativa em hotel fazenda custeava praticamente a alimentação daquele final de semana, auxiliar na arbitragem de torneios esportivos como as diversas competições de atletismo que aconteciam na pista do campus universitário mal pagava a quantidade de cópias. Nesse contexto que conheci o Trekking de Regularidade e participei como árbitro (PC – Ponto de Controle) da modalidade. Embora a ajuda financeira gerada por essas participações fosse praticamente irrisória, mal percebia a época que esses espaços eram também minha formação.

O segundo ano do curso superior cursado em 2004 coincide com o registro oficial da Federação Paulista de Enduro a Pé e Trekking e a organização da Copa Oeste Paulista de Trekking de Regularidade e desta última participei de quase todas as etapas como PC.

Ainda, ao longo do ensino superior participei como representante discente em diferentes instâncias, membro do Conselho de Curso e Educação Física, membro do Conselho de Departamento de Educação Física, membro da Diretoria do Centro Acadêmico de Educação Física, membro da executiva Nacional de Estudantes de Educação Física, entre outros, que me levou participar de diferentes reuniões, discussões, formações, congressos etc., que, sem dúvida alguma, é parte da construção do que sou hoje.

Após essa experiência no ensino superior iniciei a atuação como docente, primeiramente, como professor eventual da rede estadual de ensino, na cidade de Guarulhos e, cerca de sete anos depois, o ingresso como professor efetivo da mesma rede. A carreira docente é subvalorizada no Brasil e essa precariedade atinge também a questão salarial, como a maioria dos professores deste país a fora, nesse mesmo período dobrei minha quantidade de horas trabalhadas atuando, também como docente, em uma escola da rede particular de ensino.

Um período de muita aprendizagem, adaptações e adequações. Atuando em realidade distintas e sempre compartilhando e levando as atividades que deram certo de uma escola para outra. Nesse contexto, comecei pensar o Trekking de Regularidade dentro da escola. Essa prática corporal de

aventura deveria figurar entre as atividades escolares e a Educação Física poderia ser o espaço para ela acontecer. Assim, em meados de 2010 iniciei os primeiros testes na escola.

Inicialmente apenas apresentei a dinâmica geral da prática e algumas imagens acreditando que estava contemplando-a, mas, com o passar dos anos percebi que poderia mais e inseri algumas atividades essenciais ao Trekking de Regularidade na proposta de aula – contar passos para medir distâncias, identificar referências e fazer o controle de ritmo – e por final construí a primeira planilha adaptada.

A oportunidade de participar do programa de pós-graduação, Mestrado Profissional em Educação Física, ocorre pouco mais de uma década, após a conclusão da primeira graduação, com o ingresso em 2021, em um momento conturbado da educação. A Pandemia de COVID-19 havia levado a óbito centenas de milhares de pessoas no Brasil e no mundo, a população estava em quarentena, vivenciando diferentes formas de restrições, e no mesmo momento ocorria nas escolas a implantação/adequação da Base Nacional Comum Curricular.

Em meio a esse contexto surge o desafio da educação à distância que extrapola a vivência anterior como aluno, desta vez, o desafio seria como docente no ensino remoto. Novos formatos de aulas utilizando diferentes tecnologias, aplicativos e plataformas digitais.

Os estudos se tornaram intensos, tanto para o planejamento das aulas quanto para as disciplinas do curso de pós-graduação. Nesse momento, as aulas ministradas *online* foram potencializadas pela aprendizagem no curso.

Ao longo de três semestres para a realização deste curso de pós graduação foram cursadas sete disciplinas, nomeadas da seguinte forma: D00 Introdução a EaD e Ambientação no AVA; D001 Problemáticas da Educação Física; D002 - Seminários de Pesquisa em Educação Física; D003 - Escola, Educação Física e Planejamento; D004 - Metodologia do Ensino de Educação Física; D006 - Educação Física nos Anos Finais do Ensino Fundamental; D008 - Escola, Educação Física e Inclusão. Estas disciplinas ocorreram quase que em sua totalidade de forma virtual, mediadas por sistema de ensino a distância (EaD), por meio do ambiente virtual de aprendizagem (AVA) da UNESP.

A primeira proposta do curso era que as disciplinas ocorressem de forma híbrida, com mediação à distância e encontros presenciais que reuniram alunos e professores no polo-sede do curso, entretanto, em virtude da Pandemia de COVID-19, os encontros presenciais aconteceram por videoconferência, utilizando a ferramenta *Google Meet*.

Todas as disciplinas foram de grande relevância para o curso de pós-graduação, oportunizando cada uma delas, em sua especificidade, a aprendizagem e o aprofundamento necessários para a construção do ensaio reflexivo e consequentemente a atualização acadêmica, a revisão de práticas e produção de novos sentidos e significados na atuação profissional.

A primeira disciplina “Introdução ao Ead e Ambientação no AVA”, embora se mostrasse funcional para o curso de pós-graduação com o objetivo de apresentar as ferramentas do AVA-UNESP aos discentes, as atividades propostas permitiram ir além, pois, pautou as necessidades de atualização digital que um profissional da educação deve ter, além de propor discussão sobre netiqueta.

A segunda disciplina “Problemáticas da Educação Física” promoveu reflexões sobre os dilemas que afetam os professores e professoras que atuam na Educação Física escolar. Desta forma, analisamos as atuações docentes, percebendo as práticas tradicionais, as situações de abandono do trabalho docente e compartilhamos nossas práticas inovadoras observando as dos colegas. Lançamos olhar sobre o plano de aula que constituímos, revendo o trabalho/atuação no âmbito das discussões de teoria e prática nas aulas de Educação Física escolar, sobre ensinar a fazer e os relacionados ao ensinar sobre fazer. Observamos os aspectos legais e o processo histórico de legitimação da Educação Física como componente curricular na escola.

A indisciplina dos estudantes, o afastamento das aulas foram analisadas afincamente, aprofundando o conhecimento pelos textos propostos e discutidos no grupo, e analisando a realidade quando nas atividades propostas pelo curso fomos desafiados a olhar para nosso ambiente de trabalho, destacar determinadas situações e propor e realizar mudanças.

Ficou entendido que a formação docente está entre as problemáticas que atingem a Educação Física escolar e que a atuação inadequada (abandono do trabalho docente) pode ser um dos fatores que alimentam a

indisciplina e o afastamento das aulas. Analisar diferentes propostas de aula para repensar a nossa foi um dos caminhos que encontramos, assim, podendo constituir um novo olhar sobre o esporte que deixa de ser o “esporte na escola” e passa a ser o “esporte da escola”.

Por fim, abordamos as questões de gênero, o respeito as individualidades, o princípio da equidade, a coeducação. Nas aulas de Educação Física, os professores devem estar sempre atentos as situações que levem a qualquer tipo de discriminação, incentivando a prática de atividades para todos(as), independentemente do gênero, promovendo atividades nas quais meninos e meninas, homens e mulheres participem conjuntamente, desenvolvendo estratégias, incentivos, elogios para que cada sujeito sintase integrante da aula, não deixando de exercer o papel de educador(a) e intervir sempre que houver situações de exclusão.

Considero que observar as problemáticas enfrentadas pela área reascendeu o anseio pelo conhecimento. Me fez refletir e aprofundar assuntos extremamente necessários para a atuação docente. Rever a minha prática e poder aprimorá-la. Me enxergar como um dos responsáveis pela transformação da Educação Física escolar.

A terceira disciplina “Seminários de Pesquisa em Educação Física” foi uma retomada dos conceitos básicos em metodologia da pesquisa científica estudada anteriormente na graduação e que estão sendo, neste momento, utilizados para a produção da dissertação. Neste momento nos deparamos com os trabalhos realizados pelos colegas da turma anterior e iniciamos a proposição do nosso projeto já amparado nos procedimentos metodológicos.

Escola, Educação Física e Planejamento foi a quarta disciplina cursada no programa que teve como propósito o debate sobre a função social da escola e apresentou textos excelentes de grandes autores da área como Saviani (1984), Fensterseifer e Gonzalez (2018), Neira (2018), Vago (2009), Moreira (2018), Darido (2012), parte destes textos e das discussões arroladas ao longo da disciplina fazem parte do marco teórico da minha dissertação. Colaboraram para visualizar a escola e a Educação Física em sociedades democráticas e compreender, desta forma, o papel social da Educação Física escolar. Analisar e valorizar o planejamento do trabalho docente entendendo-o como “um

instrumento poderoso de orientação intencional, tanto para reprodução como para a transformação da realidade e construção social”.

O documento federal de base curricular (BNCC) foi analisado e colocado em discussão tanto no âmbito da plataforma quanto nos encontros presenciais o que possibilitou uma maior compreensão da proposição curricular do Estado de São Paulo, suas origens, relações, intenções, que foi homologado em agosto de 2019, mas que teve sua construção amparada na BNCC. Este aprofundamento foi intensificado pela atividade de conclusão da disciplina, a elaboração de um planejamento anual em Educação Física, que para ser constituído foi necessário olhar para a realidade de atuação.

Ressalto ainda nesta disciplina a importância de retomar a produção de Darido (2012) sobre a avaliação na Educação Física escolar e analisar novos modelos, novas percepções, novas ideias que hoje fazem parte da minha prática.

José Carlos Libâneo e suas produções foram base introdutória da quinta disciplina onde estudamos a metodologia do ensino de Educação Física. Teve como temática “A Pesquisa sócio crítica e o ensino da educação física”, “Formação de professores de educação física”, “O currículo” e a “Didática na Educação Física”. Dentre os principais exercícios sugeridos, a entrevista com um colega professor da disciplina e com a coordenação da escola foram significativos e reveladores. A exemplo, o colega dizer não conhecer o Projeto Político Pedagógico da escola que atua e a coordenadora afirmar que vê o PPP como um documento burocrático que não espelha a realidade da escola. Entretanto, embora nas entrevistas tenha colhido falas duras e desmotivadoras em relação a visão positiva para a educação de uma forma geral e para a escola que atuo, visualizei nas reuniões de trabalho pedagógico e nos planejamentos escolares um espaço para transformar essa realidade.

Ainda, nesta disciplina, estudamos os diferentes métodos de ensino, tradicionais, contemporâneos e centrados no aluno. Realizamos o exercício de olhar para nossos planos de aulas e identificar características que se aproximassem de um dos métodos estudados.

A sexta disciplina estudada foi a “Educação Física nos Anos Finais do Ensino Fundamental”. Nesta disciplina discutimos e problematizamos a especificidade pedagógica na Educação Física na Escola, observando seu

processo de enraizamento na cultura escolar e os desafios colocados ao processo de legitimação da Educação Física no ensino Fundamental.

Esta fase de ensino é a de maior concentração da minha atuação docente e é também, a fase que escolhi desenvolver minha dissertação. Neste sentido, os estudos realizados nesta disciplina colaboraram e colaboram para a construção textual da dissertação, bem como, para aprimorar minha atuação docente.

A inclusão foi o tema discutido na última disciplina e analisamos as concepções de diferentes deficiências e seu impacto no processo de ensino/aprendizagem e a partir disto, observamos algumas estratégias de ensino que possibilitam e potencializam a “inclusão verdadeira”. Retomando discussões realizadas no início do programa, algumas problemáticas foram ressaltadas como promotoras da exclusão – exacerbação da competição, o abandono docente, a proposição de conteúdos/métodos inadequados – entre outros.

A partir da motivação despertada pela disciplina lancei novo olhar sobre alguns pontos da minha atuação docente, ajustei o plano e a metodologia e com alguns materiais adaptados e atividades que valorizaram a cooperação e a solidariedade, visualizei a inclusão acontecendo.

Em conclusão, me considero um professor com uma melhor qualificação para o exercício da prática profissional transformadora. Lanço um novo olhar para meu ambiente de trabalho, para a área de atuação, a Educação Física e a educação de uma forma geral, assim, buscarei entender e atender, agora de forma mais preparada, as demandas específicas da escola e da área.

Além das disciplinas cursadas no programa de pós-graduação, algumas atividades extras garantiram o aprofundamento das discussões de aula, e outras ocorreram como forma de colocar em prática as teorias discutidas.

Ao longo do programa de Mestrado Profissional em Educação Física participei do CIEF – Congresso Internacional de Educação Física Escolar, em suas quatro etapas. A atividade seguiu de forma on-line e sendo ligada ao ProEF, funcionou como forma de aprofundar e fixar os conhecimentos desenvolvidos nas disciplinas.

Em meio ao período pandêmico, com a retomada das aulas presenciais, participei de uma formação promovida pelo colégio particular que atuo, com o

título “Comunicação Não Violenta”. Esta capacitação teve como principal objetivo gerar mais compreensão e colaboração nas relações pessoais e profissionais.

A partir de discussões, aprofundamentos e ideias potencializadas nas aulas do curso de pós-graduação, propus a organização de uma oficina de vivências interdisciplinares, apresentando o jogo como ferramenta motivadora para a participação dos alunos. Promovi este mesmo evento com alunos do ensino fundamental da escola particular e da escola pública que ministrou aulas.

A disciplina “Educação Física e Saúde” foi a motivadora para que eu participasse como membro organização do evento “Feira da Saúde” da Cruz Vermelha Brasileira, com o desenvolvimento de Oficinas aplicadas pelos alunos com os conteúdos: Atividade Física, Aptidão Física, Qualidade de Vida, Avaliação do Índice de Massa Corporal, Exercícios Físicos, Alongamentos e Avaliação e Orientações Posturais, Esportes Individuais (Badminton), Esportes Coletivos (Basquete 3x3), Jogos e Brincadeiras e Recreação, Jogos de Tabuleiro (Xadrez). Nesta atividade participei de forma remota, contribuindo para fundamentação teórico prática relacionada as questões posturais.

Ao longo dos anos realizei o estudo e aprofundamento da prática corporal de aventura na natureza Trekking de Regularidade juntando dados para a escrita e produção científica, assim, com o ingresso no Curso de Mestrado Profissional em Educação Física, passei a olhar de forma mais minuciosa toda atividade que propunha em aula afim de aprimorar o que já havia produzido até então. Organizei o “Trekking de Regularidade Pedagógico” no colégio particular para alunos do Ensino Fundamental 2, em moldes similares ao que propus no projeto da dissertação do mestrado. Confeccionei uma planilha adaptada para esta prática corporal de aventura dentro da escola e após vivência da sequência didática, levei o grupo para vivenciar o Trekking de Regularidade adaptado à uma reserva florestal, Núcleo Cabuçú – Parque Estadual da Cantareira – Guarulhos/SP, valendo-me de toda a estrutura que a escola particular oferecia (transporte dos alunos, monitores, lanche, segurança etc.).

Desta forma, lanço-me sobre o desafio da aplicação do Trekking de Regularidade Pedagógico na realidade da escola pública, utilizando toda a estrutura que esta me oferece e ir além da aplicação, realizando o estudo da

prática objetivando criar uma cartilha descrevendo os caminhos para a adaptação e adequação do Trekking de Regularidade Pedagógico a qualquer escola do país.

1.2 Hipótese

Este estudo vale-se da hipótese de que é possível adaptar a prática corporal do Trekking de Regularidade que acontece tradicionalmente na natureza para que ocorra no ambiente escolar, conferindo a esta modalidade adaptada as propriedades que apresenta quando praticado na forma tradicional.

1.2 Objetivo geral

- Analisar e descrever a elaboração e aplicação do Trekking de Regularidade Pedagógico nos anos finais do Ensino Fundamental como proposta de ensino.

1.2.1 Objetivos Específicos

- Adaptar o Trekking de Regularidade ao contexto escolar.
- Elaborar uma planilha adaptada de Trekking de Regularidade.
- Constituir um guia de orientações gerais de adaptações para inserção do Trekking de Regularidade na escola.
- Elaborar e descrever uma sequência didática de tematização do Trekking de Regularidade Pedagógico.
- Analisar as percepções dos alunos durante a aplicação da atividade.

1.3 Produto Educacional

Vislumbrando a possibilidade de adequação do Trekking de Regularidade ao ambiente escolar buscar-se-á a elaboração de materiais didáticos (guia de adaptação do Trekking de Regularidade e sequência didática) que nortearão o professor para tal aplicação.

2. MARCO TEÓRICO

Nesta seção será fundamentada a base teórica que respalda o projeto. Para tanto será necessário, primeiramente, discorrer sobre a Base Nacional Comum Curricular – BNCC (2017) – e a proposição da unidade temática PCAs, que especifica para os oitavos e nonos anos, como objetos de conhecimento, as práticas na natureza. Para isto, o estudo focará sobre as produções de Callai, Becker, Sawitzki (2019); Neira (2018); Betti (2018); Boscatto, Impolcetto e Darido (2016); Pereira, Santos e Severino (2016).

Em seguida, lançar-se-á o olhar para as PCAs na Natureza e sua aproximação com aulas de Educação Física Escolar. Neste contexto, os principais autores estudados serão Paixão (2017); Franco (2010); Pereira e Armbrust (2010); Darido e Rangel (2005); Marinho e Schwartz (2005), Tahara e Darido (2016).

Por fim, apresenta-se o Trekking de Regularidade Pedagógico, buscando entender as origens desta prática corporal, a transformação como prática corporal de aventura na natureza e suas principais propriedades. Bernardes (2013) e algumas páginas da internet de organizações, empresas privadas, federações e equipes independentes² serão responsáveis pela fundamentação desta seção, visto que é possível encontrar nestes locais informações relevantes desta prática.

2.1 Práticas corporais de aventura como unidade temática da BNCC

Em um trecho do texto escrito na página cinco, destinada a apresentação da Base Nacional Comum Curricular, redigido pelo então ministro da educação da República Federativa do Brasil, Rossiele Soares, que ocupou por pouco tempo o cargo, de abril de 2018 a dezembro do mesmo ano, em

² **Federação Mineira de Trekking e Enduro a Pé.** Disponível em: < <https://femitep.com.br> > acesso em 25 de nov. 2021; **Circuito Paulista de Trekking.** Disponível em: < <https://www.cptrekking.com.br> > acesso em 25 de nov. de 2021; **Mochila BR** empresa responsável pela organização de eventos de Enduro. Disponível em: < <https://enduroape.com.br/> > acesso em 25 de nov. de 2021.

poucas palavras apresenta o arcabouço de situações e a relevância do documento para a educação brasileira.

A BNCC por si só não alterará o quadro de desigualdade ainda presente na Educação Básica do Brasil, mas é essencial para que a mudança tenha início porque, além dos currículos, influenciará a formação inicial e continuada dos educadores, a produção de materiais didáticos, as matrizes de avaliações e os exames nacionais que serão revistos à luz do texto homologado da Base (BRASIL, 2017, p. 5).

Assim, ao ser promulgada a Base Nacional Comum Curricular se torna obrigatória para que as redes de ensino de escolas públicas e privadas construam ou readaptem seus currículos e planejamentos, no intuito de garantir um ensino comum de aprendizagem a todos os estudantes.

Antes mesmo da aprovação do documento base em 2017, os conhecimentos, saberes e valores a serem tematizados já estavam previstos no artigo 14 das Diretrizes Curriculares Gerais Nacionais para o Ensino Básico, como segue:

[...] os conhecimentos, saberes e valores produzidos culturalmente, expressos nas políticas públicas e que são gerados nas instituições produtoras do conhecimento científico e tecnológico; no mundo do trabalho; no desenvolvimento das linguagens; nas atividades desportivas e corporais; na produção artística; nas formas diversas e exercício da cidadania; nos movimentos sociais (BRASIL, 2010).

Assim, Boscatto, Impolcetto e Darido (2016, p.100 e 107), entendem que

existem conhecimentos produzidos culturalmente e oriundos de várias instâncias que devem fazer parte da BNCC, os quais são considerados essenciais e aos quais todos os sujeitos devem ter acesso durante a Educação Básica.

(...)

Cabe, então, à comunidade escolar (corpo pedagógico e administrativo) exercer autonomia na organização do currículo escolar, preservando-se os componentes culturais universais apresentados nessa diretriz, articulando-os com o contexto particular, garantindo, dessa forma, a equidade de direito à aprendizagem aos estudantes.

Em relação a especificidade da Educação Física, como dito anteriormente, a BNCC a situa na área de Linguagens que corresponde às “diferentes formas de linguagens e expressões e das diversas práticas sociais,

que resultam na interação do eu com o outro e comigo mesmo, e tornam-se conhecimentos, valores e atitudes culturais que devem ser passadas às novas gerações” (CALLAI; BEKKER; SAWITZKI, 2019, p. 9).

Neste sentido, as práticas corporais produzidas historicamente serão tematizadas em “suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história” (BRASIL, 2017, p. 211). Para Neira (2018, p. 218), isso “reforça essa ideia ao sugerir que as práticas corporais sejam abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório”, justificando desta forma, a Educação Física localizada na área de linguagens e códigos, pois, entende o movimento como uma forma de expressão cultural.

O Documento optou por dividir as práticas corporais em seis unidades temáticas: Brincadeiras e Jogos; Esportes; Ginásticas; Danças; Lutas e Aventura. Essas unidades são divididas em objetos de conhecimentos que são apresentados em um bloco para os sextos e sétimos anos e outro para os oitavos e nonos.

Quadro1 – Objetos de conhecimento da BNCC

UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
	6º E 7º ANOS	8º E 9º ANOS
Brincadeiras e jogos	Jogos eletrônicos	
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão Esportes de invasão Esportes técnico-combinatórios	Esportes de rede/parede Esportes de campo e taco Esportes de invasão Esportes de combate
Ginásticas	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal
Danças	Danças urbanas	Danças de salão
Lutas	Lutas do Brasil	Lutas do mundo
Práticas corporais de aventura	Práticas corporais de aventura urbanas	Práticas corporais de aventura na natureza

Fonte: BRASIL, 2017, p.231.

Esta opção que trata as PCAs como uma das unidades a serem tematizadas nas aulas de Educação Física, e subdivide-as em objetos de conhecimento, separou-as sob o local onde ocorrem: no ambiente urbano e na natureza. O primeiro, para os sextos e sétimos anos do ensino fundamental e, o segundo, para os oitavos e nonos anos. De acordo com o documento,

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. Já as práticas de aventura urbanas exploram a ‘paisagem de cimento’ para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de *parkour*, *skate*, patins, *bike* etc. (BRASIL, 2017, p. 218 – 219).

Ainda, de acordo com a BNCC, as práticas corporais devem ser tematizadas levando em consideração o contexto escolar e suas condições para que ocorram, não engessando-as, tão pouco almejar a reprodução fiel da prática quando profissional. O documento reserva um parágrafo em que utiliza as PCAs como exemplo para explicar a adequação das atividades.

Ressalta-se que as práticas corporais na escola devem ser reconstruídas com base em sua função social e suas possibilidades materiais. Isso significa dizer que as mesmas podem ser transformadas no interior da escola. Por exemplo, as práticas corporais de aventura devem ser **adaptadas às condições da escola**, ocorrendo de maneira simulada, tomando-se como referência o cenário de cada contexto escolar (BRASIL, 2017, p. 219, grifo do autor).

Para o documento (BNCC, 2017), as PCAs são uma das aprendizagens essenciais que devem ocorrer ao longo da Educação Básica para assegurar aos estudantes o desenvolvimento das competências. As competências são divididas em dez gerais para a Educação Básica, seis específicas para a área Linguagens e dez específicas para o Componente Curricular Educação Física.

Para a BNCC, competência é:

definida como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho (BRASIL, 2017, p.239).

Ao tratar do ensino por competências o documento faz referência a uma citação do Caderno de Educação³ em Direitos Humanos da então Secretaria

³ BRASIL. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. Caderno de Educação em Direitos Humanos. Educação em Direitos Humanos: Diretrizes Nacionais. Brasília: Coordenação Geral de Educação em SDH/PR, Direitos Humanos, Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2013. Disponível em: <

de Direitos Humanos da Presidência da República de 2013, “educação deve afirmar valores e estimular ações que contribuam para a transformação da sociedade, tornando-a mais humana, socialmente justa e, também, voltada para a preservação da natureza” (BRASIL, 2013, p. 50).

Como dito, a BNCC (2017) apresenta dez competências específicas para o desenvolvimento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental. Estas competências definem como as gerais se expressam e devem ser trabalhadas ao longo deste ciclo:

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.
6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.
7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.
8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.
10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. (BRASIL, 2017, p.223).

Ao analisar as competências apresentadas, cabe destaque para a de número dez, que apresenta o tema deste estudo o termo “Práticas Corporais de Aventura” – “experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e *práticas corporais de aventura*, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo” (BRASIL, 2017, p.223, grifo

do autor) –, porém, isso não é um indicativo que esta seja a única competência específica para desenvolvimento nesta aprendizagem essencial. Ao analisar as outras competências, é possível entender que as PCAs são contempladas dentro das indicações para “Práticas Corporais”, como, por exemplo, a competência nove, – “reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário” – (BRASIL, 2017, p.223).

Tal fato possivelmente ocorreu, pois, o documento pode ter optado por nomear as “Unidades Temáticas”, que são as práticas corporais, de Brincadeiras e Jogos; Esportes; Ginásticas; Danças; Lutas e, por final, Práticas Corporais de Aventura, para não ficar nomeada apenas como “Aventura”.

No tocante as habilidades, o documento afirma que “expressam as aprendizagens essenciais que devem ser asseguradas aos alunos nos diferentes contextos escolares. Para tanto, elas são descritas de acordo com uma determinada estrutura” (BRASIL, 2017, p. 29), conforme ilustrado no exemplo:

Quadro 2 – Estrutura das habilidades da BNCC.

<u>Diferenciar escravidão, servidão e trabalho livre no mundo antigo.</u>		
Verbo(s) que explicita(m) o(s) processo(s) cognitivo(s) envolvido(s) na habilidade.	Complemento do(s) verbo(s), que explicita o(s) objeto(s) de conhecimento mobilizado(s) na habilidade.	Modificadores do(s) verbo(s) ou do complemento do(s) verbo(s), que explicitam o contexto e/ou uma maior especificação da aprendizagem esperada.

Fonte: BRASIL (2017, p. 29)

Cabe pontuar o destaque que o documento faz em relação aos modificadores que

devem ser entendidos como a explicitação da situação ou condição em que a habilidade deve ser desenvolvida, considerando a faixa etária dos alunos. Ainda assim, as habilidades não descrevem ações ou condutas esperadas do professor, nem induzem à opção por abordagens ou metodologias (BRASIL, 2017, p. 29).

Para Betti (2018, p. 168), a estrutura da BNCC foi constituída de forma a “definir uma ‘métrica’ para a avaliação (quantitativa) em larga escala, de

habilidades cognitivas, por meio de provas escritas (em especial em Língua Portuguesa e Matemática)”. Desta forma, as “habilidades devem ser caracterizadas de modo objetivo, mensurável e observável” (BETTI, 2018, p. 168), o que para Betti (2018), confronta as singularidades da Educação Física, “reino da subjetividade”, pois, “envolve experiências ‘carnalmente vividas’, mergulhadas em emoções, desejos e sentimentos” (BETTI, 2018, p. 168).

Ainda que a BNCC possa apresentar falhas quando constitui as habilidades, como as citadas por Betti (2018), principalmente no âmbito da Língua Portuguesa e da Matemática, em Educação Física converge com as ideias do autor que aloca o componente no “reino da subjetividade”, e o documento propõe, por exemplo, como habilidade específica, “o experimentar”, que trará para cada indivíduo emoções, desejos e sentimentos que podem ser distintos e mais que isso, imensuráveis.

Todavia, o documento afirma que a escolha dos currículos e dos projetos pedagógicos “devem ser adequados à realidade de cada sistema ou rede de ensino e a cada instituição escolar, considerando o contexto e as características dos seus alunos” (BRASIL, 2017, p. 29).

Ao analisar o rol de habilidades específicas a serem desenvolvidas nas aulas de Educação Física, a BNCC apresenta vinte e uma para os oitavos e nonos anos do ensino fundamental, sendo três delas específicas para as PCAs na Natureza.

- Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental
- Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.
- Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas (BRASIL, 2017, p.239).

O documento justifica a delimitação das habilidades apresentadas e privilegia oito dimensões do conhecimento em que “tenta-se dar conta das especificidades da Educação Física” (BETTI, 2018, p. 169). 1. Experimentação;

2. Uso e apropriação; 3. Fruição; 4. Reflexão sobre a ação; 5. Construção de valores; 6. Análise; 7. Compreensão; 8. Protagonismo Comunitário.

Ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas ou atividades de aventura, para além da ludicidade, os estudantes se apropriam das lógicas intrínsecas (regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas etc.) a essas manifestações, assim como trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos (BRASIL, 2017, p.220).

Quadro 3 – Dimensões do conhecimento da BNCC

Dimensão do conhecimento	Conceito
1. Experimentação	refere-se à dimensão do conhecimento que se origina pela vivência das práticas corporais, pelo envolvimento corporal na realização das mesmas.
2. Uso e apropriação	refere-se ao conhecimento que possibilita ao estudante ter condições de realizar de forma autônoma uma determinada prática corporal.
3. Fruição	a apreciação estética das experiências sensíveis geradas pelas vivências corporais, bem como das diferentes práticas corporais oriundas das mais diversas épocas, lugares e grupos.
4. Reflexão sobre a ação	refere-se aos conhecimentos originados na observação e na análise das próprias vivências corporais e daquelas realizadas por outros.
5. Construção de valores	vincula-se aos conhecimentos originados em discussões e vivências no contexto da tematização das práticas corporais, que possibilitam a aprendizagem de valores e normas voltadas ao exercício da cidadania em prol de uma sociedade democrática.
6. Análise	associada aos conceitos necessários para entender as características e o funcionamento das práticas corporais (saber sobre).
7. Compreensão	está também associada ao conhecimento conceitual, mas, diferentemente da dimensão anterior, refere-se ao esclarecimento do processo de inserção das práticas corporais no contexto sociocultural, reunindo saberes que possibilitam compreender o lugar das práticas corporais no mundo.
8. Protagonismo Comunitário	refere-se às atitudes/ações e conhecimentos necessários para os estudantes participarem de forma confiante e autoral em decisões e ações orientadas a democratizar o acesso das pessoas às práticas corporais, tomando como referência valores favoráveis à convivência social

Fonte: BRASIL (2017, p. 220 – 222).

Para Betti (2018), as dimensões do conhecimento em Educação Física na BNCC, configuram o único aspecto inovador, pois, após os PCNs muitos currículos oficiais foram estabelecidos em estados e municípios e a redação do documento incorporou muitas dessas realizações.

Embora muitas potencialidades e possibilidades tenham sido elencadas pela BNCC em relação a inserção das PCAs na escola, deve-se levar em consideração os apontamentos feitos por Pereira; Santos; Severino (2016), que o documento pode promover um avanço e configura-se como uma tentativa corajosa ao propor a sistematização do ensino das PCAs nas aulas de Educação Física. Porém, alguns questionamentos levantados por Pereira; Santos; Severino (2011) são relevantes e serão discutidos na próxima seção: (i) A escola está estruturalmente preparada para que o professor possa propor tais vivências? (ii) Os elementos de risco e perigo são realmente entendidos como conteúdos essenciais na escola? (iii) A formação de novos professores é suficiente e prepara-o ao desafio? Os professores estão preparados para vivenciar o desafio das PCAs na escola? O controle de risco poderá ser feito pelo professor?

2.2 Práticas corporais de aventura na escola

As PCAs são atividades exploradas de diferentes formas, como, por exemplo, por agências de turismo que vendem pacotes em diferentes locais do Brasil e do mundo, ou as mídias que “vendem” suas diferentes formas de manifestação e ainda a indústria de equipamentos necessários a prática, como indumentárias e de segurança. E, devido sua representatividade, diferentes autores como Pereira e Armbrust (2010), Franco (2011), Alves e Corsino (2013), Tahara e Carcinelli Filho (2013), Franco, Cavasini e Darido (2014), Maldonado e Silva (2015), Inácio e colaboradores (2016), Tahara e Darido (2016), produziram estudos acerca das PCAs e defendem que, assim como qualquer outro conteúdo tradicional, podem e devem ter um papel importante nas aulas de Educação Física escolar, oportunizando novas situações de aprendizagem aos alunos.

Justifica-se a inserção de PCA na escola, pelo fato delas poderem estimular emoções e experiências únicas aos alunos, ao depararem com vivências não tão habituais no desenvolvimento das aulas, além de chance em proporcionar aos educandos a superação de limites

peçoais em situações de risco controlado (FRANCO; TAHARA; DARIDO, 2018, p. 67).

Entretanto, para além da proposição, das potencialidades apresentadas e apresentação de uma base documental que fundamenta, como citado anteriormente, alguns questionamentos que caminham da estrutura da escola à formação adequada do professor, devem ser respondidos/solucionados para que as PCAs ganhem corpo no espaço escolar.

Quanto a estrutura (i), deve-se observar a questão dos materiais para a prática e a adequação dos locais onde ocorrem. Em relação aos materiais, é comum nas escolas brasileiras a dificuldade para obter os materiais tradicionais utilizados nas aulas de Educação Física (Bolas, arcos, colchões, raquetes etc.).

Os materiais para a prática das PCAs são caros e nem todas as unidades escolares fornecem, isso é fato e o professor tem que fazer a diferença, tem que ter isso em mente, portanto, ele deve aprender a desenvolver e criar seus próprios materiais e alternativas didáticas para conseguir desenvolver essas aulas (SANTOS, 2019, p. 121).

Alguns materiais como pranchas de surfe, paredes de escalada, cordas, mosquetões, entre outros, são necessários para a vivência das PCAs. Pereira (2011), Zagare e Pereira (2015) Santos (2015) apresentam soluções no âmbito da adaptação reutilizando materiais como garrafas PET, papelão, fitas adesivas, entre outros, que minimizam os custos e, mesmo adaptados, podem tornar as aulas diferenciadas e prazerosas.

Para Moura et al. (2018, p. 58) ressalta que:

A segurança é um dos principais pontos a serem compreendidos por professores e alunos. É importante que o professor avalie os locais onde serão realizadas as atividades e adaptem os implementos, bem como usem, quando necessário, os equipamentos de segurança para poderem preservar a integridade física dos alunos e possibilitar maior vivência com as modalidades.

A BNCC (2017, p. 237) indica para os oitavos e nonos anos em seu quadro de habilidades, para “verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre”. Ainda que seja relevante tal apontamento, Pereira e Armbrust (2010), ressaltam a

importância de o professor enxergar outra escola, bancos, mesas, muros, escadas, rampas de acesso, árvores, grades, diferentes estruturas que são comuns na escola podem ser utilizados como “espaços estratégicos de aula”, pois, “qualquer professor que pretenda educar deve ver o ambiente escolar além das linhas evidentes que o demarcam e compreender que a reforma da educação começa com a reforma do próprio professor” (PEREIRA e RICHTER, 2019, p, 81).

O quesito segurança é um ponto importante que o professor deve observar ao propor qualquer a vivência de qualquer prática corporal na aula de Educação Física, e além de observar a segurança da atividade, é necessário que os alunos e as alunas tenham a capacidade de avaliar a própria segurança para realizar os movimentos. De acordo com Severino, Pereira e Santos (2016) As atividades feitas com segurança permitem que o aluno desenvolva a confiança para praticá-la, podendo ser um potencial praticante fora do ambiente escolar.

Como citado anteriormente, nas três habilidades apontadas pela BNCC (2017) para a tematização das PCAs na natureza, a segurança aparece como assunto tanto em relação a experimentar e fruir de forma segura, quanto para a indicação de que se identifique os riscos, se observe normas e equipamentos de segurança. Este direcionamento (ii) indica às escolas de todo o Brasil e define que os elementos de risco e perigo fazem parte do “conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais” (BRASIL, 2017, p. 7), que todo aluno deve ter. Porém (iii), para Severino, Pereira e Santos (2016), isto não é suficiente visto que este assunto é pouco tratado nos cursos que formam os professores. Bem como aponta França (2016, p. 85):

percebe-se que as Práticas Corporais de Aventura, na maioria das vezes, não ocorrem no ensino escolar. Isto se deve não somente por uma precariedade de estrutura física e condição de materiais nas escolas, mas principalmente em função da defasagem do conhecimento teórico-prático na formação inicial e continuada dos professores de Educação Física

Para Franco (2010), além deste aspecto da formação adequada, ela deve ser continuada, para que o professor se atualize com as novas normas,

técnicas, equipamentos, legislações etc., e possa exercer sua função específica e promover boas vivências de PCAs em sua escola.

2.3 O Trekking de Regularidade

A priori, é importante compreender que o trekking é um termo utilizado por praticantes, “amantes de práticas corporais de aventura na natureza”, para designar uma caminhada pelo meio natural, passando por ambientes como florestas, montanhas, cerrados, rios, riachos, trilhas, cachoeiras, entre outros, podendo ser de forma individual ou em grupos, utilizando ou não a orientação por mapas, bússola, GPS (equipamento de orientação por satélite), e outros instrumentos que tenham essa função. De acordo com o Pereira (2006) o trekking pode assumir diferentes variações como o Trekking Independente, o Trekking Organizado, o Trekking Assistido e o Trekking de Competição (de Velocidade e de Regularidade).

O Trekking Independente como próprio nome já diz, o *trekker*⁴ realiza o percurso sozinho bem como, todas as escolhas que envolvem a prática. O local, o dia, a hora, o percurso, a estrutura de segurança, alimentação e hidratação, enfim, tudo que for necessário a prática o praticante, de forma independente, que irá garantir. Devido a estas características, essa forma de prática necessita de um conhecimento mais aprofundado sobre orientação e navegação e, até mesmo, de sobrevivência em ambientes hostis.

O Trekking Organizado ao contrário do trekking independente, é indicado para quem está começando. Neste modelo uma empresa é responsável por todo o planejamento e estrutura da atividade, possibilitando, desta forma, maior conforto aos participantes.

O Trekking Assistido é uma atividade semelhante ao Trekking Independente, no entanto, o praticante conta com a ajuda de um técnico de

⁴ Pessoa praticante de trekking.

guias (especialista no percurso) e eventualmente carregadores para auxiliar com os equipamentos de estrutura.

O Trekking de Competição é uma forma de Trekking Organizado onde, necessariamente, uma empresa será responsável por determinar o percurso garantir a estrutura de segurança, de alimentação, de hidratação, de necessidades básicas de todos os envolvidos e, ainda, realizar o controle de arbitragem, fazer a apuração dos resultados das equipes, divulgar a classificação e garantir a premiação.

Esta modalidade é dividida em Trekking de Velocidade e Trekking de Regularidade (tema deste estudo). No primeiro, a organização distribui pontos de controle e utilizando cartas de navegação e bússola, o objetivo dos competidores é encontrar o melhor percurso, para alcançar de forma cronológica, cada um dos pontos de controle no menor tempo possível. O segundo, segue a mesma organização do primeiro com pontos de controle distribuídos ao longo de um percurso, porém as equipes devem manter uma regularidade descrita em uma planilha que varia de um trecho para outro, e não devem sair do percurso predeterminado, justamente para não perderem a regularidade.

Embora etimologicamente a palavra trekking tenha conotação de sofrimento e resistência física, quando composta e inserida a “Regularidade”, apresenta uma prática menos árdua, com menor exigência física que dias caminhando, pois, o tempo máximo de duração de uma competição é de duas a três horas. No entanto, a atividade não perde a essência do se locomover de um ponto a outro caminhando, porém, com regularidade, o que significa que se alterna os ritmos de caminhada.

O Trekking de Regularidade é uma competição com percurso pré-determinado pela organização. Neste percurso as equipes passarão por estradas, trilhas, montanhas etc., superando diferentes obstáculos naturais, mantendo um ritmo de caminhada determinado previamente. A orientação e a regularidade são essenciais para um bom desempenho das equipes que se guiarão por uma planilha (Figura 1), onde constam as referências, distâncias e velocidades médias.

Figura 1 – Recorte da planilha do Circuito Mineiro de Trekking de Regularidade 2021.

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES	DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES	DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
013		10° LIXEIRA, PELO CANTO ESQUERDO.			CONTINUE PELO PASSEIO	SET. 2019	TRECHO 01	VELOCIDADE MÉDIA 62 m/min
013		CONTINUE PELO CANTO ESQUERDO DA RUA.			SIGA A 285°	000		SIGA A 230°
		PLACA, CONTINUE PELO CANTO ESQUERDO.	132		290° PELO PASSEIO	013		PELO PASSEIO
234		SIGA A 315° GINÁSIO POLIESPORTIVO	230		VELOCIDADE MÉDIA 68 m/min	ATENÇÃO INFORMAÇÃO IMPORTANTE: FAVOR CONSIDERAR NAS REFERÊNCIAS SEGUINTE O DESENHO ABAIXO CORRESPONDENTE AO MEIO FIO DAS RUAS		
247		315° PELA TRILHA.	SET. 2019 TRECHO 02			069		SIGA A 220° QUINA DO PASSEIO
032		VELOCIDADE MÉDIA 61 m/min			ATRAVESSE A RUA E CONTINUE PELO PASSEIO	082		
279		260°			CONTINUE PELO PASSEIO	CUIDADO PARA ATRAVESSAR A RUA		
016					PLACA, CONTINUE PELO PASSEIO	016		275° PELO PASSEIO
016			471		CONTINUE PELO PASSEIO	098		CONTINUE PELO PASSEIO
035			471		VELOCIDADE MÉDIA 61 m/min			
051			SET. 2019 TRECHO 03					

Fonte: Disponível em <http://minastrekking.com.br/2021/08/17/elementor-1729/> (Acesso em 30 de maio de 2023).

Reúne em um único contexto atividade física, mental e ambiental. Considerado também uma excelente forma de lazer e interação para todas as idades e níveis de prática de atividade física, podendo ser adequado/adaptado àqueles com alguma dificuldade de mobilidade.

Outra característica desta modalidade é a necessidade de se trabalhar em equipe para conquistar um bom resultado. Cada equipe pode ter de três a seis integrantes, que irão se dividir na função de navegador, contador de passos e calculista.

O navegador é responsável por ler e interpretar a planilha para poder guiar a equipe em relação as referências e direções a serem tomadas. Além disto, administra o tempo, com o auxílio do calculista e do contador de passos, verificando se a equipe está atrasada ou adiantada no percurso. Também utiliza a bússola como instrumento para guiar a equipe.

A função do contador de passos é estimar as distâncias entre referências e isso ocorre por meio de uma técnica de caminhada em que executa passos controlados, praticamente do mesmo comprimento, mesmo enfrentando diferentes situações como subidas, descidas, rios ou terreno plano. Normalmente, utiliza um pedômetro⁵ ou um contador de passos manual

⁵ É um equipamento medidor de passos – por sistema pendular – com o qual se contam os passos de uma pessoa que marcha.

para auxiliar na contagem que será passada ao navegador e ao calculista, que reúne a informação para que a equipe passe pelos pontos de controle em distância e tempo mais próximos do ideal. Esta função comumente é realizada por dois integrantes, pois caso um se perca na contagem o outro se apresenta como segurança para a equipe. Como demanda tamanha concentração, o contador de passos só deve desenvolver essa função, não utilizando qualquer outro instrumento que possa atrapalhá-lo na contagem.

O calculista utiliza seus conhecimentos matemáticos e instrumentos como calculadora ou mesmo aplicativo específico, para realizar diferentes cálculos, como, por exemplo, estimar os tempos da equipe para regular a velocidade média e descobrir as distâncias entre referências para se localizarem no percurso.

As três funções devem estar, intensamente, em comunicação para que possam cruzar os dados e obterem êxito na competição. A dinâmica da modalidade exige uma relação de dependência, pois, o navegador precisa das informações de distâncias e dos cálculos para direcionar a equipe, o contador de passos necessita saber por onde seguirá executando as medidas e qual a velocidade que deverá caminhar e, por fim, o calculista necessita das informações contidas na planilha e das medidas oferecidas pelo contador de passos para realizar os cálculos.

Quanto a pontuação e classificação das equipes, como o próprio nome já antecipa, a atividade é de regularidade e essa é sua exigência maior, assim, a pontuação é atribuída em forma de pontos referentes ao atraso ou adiantamento da equipe no percurso, a depender do regulamento de cada competição. Em sua maioria penaliza-se com um ponto a passagem com atraso no posto de controle e com dois pontos a passagem antes do tempo determinado. Ainda existem penalização relacionadas a não passagem por um ponto de controle e a passagem no ponto de controle com um tempo muito aquém do ideal.

A Federação Mineira de Trekking e Enduro e Pé que organiza competições desta modalidade no Estado de Minas Gerais apresenta em sua página virtual, entre outras informações relevantes, uma lista intitulada “Benefícios do Trekking”, a seguir:

A prática do trekking pode mudar para melhor a qualidade de vida das pessoas:

1-Melhoria da força muscular, da resistência física, autoestima e do bem-estar.

2-Alívio do estresse, melhoria da circulação, da capacidade pulmonar, combate à osteoporose.

3-Afastamento da depressão, a conscientização sobre benefícios do peso em equilíbrio, proteção contra derrames e infartos, ajudar a pensar em meios para o controle do diabetes e melhoria na frequência cardíaca.

4-Conscientização da importância de mudar de atitude e comportamento nas questões ambientais, aprendendo a preservar, respeitar e cuidar melhor do meio em que vive.

5-Desenvolve a capacidade de trabalhar em equipe, ativando a criatividade, a paciência e promovendo a socialização e a solidariedade.

6-Desenvolvimento da capacidade de ordem técnica e cognitiva como: localização espacial com aprendizado da leitura de bússola e navegação natural, noções de regularidade e estimativa de distâncias no deslocamento e realização de check-in com equipamentos eletrônicos (FeMiTEP, 2021).

É possível encontrar listas semelhantes em páginas virtuais de outras organizações, como do Estado de São Paulo e do Rio de Janeiro, mas que comumente pontuam os principais benefícios advindos da interação com a natureza, da preservação do meio ambiente, do trabalho em equipe e dos ganhos para a saúde física e mental.

Ao observar o Trekking de Regularidade como possibilidade pedagógica, foram elencados alguns benefícios que, neste estudo, optou-se por chamar de propriedades que asseguram a relevância para o ambiente escolar: (a) Interpessoalidade; (b) Interatividade com a Natureza; (c) Cooperatividade; (d) Consciência de Preservação; (e) Flexibilidade; (f) Promoção da Saúde; (g) Interdisciplinaridade (Incita o conhecimento matemático, a interpretação de texto verbal e não verbal e a leitura espacial).

Em (a), a interpessoalidade que de acordo com o dicionário contemporâneo é “um adjetivo que se refere ao que ocorre entre duas ou mais pessoas: relação interpessoal, comunicação interpessoal” (AULETE, 2011, p. 807). Observa-se a relação entre os participantes de uma equipe de Trekking de Regularidade que, durante uma competição terão que ampliar as possibilidades de comunicação, deixando-as claras e objetivas, pois, é uma exigência da modalidade.

Em (b), a interatividade com a natureza, pois, é uma prática que em sua forma tradicional, ocorre na natureza, levando seus praticantes a uma maior interação com o meio ambiente.

O Esporte de Aventura, sobretudo aquele realizado junto a natureza, representa mais uma possibilidade de aproximação entre o indivíduo e o meio ambiente, devido a interação com os elementos naturais e as suas variações, como sol, vento, montanha, rio, vegetação, chuva, desencadeando atitudes de admiração, respeito e preservação (PORTELA, 2020, p. 38).

A propriedade (c), cooperatividade, um substantivo que para o dicionário contemporâneo significa “atuar juntamente com o outrem ou com outros para fim comum; contribuir para que algo ocorra; colaborar” (AULETE, 2012, p. 807). No Trekking de Regularidade esta palavra está ligada ao desenvolvimento do trabalho em equipe. É extremamente necessário que ocorra um bom trabalho em equipe, pois, um praticante executando as funções necessárias sozinho não obteria êxito, assim, ressalta-se a cooperação entre os integrantes.

Importante pontuar que algumas empresas utilizam a dinâmica do Trekking de Regularidade para, entre outros benefícios da prática, promover o trabalho em equipe e as atitudes de cooperação entre os integrantes. A instituição “Mochila Br” que é organizadora de eventos desta modalidade, e já promoveu o Trekking de Regularidade e vendeu seus serviços para grandes empresas como Bayer, Caixa, P&G, Arno, entre outras, utilizam como forma de marketing em sua página virtual os benefícios da prática para os funcionários e consequentemente para a empresa:

O trabalho em equipe é necessário para bons resultados, a divisão de tarefas também é muito importante para uma boa navegação, no mundo corporativo, essas mesmas habilidades são fundamentais. Por meio de uma atividade que promove integração e uso sustentável do meio à sua empresa pode avaliar seus funcionários em situações inusitadas (ENDUROAPÉ, 2022).

Em (d), a consciência de preservação se dá justamente pela interação provocada por este tipo de prática e o que se espera que os participantes desenvolvam, para Portela (2020, p.19), os esportes de aventura como conteúdo abordado nas aulas de Educação Física escolar:

apresentam um grande potencial para que o professor faça seus alunos perceberem de maneira crítica a relação do ser humano com o meio, e desenvolver o ser na sua plenitude; afinal, a relação do homem com a natureza, ou melhor ainda, com o meio, parece ser um dos principais benefícios oriundos da prática desses esportes, sendo importantes para a vida (PORTELA, 2020, p. 19).

Para Zimmermann (2001), Tahara e Schwartz (2004), Tahara, Dias e Schwartz (2006), Marinho e Inácio (2007), Figueiredo (2009) apud Portela (2020, p. 32), “esse potencial nasce de maneira favorecida pelo fato de tais esportes colocarem os indivíduos em contato com a natureza, dando-lhes consciência de que o espaço natural pode ser usufruído de maneira responsável e prazerosa”.

A Flexibilidade apresentada em (e) está relacionada a facilidade que o Trekking de Regularidade apresenta para a participação de pessoas de diferentes níveis de aptidão, habilidade e faixa etária, o que é considerado um potencial para Zimmermann (2001) e Nichols (2000) apud Portela (2020).

Em relação à promoção da saúde apresentada em (f), está relacionada a dinâmica da atividade que ocorre por meio de um exercício físico que é a caminhada. A caminhada é um movimento natural, de fácil realização, e que para Silva, Santos Filho, Gobbi (2006) apud Bernardes (2013), pode gerar um aumento da capacidade aeróbia, uma melhora do condicionamento físico e da composição corporal, resultando em melhores índices de qualidade de vida.

Cabe ressaltar que a qualidade de vida que está diretamente ligada a uma boa condição de saúde, também está associada a sensação de liberdade que uma caminhada por um ambiente natural pode provocar. Neste sentido, Cunha apud Portela (2020, p. 17), afirma que os esportes de aventura fomentam aos seus praticantes

a sensação de liberdade, pois a busca pela aventura, longe dos paredões urbanos, somado ao contato direto com a natureza, promove o encontro de condições favoráveis a uma melhor qualidade de vida.

Em relação à interdisciplinaridade, propriedade apresentada em (g), o Trekking de Regularidade é uma modalidade que pode promover o diálogo entre os saberes, potencializar os processos de ensino/aprendizagem por meio de uma atividade prazerosa que envolve conhecimentos no âmbito da

Matemática, Física, Biologia, Geografia, Língua Portuguesa e Educação Física que são utilizados na prática. Este assunto será aprofundado na seção 2.3.2.

2.3.1 O Trekking de Regularidade na escola

O Trekking de Regularidade é conhecido por ser uma prática de caminhada em ambientes naturais (estradas, trilhas, rios etc.) que leva o participante por belas paisagens em ambientes pouco frequentados. Entretanto, a dinâmica da atividade pode ser adaptada para outros trajetos no ambiente urbano, utilizando ruas, praças, parque urbanos e, até mesmo espaços escolares, com suas diferentes estruturas (corredores, pátio, quadra, estacionamento e sobras de terreno). O baixo custo da atividade, aliado aos vários níveis de dificuldades é um dos principais motivos para o desenvolvimento desta Prática Corporal de Aventura.

O Trekking de Regularidade é uma prática facilmente aplicável em clubes, escolas, academias e em todos os locais possíveis de atividade do profissional de Educação Física, pois é uma atividade barata, com baixo índice de lesões e altamente inclusiva (BERNARDES, 2013, p. 145).

Neste estudo optamos por uma adaptação do Trekking de Regularidade a realidade escolar, entendendo que algumas adequações, principalmente na planilha de navegação, são importantes para facilitar a compreensão. Desta forma, chamaremos esta prática de Trekking de Regularidade Pedagógico, o que não tira sua virtude, pois, continuará sendo praticado por grupos de três a seis integrantes, que deverão realizar um percurso desconhecido, sendo o principal objetivo manter uma regularidade, passando por todos os pontos de controle.

Observa-se a relevância social do ensino do Trekking de Regularidade Pedagógico contempla o princípio da contemporaneidade pois, como afirma Soares (1992), as práticas como esta possibilitam aos alunos, além das aprendizagens essenciais, das situações interdisciplinares, a atualização dos processos para a consciência e preservação da natureza, contribuindo para a formação global do educando. Neste sentido, a Educação Física se apresenta

como componente que contribui para a função social da escola quando promove essa interação com a natureza.

Trekking é uma atividade motivante e desafiadora, podendo oferecer novas formas de vivência para os alunos, levando-os a estar atento as suas próprias ações, a interagir cooperativamente com seus companheiros, fazendo-os perceber o ambiente que os cerca e nas suas possibilidades de interação (VIEIRA; MENDES, 2007, p. 1).

Outro fator que é relevante em relação ao Trekking de Regularidade Pedagógico como atividade para ser proposta no ambiente escolar e especificamente nas aulas de Educação Física se dá pelo fato de não exigir habilidades motoras específicas ou necessitar de grande desempenho físico. É uma atividade que se apresenta como de fácil execução, de exigência leve a moderada, e de acordo com a dinâmica proposta, pode favorecer a interação entre todos os alunos e, conseqüentemente, evitando a exclusão dos menos capacitados. Para Vieira e Mendes (2007, p. 1), “apresenta-se como uma modalidade capaz de atender ao princípio da inclusão que norteia a concepção e ação pedagógica dos PCN’s, promovendo uma efetiva participação dos alunos na atividade”.

2.3.2 O Trekking de Regularidade e a interdisciplinaridade

A interdisciplinaridade é um termo utilizado, discutido e debatido desde a década de 1960. Etimologicamente, vista de forma geral é a relação entre as disciplinas e foi estudada por autores que são referenciais teóricos para este estudo como Freire (1996); Paviani (2005); Fazenda (2005; 2008); Flickinger (2010); Fortunato e Confortin (2013), entre outros, que propuseram em seus estudos uma ruptura com a prática tradicional que mantém as disciplinas isoladas umas das outras.

Estudada há mais de meio século a interdisciplinaridade será entendida sobre o olhar de Fortunato e Confortin (2013) que a observam como a promotora do diálogo entre os saberes e a complexa estrutura do currículo escolar, sendo considerada potencializadora do processo de aprendizagem. Para Trindade (2008, p. 82)

O professor interdisciplinar percorre as regiões fronteiriças flexíveis onde o 'eu' convive com o 'outro' sem renunciar a suas características, possibilitando a interdependência, o compartilhamento, o encontro, o diálogo e as transformações. Esse é o movimento da interdisciplinaridade caracterizada por atitudes ante o conhecimento.

Observa-se desta forma que uma mudança é necessária para a transformação da educação de forma que esta abandone uma prática de formação fragmentada e vislumbre, em contrapartida, a formação integral possibilitando ao estudante interagir em sociedade, ressalta-se a interdisciplinaridade como significativo mecanismo integrador de conhecimentos pois, “pressupõe uma desconstrução, uma ruptura com o tradicional e com o cotidiano tarefeiro escolar” (TRINDADE, 2008, p. 82).

Não obstante a superação do tradicionalismo, é possível identificar no âmbito educacional uma falácia entorno da interdisciplinaridade, mas não a concretude. Para Fortunato e Confortin (2013, p. 79),

na maioria das instituições de ensino básico o trabalho interdisciplinar não acontece efetivamente. O termo é dito mais que praticado; é escrito mais que levado à ação pedagógica que promova as aprendizagens necessárias ao ser humano de hoje. Está previsto e suposto no papel, mas não no dia a dia da escola, no fazer pedagógico, é retórica e não prática.

Desta forma, ao propor o Trekking de Regularidade Pedagógico na realidade escolar promove-se o desenvolvimento de situações interdisciplinares, partindo do pressuposto que tais situações necessitam de mais investimentos, principalmente no que concerne à construção de ferramentas que as façam acontecer, transformando as práticas pedagógicas. Sobre isso, Fortunato e Confortin (2013, p. 76) observam que

A interdisciplinaridade é uma “nova” abordagem filosófica, carregada de significados científicos, culturais e sociais que visa, no momento atual, amparar o processo de educação, dando-lhe novo contexto, através da transformação de práticas pedagógicas.

Durante a atividade do Trekking de Regularidade Pedagógico os praticantes lidaram com diferentes conhecimentos que podem ser entendidos

como conteúdos específicos de diferentes áreas e, em uma dinâmica interdisciplinar, poderão ser aprofundados na praxe.

A possibilidade interdisciplinar do Trekking de Regularidade é clara e, talvez, a mais aguçada das atividades de aventura, principalmente quando pensamos em disciplinas como Matemática, Física, Biologia e Geografia (BOYERO; SERNA E VALLE, 2002 apud BERNARDES, 2013, p. 146).

Na Matemática e na Física, com os cálculos necessários para medir as distâncias, calcular as velocidades médias, organizar as pausas, aferir graus, entre outras situações.

Na Língua Portuguesa, aprofunda-se a leitura de diferentes gêneros textuais, como os escritos da planilha, a lógica sequencial dela que funciona como uma espécie de mapa, as figuras que interpretadas viram referências, e, ainda, a própria oralidade dos praticantes que é excessivamente necessária para que ocorra uma boa comunicação entre eles.

Em Geografia, o praticante realiza a leitura do espaço geográfico, identificando diferentes relevos, formações rochosas, rios, riachos, córregos, nascentes, lagos. Aprofunda os conhecimentos em relação aos pontos cardeais e utiliza a bússola ou a simples observação da posição do sol para direcionar a equipe.

Em Ciências, com o reconhecimento do bioma. A depender das indicações da planilha pode ser necessário reconhecer espécies de árvores para se localizar no ambiente.

3 PERCURSO INVESTIGATIVO

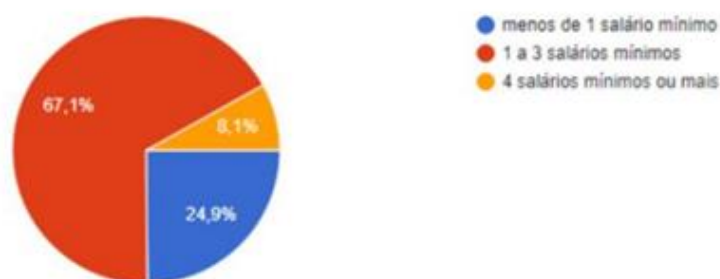
3.1 Universo da pesquisa

A Escola pertence à Unidade Administrativa do Taboão no município de Guarulhos e compõe o grupo de escolas da Diretoria de Ensino Guarulhos Norte. O bairro está localizado próximo à cabeceira oeste da pista do Aeroporto Internacional de Guarulhos, na várzea do Córrego Taboão que pertence a sub-bacia hidrográfica do Rio Baquirivu-Guaçu. Atualmente a escola possui 23 salas com cerca de 100 funcionários e 1574 alunos. Funcionando nos três períodos com salas ambientes. Os alunos da escola são provenientes de loteamentos como: Marilena, Malvinas, Santa Emília, Cabuçú, Jardim Paraíso, Jardim Santa Inês e Jardim Kawamoto.

Nos últimos anos algumas moradias irregulares estão sendo revitalizadas e transferidas para prédios populares, porém, há registros de grandes inundações na região, principalmente, no início do Verão. Grande parte da população da região pertence à classe Vulnerável. Em levantamento realizado no primeiro semestre de 2021 e documentado no Projeto Político Pedagógico da escola protocolado no mesmo ano, 8,1% dos alunos atendidos pela escola possuem renda familiar de 4 salários-mínimos ou mais, a maior parte, 67,1% têm renda familiar de 1 a 3 salários-mínimos, e cerca de um quarto dos alunos, 24,9% possuem renda familiar menor que 1 salário-mínimo.

Gráfico 1 – Renda familiar dos discentes da Escola Estadual Maria Angélica Soave.

Qual é a renda familiar?



Fonte: Projeto Político Pedagógico da Escola Estadual Maria Angélica Soave. (2021, p. 14).

3.2 Participantes

Este estudo foi desenvolvido junto a duas turmas do oitavo ano do ensino fundamental anos finais, compostas por 30 alunos cada, sendo meninos e meninas com idade entre 14 e 15 anos. Uma sequência didática com 10 aulas foi constituída e aplicada ao longo do quarto bimestre. Os encontros ocorreram uma vez por semana, com duração de 90 minutos cada (2 aulas de 45 minutos), dentro do horário do ensino regular da disciplina Educação Física.

Os participantes e seus responsáveis foram comunicados sobre a participação no estudo, e assinaram respectivamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice N) e o Termo de Assentimento (Apêndice O).

3.3 Materiais e Métodos

A natureza da presente pesquisa é descritiva, com abordagem qualitativa. Para Pérez-Gómez (1992), a perspectiva qualitativa permite ao pesquisador fazer indagações e interpretações, bem como compreender o significado das representações que os indivíduos atribuem às suas próprias ações. Para Bogdan e Biklen (1994), devido a necessidade de observar o modo de pensar dos participantes em uma pesquisa, na investigação qualitativa o pesquisador utiliza, principalmente, metodologias que possibilitem gerar dados descritivos.

Segundo Bogdan e Biklen (1994, p. 48) “para o investigador qualitativo divorciar o ato, a palavra ou o gesto do seu contexto é perder de vista o significado”, e para que isso não ocorra os investigadores qualitativos estão intimamente ligados ao seu local de estudo.

Os investigadores qualitativos frequentam os locais de estudo porque se preocupam com o contexto. Entendem que as ações podem ser melhor compreendidas quando são observadas no seu ambiente habitual de ocorrência. (BOGDAN e BIKLEN, 1994, p.48).

Para uma melhor organização e apresentação da investigação qualitativa, Bogdan e Biklen (1994, p. 47-50), indicam cinco características:

1. Na investigação qualitativa a fonte direta de dados é o ambiente natural, constituindo o investigador o instrumento principal. [...] 2. A investigação qualitativa é descritiva. Os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não números. [...] 3. Os investigadores interessam-se mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados ou produtos. [...] 4. Os investigadores qualitativos tendem a analisar os seus dados de forma indutiva. [...] 5. O significado é de importância vital na abordagem qualitativa.

No que se refere ao ambiente de coleta de dados da pesquisa, este estudo foi realizado em uma escola pública da rede estadual do município de Guarulhos, que atende adolescentes do sexto ano do ensino fundamental ao terceiro ano do ensino médio. A pesquisa foi realizada com jovens estudantes do oitavo ano do ensino fundamental desta escola, frequentadores das aulas de Educação Física ministradas pelo professor que também é o pesquisador e investigador, responsável pela coleta de dados. A proximidade entre pesquisador e pesquisados, dada pela relação intrínseca de professor-aluno possibilita maior descrição da realidade, podendo ser apresentada do mesmo modo que é em sua essência.

Por isso, este estudo utilizou como método a observação participante onde “o professor torna-se o investigador da sua própria prática, seu recinto de trabalho torna-se sua fonte de pesquisa, dispõem-se como o principal instrumento de pesquisa na ação em conjunto com seus alunos” (MAFFEI 2014, apud SILVA 2020, P. 59).

Desta forma, neste tipo de investigação se torna característica a integração do pesquisador com o ambiente e as pessoas investigadas. Fonseca (2002, p. 34) afirma que, “a pesquisa participante rompe com o paradigma de não envolvimento do pesquisador com o objeto de pesquisa, despertando fortes reações do positivismo”.

Para Gerhardt e Silveira (2009) a técnica de observação participante ocorre pelo contato direto do pesquisador com o fenômeno observado onde, obtêm-se informações sobre a realidade dos atores sociais em suas próprias realidades. Assim,

recomenda-se a observação participante quando o pesquisador presumir que a sua participação direta no fato observado gerará uma compreensão maior do mesmo, além do mais, permite a intervenção

por parte do pesquisador no fenômeno, fato ou grupo. Percebe-se, portanto, que a observação participante, “vem também carregada de propósitos políticos, e está fundamentada nos paradigmas que não concordam com a neutralidade e imparcialidade do pesquisador” (GUERRA, 2014, p. 31 – 32).

Para Lima e Minayo (2008, apud GUERRA, 2014, p. 32) “a observação participante”

é a técnica mais utilizada nas pesquisas de natureza qualitativa. Nesta técnica, o observador faz parte da vida dos observados e assim é parte do contexto sob observação. Ao mesmo tempo em que investiga, é capaz de modificar o objeto pesquisado e de ser modificado por ele.

Segundo Lima (2008, apud GUERRA, 2014, p. 28),

a observação exige que o pesquisador utilize todos os seus cinco sentidos para examinar uma realidade a ser investigada, seja ela uma comunidade, uma vila, uma empresa, um grupo, um fato ou fenômeno etc. Antes de iniciar uma observação, é preciso definir os objetivos da pesquisa, definir um roteiro de observação, deixando claramente estabelecido o que será observado. Também é necessário definir a regularidade das observações e a extensão do tempo previsto para o processo de coleta de dados.

Ainda, de acordo com Lima (2008, apud GUERRA, 2014, p. 28), na pesquisa qualitativa, a validade da técnica de observação depende:

- da capacidade de reunir múltiplas fontes de informação;
- da capacidade do pesquisador dissolver pré-conceitos e desvelar comportamentos “maquiados”;
- da riqueza de detalhes presentes nas descrições ou diários de campo;
- dos diferentes ângulos que o observador foi capaz de identificar e resgatar para compreender a realidade;
- da capacidade do observador imprimir sentido àquilo que observa.

Assim, para realizar uma pesquisa qualitativa utilizando a técnica de observação participante, de acordo com Queiroz et al (2007), o pesquisador deve-se atentar para a realização de um planejamento criterioso que garanta que as fases desta forma de abordagem sejam respeitadas. Primeiramente deverá aproximar-se do grupo social em estudo, garantindo aceitação e confiança.

Essa aproximação, que exige paciência e honestidade, é a condição inicial necessária para que o percurso da pesquisa possa, de fato, ser

realizada de dentro do grupo com a participação de seus membros enquanto protagonistas e não simples objeto. (QUEIROZ et al 2007, p. 279).

Em segundo momento, o pesquisador deve conhecer o grupo a ser investigado, anotando em seu diário de campo dados relevantes que demonstrem suas principais características.

Essa etapa pode ser operacionalizada com o auxílio de alguns elementos, como o estudo de documentos oficiais, reconstituição da história do grupo e do local, observação da vida cotidiana, identificação das instituições e formas de atividades econômicas, levantamento de ‘pessoas chave’ (QUEIROZ et al 2007, p. 279).

A última etapa é a fase de sistematização e organização dos dados que foram coletados na fase anterior, é o momento em que a pesquisa apresentará os resultados e a análise deverá apontar as ações conscientes e criativas para a mudança social.

Este processo de investigação vinculado ao próprio exercício da função, objetivou que o pesquisador, que também é professor, compreende-se o processo de intervenção, analisando os significados e sentidos no contexto das atividades pedagógicas.

3.4 Procedimentos para a coleta de dados

Nesta seção serão descritos os procedimentos que melhor se enquadraram para a realização da coleta de dados. Desta forma, apresenta-se a observação participante que foi organizada e planejada por meio do “roteiro de observação” e o “diário de campo” que é reconhecido como ferramenta capaz de guardar registros minuciosos de todo o processo de investigação.

Para Queiroz et al (2007, p. 277) “uma das condições fundamentais de se observar adequadamente é limitar e definir com precisão os objetivos que se deseja alcançar. Isto assume tal importância na ciência, que se torna uma das condições imprescindíveis para garantir a validade da observação”. Desta forma, foi elaborado um roteiro com os principais aspectos que se pretende observar. Del-Masso et al (2021, p. 6), afirma que

o roteiro deve contemplar pontualmente o que se quer observar especificando o espaço e/ou relações entre pessoas e deverá conter a data que será realizada a observação, quem ou qual contexto será observado, qual o tempo que será utilizado para a observação, como os dados serão registrados, entre outros itens importantes para o pesquisador realizar a análise dos dados. As fotografias e as filmagens também são formas de registro.

Durante a realização da pesquisa utilizou-se de um diário de campo para anotar o dia a dia das situações vivenciadas.

a observação participante, com frequência, utiliza um instrumento para registro de informações: o diário de campo. Pode-se usar um caderninho para notas, uma planilha, ou um dispositivo eletrônico que permita estes registros. Devem ser registradas as percepções diárias do pesquisador, seja de forma escrita, seja de forma gravada. Devem-se registrar conversas informais, observações de comportamento, falas e impressões pessoais (que normalmente vão se modificando com o tempo) sobre as categorias ou pontos a serem investigados (GUERRA, 2014, p. 34).

Para Falkembach citado por Guerra (2014, p. 34 e 35), os diários de campo devem possibilitar registros minuciosos, como por exemplo:

- descrições dos sujeitos (aparência, maneira de vestir, modo de falar e agir, particularidades dos indivíduos);
- visões de mundo dos sujeitos (grau de religiosidade, valores, elementos culturais ligados ao processo de trabalho, de saúde, etc.);
- falas dos sujeitos (diálogos, palavras, gestos, expressões faciais, pronúncias);
- descrição do espaço físico (organização, desenho espaço, mobília e outros entes concretos);
- descrição de atividades dos sujeitos (detalhamento corporal e registros de entes concretos);
- relatos de acontecimentos (forma como aconteceram e natureza das ações);
- comportamento do próprio observador (aspectos que possam interferir na coleta de dados).

Assim, mediante ao exposto nesta seção compreende-se que o caminho traçado se apresenta com o propósito do levantamento das informações que são de extrema relevância para os rumos pretendidos neste estudo.

3.5 Procedimentos para a análise de dados

Este estudo traçou um caminho por uma análise indutiva dos dados que permitem averiguar os conceitos que possam colaborar com o contexto

pesquisado. Para Bogdan e Biklen (1994), o investigador qualitativo, objetiva utilizar parte do estudo, para compreender quais são as questões mais importantes.

Para a análise dos dados foram utilizados os pressupostos da “Análise de Conteúdo” proposta por Bardin (1977, p. 9). “Análise do conteúdo é um conjunto de instrumentos de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a discursos (conteúdos e continentes) extremamente diversificados”.

Este método pode ser aplicado tanto na pesquisa quantitativa, como na investigação qualitativa. Para Bardin (1977), na pesquisa quantitativa, atenta-se a frequência com que surgem certas características do conteúdo estudado, já a investigação qualitativa, é a presença ou a ausência de uma certa característica do conteúdo ou do conjunto de características num determinado fragmento de mensagem que se leva em consideração.

Esse método de análise de conteúdo é organizado pela autora em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação (BARDIN, 1977, p. 95).

Para a autora a fase da pré-análise é

a fase de organização propriamente dita. Corresponde a um período de intuições, mas, tem por objetivo tornar operacionais e sistematizar as ideias iniciais, de maneira a conduzir a um esquema preciso do desenvolvimento das operações sucessivas, num plano de análise. Recorrendo ou não ao ordenador, trata-se de estabelecer um programa que, podendo ser flexível (quer dizer, que permita a introdução de novos procedimentos no decurso da análise), deve, no entanto, ser preciso. Geralmente, esta primeira fase possui três missões: a escolha dos documentos a serem submetidos à análise, a formulação das hipóteses e dos objetivos e a elaboração de indicadores que fundamentem a interpretação final. (BARDIN, 1977, p. 95).

A segunda fase, a exploração do material, é o momento de cumprir as decisões anteriormente tomadas, isto é, leitura de documentos, categorização, entre outros.

Se as diferentes operações da pré-análise foram convenientemente concluídas, a fase de análise propriamente dita não é mais do que a administração sistemática das decisões tomadas. Quer se trate de procedimentos aplicados manualmente ou de operações efetuadas pelo ordenador, o decorrer do programa completa-se mecanicamente.

Esta fase, longa e fastidiosa, consiste essencialmente de operações de codificação, desconto ou enumeração, em função de regras previamente formuladas. (BARDIN, 1977, p. 101).

De acordo com Bardin (1977), na última etapa os dados são tratados para serem significativos e válidos. O analista, tendo à sua disposição resultados significativos e fiéis, pode então propor inferências e adiantar interpretações a propósito dos objetivos previstos, ou que digam respeito a outras descobertas inesperadas. (BARDIN, 1977, p. 101).

3.6 Aspectos Éticos

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade Estadual Paulista – Faculdade de Ciências e Tecnologia – Campus Presidente Prudente e cadastrada na Plataforma Brasil sob o nº 57613822.0.0000.5402, cujo parecer de aprovação é de nº 5.480.556 datado de 21/06/2022.

4 DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Esta seção está reservada a descrição da sequência de aulas planejadas e executadas neste estudo. A metodologia, a didática a estratégia utilizada pelo professor pesquisador para promover a prática corporal de aventura Trekking de Regularidade Pedagógico com os alunos dos oitavos anos do ensino fundamental durante as aulas de Educação Física.

Ademais esta seção apresenta a construção da planilha adaptada de Trekking de Regularidade Pedagógico e o percurso realizado pelo professor para construí-la dentro de sua realidade.

4.1 Descrição da sequência de aulas realizadas

Uma sequência de 9 aulas foi aplicada para a tematização do Trekking de Regularidade Pedagógico na Educação Física Escolar. Entretanto esse número não é fixo, visto que o professor poderá dedicar maior ou menor tempo em cada uma das atividades, de acordo com a percepção da turma.

Abaixo, foi constituído um quadro que demonstra aula a aula a organização e distribuição dos conteúdos e as ações metodológicas tomadas ao longo da sequência didática.

Quadro 4 – Organização dos conteúdos e das ações metodológicas da sequência didática

Aulas	Conteúdos	Ações metodológicas
1	- Definição e história Trekking de Regularidade Pedagógico. - Dinâmica e regras básicas do Trekking de Regularidade Pedagógico.	- Aplicação da Atividade 1 - Roda de conversa sobre as PCAs. - Aula expositiva com slides sobre o Trekking.
2	- O tamanho do passo. - Medindo distâncias com passos.	- Atividade desafio medindo diferentes distâncias com o próprio passo.
3 e 4	- Aprimoramento da técnica de medir distâncias com passos. - Localização de referências.	- Atividade desafio medindo diferentes distâncias com o próprio passo e localizando referências.
5 e 6	- Leitura e Interpretação da planilha pedagógica. - Velocidade média / ajuste da regularidade.	- Leitura compartilhada de uma página da planilha pedagógica. - Vivência em grupo de um pequeno trecho do Trekking de Regularidade Pedagógico fazendo a leitura da planilha pedagógica e o controle da regularidade. - Atividade de controle da regularidade.
7 e 8	- Vivência da competição de Trekking de Regularidade pedagógico.	- Divisão dos participantes em grupos de seis e breve retomada das funções.

		- Aplicação da Atividade 2
9	Avaliação	- Roda de conversa avaliativa. - Produção de texto divulgando a atividade para outras turmas.

Fonte: O autor (2023).

A primeira aula foi dedicada à Introdução ao Trekking de Regularidade Pedagógico. Sendo puramente teórica e expositiva, apresentou aos participantes uma visão geral sobre a prática corporal de ventura. A segunda aula foi dedicada a medir o tamanho do passo e, por meio de uma atividade em grupo, medir algumas distâncias indicadas pelo professor.

A terceira e quarta aulas foram dedicadas as atividades que visavam retomar a aula anterior onde mediram distâncias com os próprios passos, mas com foco na localização de referências.

A quinta e sexta aulas foram destinadas a interpretação da planilha pedagógica e a situação de vivência prática para perceberem como ajustar a regularidade.

A sétima e oitava aulas foram destinadas a vivência do Trekking de Regularidade Pedagógico adaptado pelos caminhos pré-estabelecidos na escola.

Na nona aula foi realizada uma avaliação das atividades vivenciadas.

4.1.1 Aula 1: Introdução ao Trekking de Regularidade Pedagógico

Para introdução da aula o Trekking de Regularidade Pedagógico foram apresentados dezesseis slides (Apêndice F) com imagens e textos sobre a prática corporal. No primeiro slide o Trekking de Regularidade Pedagógico foi identificado como Prática Corporal de Aventura na Natureza e, na sequência, no segundo slide apresentada uma visão geral da definição da prática – “Consiste em uma caminhada, disputada geralmente por equipes de três a seis integrantes, onde estes terão que realizar um percurso desconhecido, sendo o principal objetivo fazer este percurso no tempo exato definido pelos organizadores da competição” (SCHELP; SCHAEFER, 2004 apud ZOLET, 2006, p.15).

Nos terceiro e quarto slides foram apresentados quadros de unidades

temáticas da BNCC e do Currículo Paulista, sendo possível localizar a Prática Corporal de Aventura na Natureza como tema proposto para os oitavos anos do ensino fundamental.

A relação do esporte com a natureza foi discutida do quinto slide com uma citação de Beck (1994):

O trekking aliado ao prazer da caminhada, possibilita desfrutar paisagens inéditas, que não estão ao alcance de qualquer um; uma sensação de privilégio de ir a lugares aonde poucos chegam, ou de ver coisas que poucos viram; o de superioridade, força, autoconfiança e autoconhecimento. Essa somatória de fatores, aliada a uma melhor preparação tanto física como técnica, diferencia o trekking de uma caminhada.

E o sexto slide complementa essa ideia apresentando mais pontos positivos da prática do Trekking de Regularidade Pedagógico no âmbito do lazer, da saúde, do turismo, do trabalho em equipe e da superação de obstáculos.

A partir do sétimo slide a prática corporal foi apresentada em sua especificidade, tratando da dinâmica de competição, do número de participantes por equipe e dos equipamentos necessários para a prática. Na sequência os slides apresentaram a dinâmica de pontuação e como fazer para as equipes chegarem mais próximo ao tempo ideal.

Na sequência, o foco ficou sobre as funções que devem ser desempenhadas em uma equipe de Trekking de Regularidade Pedagógico (Navegador, Calculista e Contador de passos). Os slides reservados a função de navegador apresentaram uma planilha de Trekking de Regularidade oficial e uma pedagógica (de Trekking de Regularidade Pedagógico). Desta forma, o momento foi utilizado para a compreensão maior de cada item da planilha pedagógica. Para a função do contador de passos os slides apresentaram algumas formas de como calcular as distâncias.

O final da apresentação de slides foi reservado para a observância sobre os possíveis riscos do Trekking de Regularidade Pedagógico e as dicas básicas para realizarem uma atividade tranquila.

4.1.2 Aula 2: Medindo distâncias

Após a primeira parte da aula que teve como objetivo lançar um olhar sobre a dinâmica básica do Trekking de Regularidade Pedagógico e as principais ações necessárias para um bom desempenho durante a atividade, os participantes foram motivados a pensar como poderiam medir as distâncias sem utilizar qualquer tipo de instrumento de medida (régua, fita métrica, trena, celular etc.). Desta forma, após lançar o questionamento, houve sugestões como: “podemos medir contando os passos”, “podemos medir utilizando os pés como se mede o golzinho do futebol” e, “podemos medir por meio da percepção visual”. Assim, com essas sugestões levantadas aprofundou-se qual poderia ser a melhor forma para a situação e as lacunas que cada uma poderia deixar.

Observado que a melhor saída para medir as distâncias para a situação apresentada seria por meio dos passos, retomou-se o que já havia sido tratado na parte introdutória de forma superficial sobre a função do contador de passos e as diferentes formas de calcular as distâncias percorridas em relevos distintos. Em sequência, os participantes foram questionados se sabiam o tamanho do passo deles e motivados a vivenciar três formas de calcular as distâncias percorridas em metros por meio dos passos.

Primeira forma: Meça 10 metros no chão e treine dar cada passo em um metro, assim é só caminhar dando passos de um metro.

Esta forma mais simples dispensa a realização de um cálculo um pouco mais complexo, focando apenas na contagem dos passos, porém, gera uma variabilidade maior, podendo em competição projetar erros que podem prejudicar a equipe, além de gerar ao participante que está exercendo a função de contador de passos um grande esforço por ter que forçar aumentar o tamanho de seu passo natural por longos trechos.

Segunda forma: Meça 10 metros no chão e treine dar dois passos a cada um metro, assim é só caminhar contando cada dois passos sendo um metro.

Assim, como no modelo anterior, essa forma é simples e pode gerar alguns erros trazendo prejuízos a sua equipe. O participante que exerce a função de contador de passos não realizará esforço ampliando seu passo

natural como no anterior, porém, provavelmente dará passos menores em relação ao seu passo natural, o que pode gerar complicações.

Terceira forma: Estique uma trena no chão e meça quantos metros são percorridos com 10 passos e na sequência deve-se dividir o resultado por 10. Por exemplo, se você percorreu 6,5 metros, cada passo tem 0,65 metros. Após descobrir o tamanho médio do passo é possível calcular as distâncias da planilha pedagógica dividindo pelo tamanho do passo, como no exemplo abaixo:

Figura 2 – Parte de uma planilha adaptada de Trekking de Regularidade Pedagógico

	Coluna 1	Coluna 2	Coluna 3	Coluna 4	Coluna 5
Linha 1	TRECHO 4 – Velocidade média 10m/min				
Linha 2	Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
Linha 3	000			Descer rampa de acesso a sala "Zem"	
Linha 4	007		90°. Esquerda		
Linha 5	008				
Linha 6	012		90°. Direita	Saída sala "Zem" – Acesso ao pátio	
Linha 7	055		Esperar	Bebedouro Pausa de 30 segundos para hidratação	

Fonte: O autor (2022).

Na linha 7, coluna 2, aparece como referência um bebedouro que está indicado na coluna 1 a distância de 55 metros do ponto inicial. Para saber quantos passos devem ser dados até esta referência é só dividir os 55 metros pelo tamanho do passo (0,65), chegando ao resultado de 85 passos.

Esta forma é utilizada pelas equipes iniciantes e profissionais de Trekking de Regularidade Pedagógico e geralmente aponta um resultado mais próximo ao real. Ao participante que está exercendo a função de contador de passos não é exigido um esforço além do que a própria caminhada pela trilha, visto que o que fará parte do cálculo são seus passos naturais.

O passo seguinte foi motivado por uma atividade individual realizada no espaço da quadra. Seis questões motivadores foram apresentadas aos participantes para que respondessem, demonstrando a compreensão do

momento anterior da aula. “Qual o tamanho do seu passo?”, “Qual a distância entre o ponto A e o ponto B?”, “Qual a distância entre o ponto B e o ponto C?”, “Qual a distância entre o ponto C e o ponto A?”, “Qual a largura em metros da quadra?”, “Qual o comprimento em metros da quadra?”

A imagem abaixo (Figura 3) apresenta a atividade distribuída aos alunos que a realizaram de forma individual.

Figura 3 – Atividade medindo distâncias

ESCOLA ESTADUAL MARIA ANGÉLICA SOAVE		
NOME:	Nº	
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA	ATIVIDADE: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA	ANO: 8º.
MEDINDO DISTÂNCIAS		
1 – Qual o tamanho do seu passo?	4 – Qual a distância entre o ponto C e o ponto A?	
_____	_____	
2 – Qual a distância entre o ponto A e o ponto B?	5 – Qual a largura em metros da quadra?	
_____	_____	
3 – Qual a distância entre o ponto B e o ponto C?	6 – Qual o comprimento em metros da quadra?	
_____	_____	

Fonte: O autor (2022).

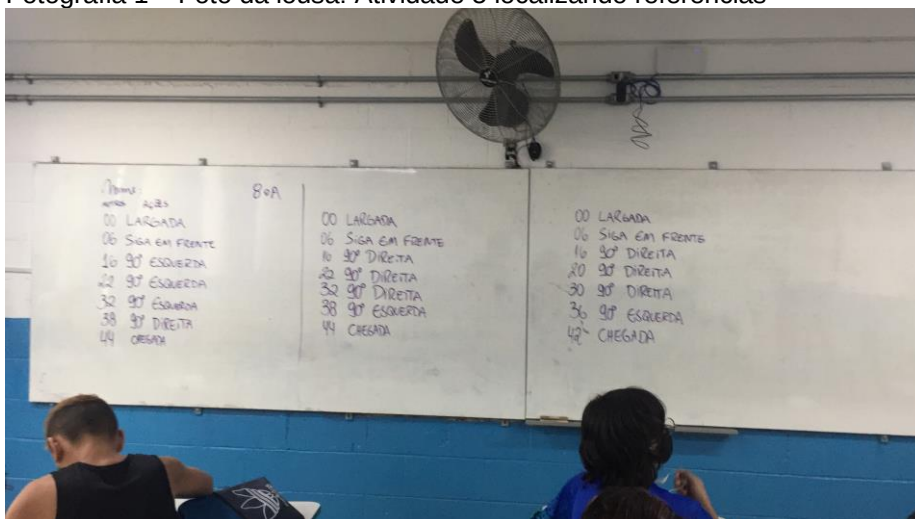
Foi traçado no chão uma linha de dez metros e marcações de um em um metro para os participantes responderem a primeira questão. Para as questões 2, 3 e 4, três cones foram posicionados com uma indicação com as letras A, B e C para os participantes se localizarem. Nas questões 5 e 6, apenas foi indicado as linhas laterais e de fundo para medirem largura e comprimento.

4.1.3 Aulas 3 e 4: Localizando Referências

Localizar as referências é uma das necessidades à prática do Trekking de Regularidade Pedagógico. Por meio das referências indicadas na planilha pedagógica que as equipes se localizam no percurso e podem seguir pelo caminho certo. A dinâmica proposta para esta atividade considera e aprofunda a aprendizagem da atividade anterior e exige do participante que reconheça no espaço o conhecimento em graus, além da noção direita e esquerda.

Para execução da Atividade 5 foi transcrito na lousa da sala de aula (Fotografia 1) três exercícios em tabela e os participantes anotaram em folha de caderno simples. Com as anotações em mãos os participantes foram levados a quadra onde foi apresentada a dinâmica de como deveriam realizar a atividade e chegarem ao resultado esperado.

Fotografia 1 – Foto da lousa: Atividade 5 localizando referências



Fonte: O autor (2022).

A imagem acima foi transcrita na Figura 4 para melhor compreensão da atividade proposta.

Figura 4 – Transcrição da atividade 2

Exercício 1:

Metros	Ações	Achados
00	Largada	
06	Siga em frente	
16	90°. esquerda	
22	90°. esquerda	
32	90°. esquerda	
38	90°. direita	
44	Chegada	

Exercício 2:

Metros	Ações	Achados
00	Largada	
06	Siga em frente	
16	90°. direita	
22	90°. direita	
32	90°. direita	
38	90°. esquerda	
44	Chegada	

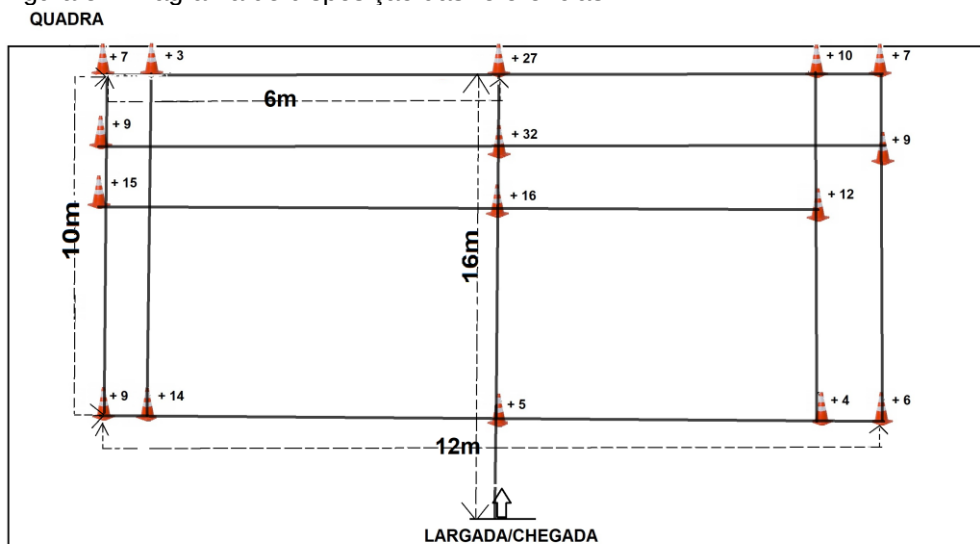
Exercício 3:

Metros	Ações	Achados
00	Largada	
06	Siga em frente	
16	90°. direita	
20	90°. direita	
30	90°. direita	
34	90°. esquerda	
40	Chegada	

Fonte: O autor (2022).

No ambiente da quadra foram dispostos 16 cones com números aleatórios colados em cada um deles. A imagem abaixo (Figura 5) ilustra disposição dos cones e a distância entre eles, e informa a numeração colada para esta atividade. Essa disposição, distância entre os cones e numeração pode ser alterada de acordo com a necessidade e adequação do professor.

Figura 5 – Diagrama de disposição das referências



Fonte: O autor (2022).

Os participantes foram desafiados em três exercícios para acharem o resultado da soma da numeração encontrada nos cones quando seguissem o percurso correto e achassem as referências indicadas. Para isto, deveriam seguir as indicações de cada tabela dos exercícios propostos.

No exercício 1, do ponto de largada seguiram por 6 metros em direção indicada na seta, após isso encontraram o primeiro cone com a marcação (+5), anotaram essa informação na terceira linha da coluna achados e seguiram caminhando até chegarem em 16 metros onde encontraram um cone com a marcação (+27). Assim como no anterior, esse número foi anotado na quarta linha da coluna dos achados. Nesse percurso passaram pelos cones com as marcações (+16) e (+32) que não foram anotadas pois, eram *cones fake*, estavam ali apenas para aumentar o desafio de medir corretamente as distâncias para acharem o percurso correto (o resultado correto).

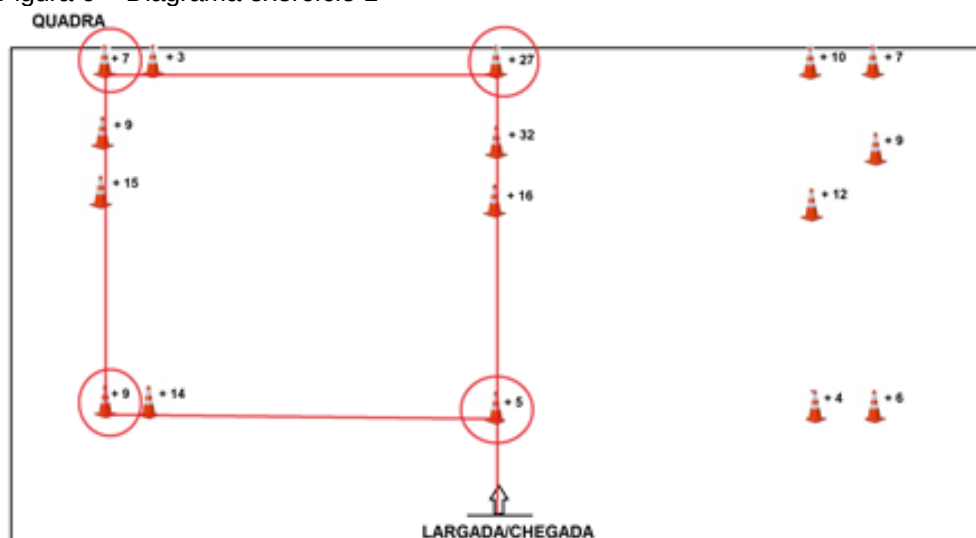
Na sequência viraram 90° à esquerda e caminharam por mais 6 metros até chegarem à distância de 22 metros da largada. Neste ponto encontraram mais uma referência, um cone com a marcação (+7) que foi anotada na quinta linha. Neste trecho passaram por mais um *cone fake*, de marcação número

(+3). Na próxima orientação viraram 90° à esquerda caminharam por mais 10 metros, passando por mais dois *cones fakes* e encontraram um cone com a marcação (+9). Anotaram na sexta linha da coluna dos achados e novamente viraram 90° à esquerda para andar por mais 6 metros, passando por mais um *cone fake*, chegando ao cone com a marcação (+5), que foi anotada na sétima linha da coluna dos achados. Em seguida, seguiram a orientação de virar à direita e finalizar o percurso na linha de chegada.

Após encontrarem as cinco referências, os cinco cones com as marcações numéricas (+5 + 27 + 7 + 9 + 5), os participantes somaram os números achados chegando a um resultado (53). Se as medidas não fossem executadas corretamente, e/ou as referências não consideradas, os números achados seriam outros e, conseqüentemente, o resultado também.

Abaixo, a Figura 6 mostra o diagrama do percurso correto que as equipes deveriam seguir, passando por todos os *cones fakes*, para chegarem ao resultado.

Figura 6 – Diagrama exercício 1



Fonte: O autor (2022).

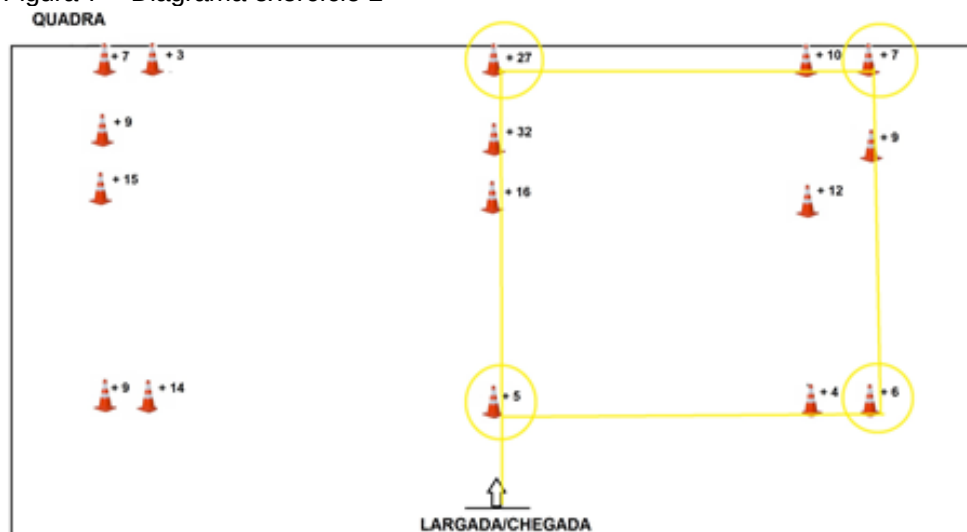
O exercício 2, percorreu pelas mesmas distâncias, encontrando as referências e a distância entre elas da mesma forma que no exercício anterior, entretanto, a direção percorrida foi diferente e uma das marcações trazia uma marcação diferente, o que levou a um resultado também diferente.

Desta forma, do ponto de largada seguiram por 6 metros em direção indicada na seta, após isso encontraram o primeiro cone com a marcação (+5),

em seguida caminharam até 16 metros onde encontraram um cone com a marcação (+27). A partir deste momento, diferente do exercício 1, viraram 90° à direita e caminharam por mais 6 metros até chegarem à distância de 22 metros da largada. Neste ponto encontraram mais uma referência, um cone com a marcação (+7). Na próxima orientação viraram 90° à direita e caminharam por mais 10 metros, e encontraram um cone com a marcação (+6). Em seguida, mais uma vez viraram 90° à direita e caminharam por 6 metros até chegar ao cone com marcação (+5) e, para finalizar viraram 90° à esquerda e foram em direção a linha de chegada. Da mesma forma que no exercício anterior, ao passar pelas referências indicadas, fizeram as anotações das marcações numéricas (+5 + 27 + 7 + 6 + 5 = 50), chegando à soma ao resultado (50).

Ao longo do percurso do exercício 2 os participantes também se depararam com cinco *cones fake*. Abaixo, a Figura 7 mostra o diagrama do percurso correto que as equipes deveriam seguir, passando por todos os *cones fakes*, para chegarem ao resultado.

Figura 7 – Diagrama exercício 2



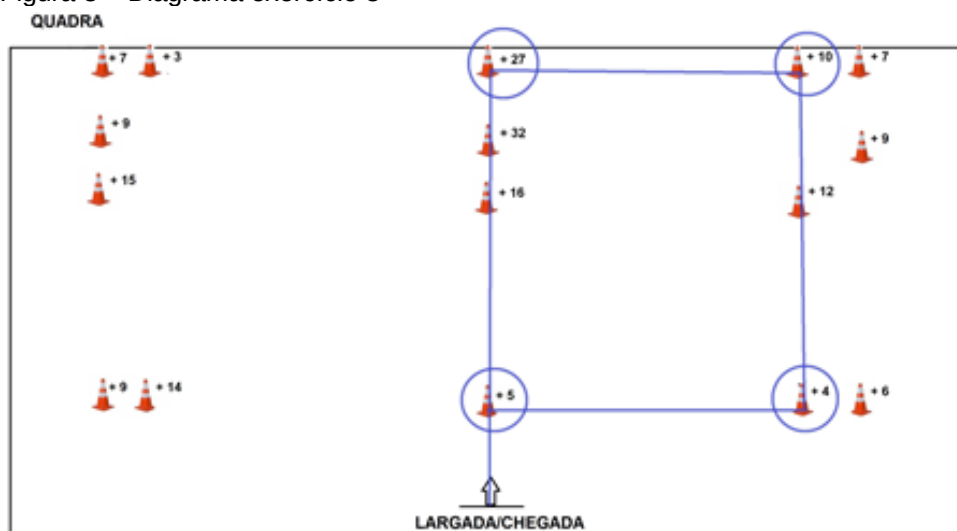
Fonte: O autor (2022).

O exercício 3, teve uma pequena alteração nas distâncias percorridas, levando os participantes encontrarem outros cones com marcações que levaram a um resultado diferente dos exercícios anteriores. Desta forma, do ponto de largada seguiram por 6 metros em direção indicada na seta, após isso encontraram o primeiro cone com a marcação (+5), em seguida caminharam

até 16 metros onde encontraram um cone com a marcação (+27). A partir deste momento, viraram 90° à direita como no exercício 2, porém, caminharam por apenas 4 metros até chegarem à distância de 20 metros da largada. Neste ponto encontraram mais uma referência, um cone com a marcação (+10). Na próxima orientação viraram 90° à direita e caminharam por mais 10 metros, e encontraram um cone com a marcação (+4). Em seguida, mais uma vez viraram 90° à direita e caminharam por 4 metros até chegar ao cone com marcação (+5) e, para finalizar viraram 90° à esquerda e foram em direção a linha de chegada. Da mesma forma que no exercício anterior, ao passar pelas referências indicadas, fizeram as anotações das marcações numéricas (+5 + 27 + 10 + 4 + 5 = 51), chegando à soma ao resultado (51).

Ao longo do percurso do exercício 3, assim como nos anteriores, os participantes também se depararam com *cones fake*. Abaixo, a Figura 8 mostra o diagrama do percurso correto que as equipes deveriam seguir, passando por todos os *cones fakes*, para chegarem ao resultado.

Figura 8 – Diagrama exercício 3



Fonte: O autor (2022).

Todos os participantes realizaram a Atividade 5 de forma individual e entregaram os resultados em folha simples para fazer parte do processo avaliativo da disciplina. Abaixo segue um exemplo desta devolutiva:

Fotografia 2 – Exemplo de resposta dada a da Atividade 5 “Localizando Referências”.

METROS	AÇÕES
00	LARGADA
06	SIGA EM FRENTE +5
16	90° ESQUERDA +27
22	90° ESQUERDA +7
32	90° ESQUERDA +9
38	90° DIREITA +5
44	CHEGADA
(53)	
00	LARGADA
06	SIGA EM FRENTE +5
16	90° DIREITA +27
32	90° DIREITA +7
38	90° DIREITA +6
44	90° ESQUERDA +5
	CHEGADA
(50)	
00	LARGADA
06	SIGA EM FRENTE +5
16	90° DIREITA +27
20	90° DIREITA +10
30	90° DIREITA +4
36 34	90° ESQUERDA +5
42 40	CHEGADA
(51)	

Fonte: O autor (2022).

4.1.4 Aulas 5 e 6: Interpretando a planilha pedagógica e ajustando a regularidade

A planilha pedagógica possui uma linha inicial que indica o trecho que está sendo percorrido e a velocidade média⁶ que devem percorrê-lo (60m/min). Em seguida aparecem cinco colunas, sendo a primeira coluna de metros que inicia em 0 (zero) para cada trecho e segue crescente até o fim do trecho percorrido. A segunda coluna apresenta as referências, que podem ser uma escada, um bebedouro, um corrimão, uma porta etc. Essas referências devem

⁶ Por este assunto estar previsto para a primeira série do Ensino Médio, optou-se por fazer uma adaptação de forma simplificada adequando a faixa etária dos participantes. Currículo Paulista – Etapa Ensino Médio p. 158. Acesso em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/2020/08/CURR%C3%8DCULO%20PAULISTA%20etapa%20Ensino%20M%C3%A9dio.pdf>

ser consideradas para as equipes se localizarem e se não as encontrarem no percurso é porque assumiram sentido errado.

A terceira coluna indica as ações que a equipe deve tomar. São verbos que nortearão o fazer das equipes em relação ao sentido que devem seguir (90° direita ou esquerda), em relação ao tempo (esperar e seguir), e em relação aos pontos de controle (anotar). A Quarta coluna apresenta algumas observações que podem ser dicas para as equipes se localizarem ou que explica o que devem fazer naquele ponto. Por fim, a última coluna traz o tempo estimado. Esta coluna apresenta o tempo que se espera que as equipes passem em determinada referência, essa informação ajudará os participantes a regularem o tempo, que aumentarão ou diminuirão a velocidade de caminhada de acordo com o atraso ou o adiantamento da equipe.

Para o exercício de interpretar a planilha pedagógica foi distribuído entre os participantes uma folha com a sequência de um trecho de uma planilha criada para essa atividade, que segue ilustrada na imagem abaixo:

Figura 9 – Parte de uma planilha adaptada de Trekking de Regularidade Pedagógico

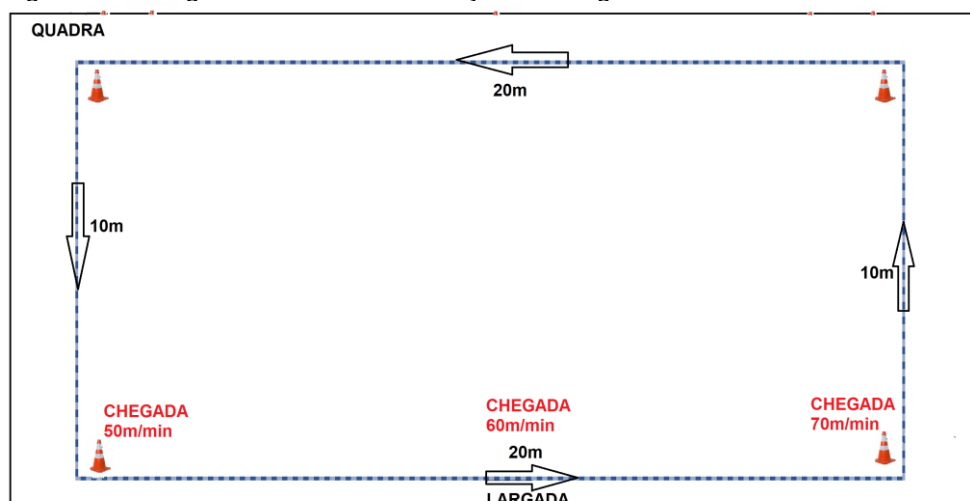
	Coluna 1	Coluna 2	Coluna 3	Coluna 4	Coluna 5
Linha 1	TRECHO 4 – Velocidade média 10m/min				
Linha 2	Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
Linha 3	000			Descer rampa de acesso a sala "Zem"	
Linha 4	007		90°. Esquerda		
Linha 5	008				
Linha 6	012		90°. Direita	Saída sala "Zem" – Acesso ao pátio	
Linha 7	055		Esperar	Bebedouro Pausa de 30 segundos para hidratação	
Linha 8	065		90°. Esquerda		
Linha 9	072	 PC 01	Anote e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	1min 10seg
Linha 10	075			Por entre corrimãos	
Linha 11	100		90°. Direita		
Linha 12	103			Portão de acesso à quadra	

Fonte: O autor (2022).

Após a distribuição e interpretação da planilha pedagógica na sala, os participantes foram levados à “sala zem” (Espaço na escola destinado a aulas diversificadas). Esta referência foi apontada na linha 3 da planilha pedagógica (figura 9) como ponto 0 (zero), ponto de largada. A partir deste local acionaram o cronometro, seguiram as referências, medindo as distâncias com os passos, passando por cada ponto indicado. Na linha 7, foi ressaltada a indicação dada na coluna 4 (coluna da observação) - Bebedouro, pausa de 30 segundos para a hidratação - esse tempo será considerado como tempo de prova. A linha 9 apresentou duas informações relevantes, o ponto de controle 1 (PC1) e o Tempo estimado. A segunda coluna trouxe o “PC1”, com a indicação/observação “anote e retorne”. Neste local os participantes visualizaram uma imagem fixada na parede e anotaram o nome desta na planilha pedagógica. A coluna 5 apresentou o tempo previsto para aquela posição (um minuto e dez segundos), neste ponto os participantes foram orientados como ajustar o tempo da equipe. A linha 10 apresentou uma imagem (foto real) de um ambiente da escola.

A sequência desta aula, o ajuste da regularidade foi retomado na quadra. A Figura 10 demonstra o diagrama da atividade com os cones dispostos nas extremidades, propondo um percurso de 60 metros.

Figura 10 – Diagrama da atividade de ajuste da regularidade



Fonte: O autor (2022).

Os participantes foram desafiados a andar em três velocidades (60 metros por minuto, 50 metros por minuto e 70 metros por minuto).

Primeiramente, ao propor a velocidade média de 60 os participantes deveriam caminhar a 1 metro por segundo. Após algumas voltas no percurso, a maioria dos participantes conseguiram chegar próximo a velocidade média ideal.

Ao ser proposta a velocidade média de 50 metros por minuto, os participantes perceberam que deveriam caminhar em velocidade um pouco menor, pois a distância a ser percorrida seria um pouco menor. Da mesma forma, perceberam que na proposição de velocidade média de 70 metros por minuto, deveriam andar em velocidade maior para chegarem no ponto final do percurso dentro de um minuto.

4.1.5 Aulas 7 e 8: Vivência do Trekking de Regularidade Pedagógico

A sétima e a oitava aulas foram dedicadas a vivência do Trekking de Regularidade Pedagógico adaptado pelos caminhos pré-determinados da escola. Para estas aulas foi indicado aos participantes que se dividissem em grupos preferencialmente de seis pessoas para a melhor distribuição das funções da competição de Trekking de Regularidade Pedagógico.

A primeira turma ficou dividida em três grupos de seis e dois grupos de cinco participantes e a segunda turma em dois grupos de seis, um grupo de sete participantes, um grupo de cinco e um de quatro participantes. Após a divisão das equipes, foram distribuídas duas planilhas pedagógicas de competição para cada e determinado um tempo de cinco minutos para o estudo da planilha, a organização e distribuição das funções.

No próximo momento foi definido a ordem de largada e realizada uma breve retomada do que deveriam fazer ao longo da competição. As equipes largaram com uma diferença de dois minutos uma da outra e orientadas a esperar no final do último trecho a chegada das outras equipes. Para melhor organização da atividade e para a realidade desta unidade escolar, o espaço da quadra foi determinado como a chegada do último trecho.

As situações vivenciadas ao longo da vivência da competição foram registradas em diário de campo e serão organizadas e descritas neste estudo.

4.1.6 Aula 9: Avaliação

Na nona aula foi realizada uma avaliação das atividades vivenciadas ao longo de toda a sequência de aprendizagem. Em uma roda de conversa por meio de algumas perguntas como: “O que você achou da atividade?”; “O que você mais gostou na atividade?”; “O que você menos gostou da atividade?”; “O que você aprendeu com essa atividade?”, foram analisados os sentidos e significados atribuídos pelos participantes à atividade proposta. Em sequência a este momento, foi solicitado que os participantes produzissem um pequeno texto direcionado às turmas do oitavo ano do ano seguinte informando-os como seriam as aulas de Trekking de Regularidade Pedagógico.

4.2 Descrição da saída pedagógica

Para a realização da saída pedagógica, primeiramente, foi apresentado um projeto (Apêndice P) à gestão da escola e protocolado junto a Supervisão da Diretoria de Ensino Guarulhos Norte para autorização e encaminhamento de providências.

Naturalmente que uma atividade deste porte gere custos relacionados ao Transporte (i), a Entrada no parque (ii), a Alimentação (iii) e a Monitoria (iv). Segue abaixo a ação tomada para cada um dos itens citados:

(i) Transporte: O custo total de transporte realizado por empresa registrada na ANTT e que apresentou segurança e boas condições de transporte foi de R\$650,00 (seiscentos e cinquenta reais). Esse valor foi custeado pelo próprio professor/pesquisador visto o interesse no desenvolvimento da pesquisa.

(ii) Entrada no parque: Foi solicitada gratuidade via ofício (Apêndice Q).

(iii) Alimentação: A direção da unidade escolar autorizou o setor de merenda a separar em quantidade (uma unidade por participante) a “merenda seca”, biscoito de água e sal e fruta (mexerica). Por conta do professor pesquisador, foi adquirido para complementar a alimentação, uma unidade por participante de suco artificial 200ml e duas unidades

por participantes de doce de amendoim. Além deste lanche, foi solicitado para aqueles que pudessem levarem lanche para ser compartilhado neste momento.

(iv) Monitoria: A estrutura da atividade exigiu a participação de três profissionais. Solicitado, a direção da unidade escolar liberou dois professores que estivessem no momento de realização da atividade cumprindo aula de trabalho pedagógico coletivo (atpc).

Resolvidas as questões financeiras os participantes foram convidados/convocados via ficha de autorização (Apêndice R) distribuída em mãos para seus responsáveis tomassem ciência da dinâmica do evento, bem como, o local, horário de saída e de retorno à escola.

Chegando ao parque os alunos foram recepcionados e apresentados ao ambiente com uma breve explanação sobre a biodiversidade presente naquela reserva florestal. Em seguida, houve uma explanação sobre a competição de Trekking de Regularidade Pedagógico, dinâmica, principais ações para segurança, formação de grupos e largada.

Na atividade os participantes percorreram cerca de dois quilômetros de trilhas demarcadas (Trilha da jaguatirica), que perpassa por diversas espécies comuns da mata atlântica e margeia o lago da represa de abastecimento de água para a população local.

Ainda, tiveram a oportunidade de observar algumas espécies de fauna e flora da Mata Atlântica presentes naquela reserva biológica. A planilha pedagógica indicava o encontro de espécies significativas da flora local, como a araucária, jerivá, bambu, pinheiro, cerejeira do mato, guatambu amarelo, cedro rosa e embaúba e algumas equipes relataram ter observado espécies da fauna brasileira, como esquilo-serelepe, pato selvagem e saguis.

A duração da competição foi de 50 a 70 minutos e após a chegada dos grupos foi realizado um grande piquenique enquanto ocorreu a contabilização dos pontos e classificação das equipes. Antes do encerramento da atividade, em uma roda de conversa os participantes apresentaram suas percepções sobre a atividade e a finalização foi apresentada a classificação das equipes.

4.3 Constituição da Planilha Pedagógica na escola

Para aplicação do Trekking de Regularidade Pedagógico, vivência prática na escola, foi constituída uma planilha pedagógica (Apêndice D) seguindo quatro passos: Passo 1 – análise dos espaços escolares, Passo 2 – autorização, Passo 3 – medição e determinação dos pontos de referência, Passo 4 – digitalização da planilha pedagógica e Passo 5 – Determinação dos Pontos de Controle, que serão descritos abaixo:

Passo 1: Análise dos espaços escolares

Todos os espaços escolares foram considerados como possíveis para a realização da atividade, desta forma, não só os corredores comuns de locomoção dos alunos seriam considerados para a vivência, mas, também, àqueles do entrono do prédio, que os alunos só sabiam da existência por meio das janelas da sala de aula, mas que tinham o acesso restrito por portões e grades lacrados com cadeado.

Passo 2: Autorização

Com um rascunho do percurso projetado foi solicitada a gestão da escola a liberação dos espaços restritos

Passo 3: Medição e determinação dos pontos de referência

Com a liberação dos espaços foi utilizada uma trena de roda para medir as distâncias que seriam percorridas pelos alunos. A trena de roda facilitou em relação ao tempo para medir, mas é possível utilizar outro equipamento simples para medição, ou mesmo, os próprios passos.

Alguns pontos de referência foram determinados e fotografados. Essas fotos foram editadas e adequadas para fazer parte da planilha pedagógica para auxiliar os alunos na localização.

Passo 4: Digitalização da planilha pedagógica

Para a composição digital da planilha pedagógica foi utilizado o recurso “tabela” do processador de textos *Ms-Word* 2010, versão português em sua configuração padrão. Desta forma foi possível inserir imagens, figuras, textos diversos e editar quando necessário.

Passo 5: Determinação dos Pontos de Controle

Após a planilha pedagógica digitalizada o percurso foi retomado para definir os pontos de controle (PCs), que são locais de conferência de

passagem da equipe. Foram determinados 11 PCs que ficaram em pontos “escondidos”, normalmente no final de um corredor, nas partes menos transitadas da escola.

Esta vivência ocorreu em meio aos jogos da primeira fase da Copa do Mundo de futebol masculino de 2022, sediada no Qatar. Assim, os pontos de controle de passagem distribuídos pela escola eram fotos de jogadores da seleção brasileira de futebol e ao passar pelo PC a equipe deveria anotar na capa da planilha pedagógica, na linha do PC específico de passagem, o nome do jogador. Abaixo segue um exemplo de uma planilha pedagógica preenchida por um grupo ao longo da atividade realizada na escola.

Fotografia 3 – Capa da planilha do Trekking de Regularidade Pedagógico na escola.

ESCOLA ESTADUAL MARIA ANGÉLICA SOAVE
ENSINO FUNDAMENTAL 2022
TREKKING DE REGULARIDADE
GRUPO 2

Nome:
Nome:
Nome:
Nome:
Nome:
Nome:

Tempo Final: 22 min 6 seg

PC 1: <u>Vini JR</u>	PC 7: <u>Marquinhos</u>
PC 2: <u>Alexmar</u>	PC 8: <u>Alisson</u>
PC 3: <u>Piqueto</u>	PC 9: <u>Thiago Silva</u>
PC 4: <u>Daniilo</u>	PC 10: <u>Raphinha</u>
PC 5: <u>Casemiro</u>	PC 11: <u>Barto</u>
PC 6: <u>Alex Sandro</u>	

Fonte: O autor (2022).

4.4 Constituição da Planilha Pedagógica no parque

Para aplicação do Trekking de Regularidade Pedagógico, vivência prática no Parque Estadual da Cantareira – Núcleo Cabuçú – Guarulhos-SP, foi

constituída uma planilha pedagógica (Apêndice E) seguindo quatro passos: Passo 1 – visita ao parque, Passo 2 – medição e determinação dos pontos de referência, Passo 3 – digitalização da planilha pedagógica e Passo 4 – Determinação dos Pontos de Controle, que serão descritos abaixo:

Passo 1: Visita ao parque

Primeiramente, foi agendado por telefone uma visita ao Parque Estadual da Cantareira – Núcleo Cabuçu – Guarulhos/SP com o objetivo de organização da atividade. No dia da visita, em reunião com a diretoria de gestão, foi apresentado o projeto (Apêndice P) para apreciação e autorização. Além da autorização para a realização da atividade, foi orientado quanto aos procedimentos para a concessão da entrada gratuita para estudantes da rede pública e, na mesma conversa, foram dadas dicas relacionadas as trilhas do parque.

Passo 2: Medição e determinação dos pontos de referência

Após esse primeiro momento mais burocrático foi selecionada a trilha para a realização da atividade. Esta trilha escolhida prevê cerca de uma hora de caminhada em seu percurso total (ida e volta). Em seguida, foram realizadas as medições utilizando uma trena de roda que facilitou muito o trabalho, no entanto, pode ser utilizado outro equipamento ou os próprios passos. Ao longo do percurso na trilha foram destacados diferentes pontos de referência para a atividade - árvores de grande porte, árvores emplacadas, placas de orientação, escadas, cupinzeiro – além das anotações, alguns deles foram fotografados para facilitar o reconhecimento do local.

Passo 3: Digitalização da planilha pedagógica

Para a composição digital da planilha pedagógica foi utilizado o recurso “tabela” do processador de textos *Ms-Word* 2010, versão português em sua configuração padrão. Desta forma foi possível inserir imagens, figuras, textos diversos e editar quando necessário.

Passo 4: Determinação dos Pontos de Controle

Após a planilha pedagógica digitalizada foram determinados 8 pontos de controle (PCs). Esses pontos definidos eram árvores de grande porte, todas identificadas com uma placa que indicava seu nome popular e seu nome científico. As árvores escolhidas foram araucária (*araucária angustifolia*), jerivá (*syagrus romanzoffiana*), bambu (*bambusoideae*), pinheiro (*pinus*), cerejeira do

mato (*eugênia involucrata*), guatambu amarelo (*ampidosperma parvifolium*), cedro rosa (*cedrela fissilis*) e embaúba (*cecrópia pachystachya*).

No Trekking de Regularidade tradicional os pontos de controle são locais por onde as equipes passam e são registrados a passagem das equipes por ali e tempo de passagem para aferir a regularidade. No Trekking de Regularidade Pedagógico foi aferida apenas a passagem da equipe pelo ponto de controle. Esse registro foi realizado pelas próprias equipes diretamente na planilha pedagógica. Ao passar pelo PC as equipes deveriam anotar na própria planilha pedagógica o nome científico da árvore de referência. Este nome estava descrito na placa de identificação da árvore e a orientação estava dada no campo ações da planilha pedagógica. Assim, ao final da competição a equipe deveria ter passado pelos 8 PCs e isso seria aferido quando fosse observado os oito nomes científicos das árvores referências. Isso pode ser conferido na Fotografia 4, nos PC 1, 2 e 3.

Fotografia 4 – Planilha do Trekking de Regularidade Pedagógico no parque.

TRECHO 1 – Velocidade média 60m/min				
Distância em metros	Referência	Observações	Ações	Tempo estimado
000		Largada		0 seg
003		Tapiá (<i>Cratêva tapia</i>)		
007		Cambuci (<i>Campomanesia Phaea</i>)		
025		Samambai-açu (<i>Dicksonia sellowiana</i>)		
066		Escada	Subir	1 minuto
080		PC 1 Araucária	Anote o nome científico aqui → Espere 30 segundos	araucária angustifolia
130		PC 2 Jerivá	Anote o nome científico aqui → Espere 30 segundos	syagrus romanzoffiana
185		PC 3 Bambu	Anote o nome científico aqui → Espere 30 segundos	bambusa sp
223		Escada	Subir	
234		Placa Fim do trecho 1		5 minutos e 30 segundos

Fonte: O autor (2023).

5 ANÁLISE DE DADOS

Nesta seção problematizamos os registros obtidos a partir do diário de campo que foi o instrumento escolhido para a coleta de dados em dois momentos da pesquisa. No decorrer das nove aulas da sequência didática e na vivência do Trekking de Regularidade Pedagógico na natureza. As informações coletadas foram organizadas em duas categorias: (Des)conhecimento prévio e sentidos e (re)significados da experiência.

A primeira categoria expõe, a partir das percepções do pesquisador, dos relatos dos participantes, dos registros na Atividade 1, o conhecimento prévio, ou como trata o título, o desconhecimento em relação à prática corporal de aventura. Já a segunda categoria, sentidos e (re)significados da experiência, buscou identificar os sentidos e significados que os participantes atribuíram a vivência ao longo de todo estudo, além disso, a possibilidade de ressignificar situações, principalmente no âmbito da Educação Física, que de alguma forma apresentasse essa necessidade revisória.

Ao longo deste estudo foram aplicadas três atividades avaliativas em forma de questionário com o objetivo principal de fazer com que os participantes se autoavaliassem em relação ao assunto abordado. Essas atividades foram aplicadas em três momentos da pesquisa.

A “Atividade 1: O que sei?” (Apêndice A), foi aplicada na primeira aula da sequência didática com o objetivo de averiguar o conhecimento prévio dos participantes em relação ao Trekking de Regularidade Pedagógico e, de certa forma, aguçar a curiosidade em relação a atividade. A “Atividade 2: O que aprendi sobre Trekking de Regularidade na escola?” (Apêndice B), aplicado após a vivência da sequência didática e da competição de Trekking de Regularidade Pedagógico no ambiente escolar, e teve como principal função averiguar a absorção do conhecimento e das propriedades da prática corporal.

A última atividade “Atividade 3: O que aprendi sobre Trekking de Regularidade no parque?” (Apêndice C), aplicado após a vivência realizada na reserva florestal, no ambiente tradicional da prática da modalidade estudada, reservando a este objetivo principal de fazer o participante identificar as propriedades do Trekking de Regularidade Pedagógico, perceba as igualdades

e diferenças de praticá-lo na escola e na natureza, além de apresentar os sentidos e significados atribuídos em relação a toda vivência.

Essas atividades constituíram parte avaliativa da disciplina Educação Física no quarto bimestre que teve as práticas corporais de aventura como único tema de estudos. As respostas obtidas por essas três atividades forneceram uma riqueza de dados e foram consideradas suporte para o diário de campo.

5.1 (Des)conhecimento prévio

Esta categoria foi organizada com o objetivo de identificar o conhecimento prévio dos participantes sobre a prática corporal de aventura tematizada neste estudo, mas além do conhecer a prática corporal como uma das possibilidades de aventura, a categoria apresentou os saberes estudantis relacionados às práticas corporais de aventura de uma maneira geral.

Ainda, outros conhecimentos considerados relevantes foram identificados nesta categoria e não estavam diretamente ligados ao conhecer a prática corporal de aventura tema do estudo, mas estão relacionados aos saberes necessários para praticá-la, como, por exemplo, localizar referências físicas a partir da leitura de uma planilha pedagógica, medir distâncias utilizando passos e calcular a velocidade média.

A aula 1, primeira aula da sequência didática, iniciou com a distribuição da atividade 1 “O que sei?” (Apêndice A), que era composta por um questionário com perguntas objetivando avaliar o conhecimento prévio. Foi relevante a aplicação logo no início da aula, antes mesmo de introduzir o conteúdo, de explanar sobre o tema, pois, poderia influenciar as respostas possíveis dos participantes.

Iniciei a aula organizando os alunos em suas carteiras e realizei o controle de frequência. Em seguida iniciaram os questionamentos: Qual é o tema da aula? O que vamos fazer? Vai ter futebol? Enquanto questionavam eu distribuía a atividade diagnóstica e novos questionamentos surgiram: É uma prova? Vale nota? A aula vai ser teórica? Após conversar com os alunos e responder aos questionamentos, ficaram calmos, apresentando redução na euforia e

ansiedade, e passaram a realizar a atividade diagnóstica. (diário de campo – aula 1).

A atividade diagnóstica aplicada foi composta de cinco perguntas, sendo quatro fechadas e uma aberta. A primeira, “Você já ouviu falar em Trekking de Regularidade?” e a segunda, “Você já praticou o Trekking de Regularidade?”, tiveram como possibilidade de resposta “Sim” e “Não” e, no caso da resposta positiva, o participante deveria explicar como ouviu falar ou praticou o Trekking de Regularidade.

No início do momento dedicado para responderem à atividade, alguns participantes anteciparam sua resposta, de forma verbal, afirmando que não sabiam e **não tinham ideia do que seria Trekking de Regularidade**. (diário de campo – aula 1, grifo do autor).

A resposta dada a estas questões da atividade diagnóstica revelou o total desconhecimento dos participantes em relação à prática corporal de aventura tematizada neste estudo quando, a resposta “não” foi assinalada por todos os participantes. (Atividade 1).

A terceira pergunta desta atividade solicitou para que os participantes selecionassem uma opção entre “Bola”, “Luva”, “Raquete”, “Chuteira”, “Rede” e “Nenhuma das opções”, indicando qual dos instrumentos acreditavam ser necessário à prática do Trekking de Regularidade. O item “nenhuma das opções” era a resposta esperada para aqueles que conhecem a prática corporal visto que nenhum dos instrumentos indicados nas alternativas desta questão se apresentam como necessários à prática do Trekking de Regularidade.

Após fazer análise superficial das respostas dos participantes e percebi que apenas um havia escolhido a resposta considerada certa, ao questioná-lo por que tinha selecionado aquela, justificou que foi ‘chute’. (diário de campo – aula 1).

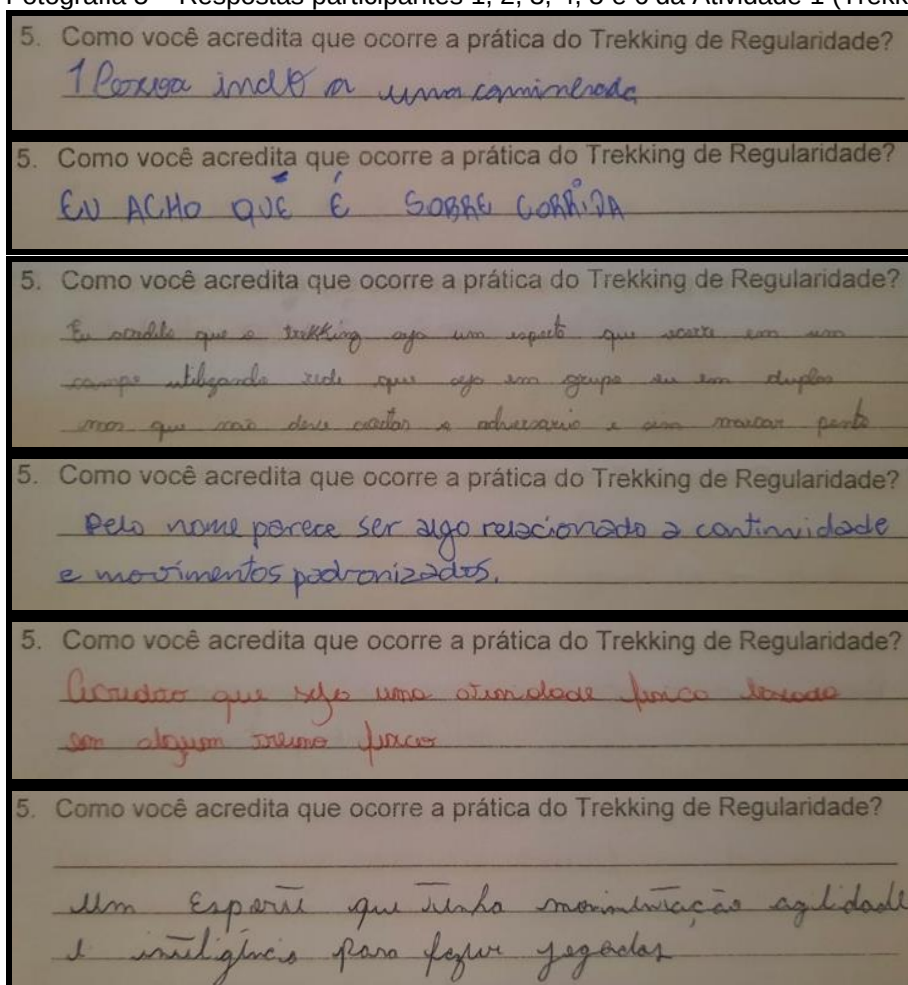
A quarta pergunta, “Selecione o local onde ocorre a prática do Trekking de Regularidade”, teve como opção seis alternativas “Campo” “Quadra” “Piscina” “Trilhas” “Pista” e “Arena”. A palavra “Trilhas” era a opção que os participantes que assinalassem demonstrariam um conhecimento prévio sobre

a prática corporal de aventura, entretanto, nenhum participante selecionou esta opção (Atividade 1).

A última questão da Atividade 1, “Como você acredita que ocorre a prática do Trekking de Regularidade?”, foi a única questão aberta e os participantes tiveram liberdade para escrever. Assim, foram coletadas diferentes respostas para o item.

A maioria das respostas transcritas, os participantes afirmaram não saber nada utilizando o escrito “Não se”. A fotografia 5 apresenta alguns recortes das atividades respondidas pelos participantes:

Fotografia 5 – Respostas participantes 1, 2, 3, 4, 5 e 6 da Atividade 1 (Trekking na escola).⁷



Fonte: O autor (2022).

⁷ Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 1: Participante 1: “Uma pessoa indo a uma caminhada”. Participante 2: “Eu acho que é uma corrida” Participante 3: “Eu acho que o trekking é um esporte que ocorre em um campo utilizando rede, que seja em grupo ou em duplas, mas que não deve acertar o adversário e nem marcar pontos”. Participante 4: “Pelo nome parece ser algo relacionado a continuidade e movimentos padronizados”. Participante 5: “Acredito que seja alguma atividade física relacionada a algum treino físico”. Participante 6: “Acho que é um esporte que tenha movimentação, agilidade e inteligência para fazer jogadas.

Pelos transcritos é possível inferir desconhecimento total dos participantes do estudo em relação a temática abordada, demonstrando dificuldades em constituir uma ideia próxima ao que seria a prática corporal de aventura futuramente vivenciada por eles.

Ainda na aula 1, após o momento dedicado a avaliação diagnóstica, o tema da aula foi sendo destrinchado, exposto para os alunos. Em certo momento, algumas provocações foram lançadas para instigar os participantes a falarem sobre as práticas corporais de aventura. – Onde ocorrem? – Qual(is) são comuns na região em que moram? – Qual(is) já praticaram? – Se tinham interesse em praticar alguma? Neste segundo momento diagnóstico, em forma de roda de conversa os participantes retomaram práticas já vivenciadas em aula de Educação Física nesta mesma unidade escolar com este mesmo professor pesquisador.

‘Lembro que fizemos o *parkour* no sétimo ano em 2021 e era uma prática corporal de aventura... tinha um trabalho para filmar o colega saltando e depois escrever como fez aquele movimento’. (diário de campo – aula 1).

Outros participantes concordaram com o colega e fizeram comentários sobre a vivência anteriormente realizada por meio da prática do *parkour*. Ao serem questionados se lembravam de outra prática, citaram o *slackline*. “Aquele da fita professor que a gente fica equilibrando que é muito difícil”. (diário de campo – aula 1).

As falas apontaram para um conhecimento prévio relacionado às práticas corporais de aventura em seu contexto geral. Em momento anterior, as vivências do *parkour* e do *slackline* introduziram o assunto por meio da disciplina Educação Física, o que facilitou a caracterização e fundamentação teórica do Trekking de Regularidade.

De forma geral os participantes diferenciavam as práticas corporais de aventura das demais práticas da cultura de movimento e listaram cinco exemplos de aventura urbana (*slackline*, *parkour*, *skate*, patins, bmx) e outros cinco de aventura na natureza (*surf*, *rafting*, paraquedismo, escalada e arvorismo). (diário de campo – aula 1).

A exposição teórica sobre o Trekking de Regularidade foi amparada por uma apresentação de slides que expunham textos curtos que

complementavam a fala do professor e algumas imagens que tornavam mais concretas as ideias discutidas.

Enquanto um dos slides projetava a imagem de um dos parques da cidade, um dos participantes reconheceu o lugar e disse: Aluno A ‘– Já fui com meus pais aí para caminhar e fazer piquenique’. A fala abriu espaço para aprofundar a experiência de caminhada por trilhas naturais como prática do trekking e o ensejo culminou em outras falas relacionadas: Aluno B ‘– Professor, então eu já fiz esse trekking de regularidade’. (diário de campo – aula 1).

As falas dos alunos A e B demonstram a confusão no entendimento sobre a prática. Enquanto o aluno A reconhece na imagem o espaço público para a prática do lazer onde outrora estivera em família, o aluno B, sugere erroneamente que a caminhada é o Trekking de Regularidade. A discussão foi ampliada demonstrando que não é uma caminhada simples, mas uma competição repleta de normas e regras que deverão ser seguidas pelos praticantes.

A competição é, também, outro aspecto apontado pelos praticantes como um dos que mais caracterizam a prática do trekking de regularidade, pois neste esporte as equipes competem, mesmo que numa disputa amigável, para ganhar a prova. A competição é o diferencial do trekking de regularidade em relação a uma caminhada, por exemplo, pois é uma prática que está condicionada por um conjunto de normas e regras, sendo que os praticantes têm que seguir um roteiro pré-estabelecido pela organizadora da prova, além de ter de ficar absorto no exercício de sua função na equipe (FREITAS, 2010, p.42-43).

Ainda, como citado anteriormente neste texto, Beck (1994), aponta outros fatores que também diferenciam o Trekking de uma caminhada:

O trekking aliado ao prazer da caminhada, possibilita desfrutar paisagens inéditas, que não estão ao alcance de qualquer um; uma sensação de privilégio de ir a lugares aonde poucos chegam, ou de ver coisas que poucos viram; o de superioridade, força, autoconfiança e autoconhecimento. Essa somatória de fatores, aliada a uma melhor preparação tanto física como técnica, diferencia o trekking de uma caminhada.

A situação foi pretexto para aprofundar a discussão em relação ao ambiente que ocorre a prática original e questionar o que entendem pela palavra “regularidade”.

Ao perguntar para os alunos o que entendem pela palavra regularidade o aluno A respondeu que “seria algo regular” e questionado o que seria algo regular ele respondeu que “seria algo que a gente regula”. O aluno B respondeu que seria “uma coisa regular”, da mesma forma que o primeiro aluno, porém, quando questionado o que seria uma coisa regular, respondeu que “seria uma coisa que vai mudando, que pode mudar”, dando o sentido que “essa coisa” pode ser regulada, ajustada. (diário de campo – aula 1).

A discussão de regularidade aproximada à prática corporal de aventura introduziu uma breve conversa sobre velocidade média e mais uma vez “os participantes demonstram-se inábeis no assunto” (diário de campo – aula 1), cabendo ao professor aplicador utilizar diferentes estratégias para explicar o assunto.

Além da noção de velocidade média e de como seria possível realizar um ajuste da regularidade, foi verificado que os participantes tinham dificuldades em relação às medidas de distância, sendo esta, uma das propriedades essenciais do Trekking de Regularidade.

Quando perguntei qual era a distância entre a sala de aula e a quadra algumas respostas sugeriram dez metros, doze metros, quinze metros, sendo que, do local da aula (sala) até a quadra apresentava um percurso de cerca de 50 metros de distância. (diário de campo – aula 2).

No Trekking de Regularidade a medida de distâncias é feita por meio de passos que o praticante dá dentro de um percurso que separa dois pontos. Diante disso, os participantes foram questionados se sabiam o tamanho do próprio passo e como fariam para medir distâncias utilizando apenas o corpo. “Alguns participantes relataram que a medida de um passo está próxima a um metro e meio e que não deveria ser menor que um metro”. (diário de campo – aula 2).

Essas dificuldades dos participantes em medir distâncias utilizando os próprios passos concebe outra dificuldade, a de localizar referências visto que para o êxito deveriam utilizar seus conhecimentos/técnicas de medidas por meio de passos para chegar à referência certa.

5.2 Sentidos e (re)significados da experiência.

Esta categoria foi organizada com o objetivo de identificar os **sentidos**, **significados** e **ressignificados** atribuídos pelos participantes à prática corporal de aventura tematizada neste estudo. Além disto, as percepções que ao longo da vivência demonstraram, de alguma forma, a conquista dos objetivos traçados.

A proposição do ensino do Trekking de Regularidade nas aulas de Educação Física para alunos da rede estadual de ensino apresenta-se como uma prática inovadora e um grande desafio para o professor pesquisador, porquanto, a concordar com Nunes (2004), afinal, para que servirá a escola, se não para difundir, ressignificar e transformar conhecimentos?

As práticas pedagógicas inovadoras vêm com o objetivo de trazer um sentido para as aulas de Educação Física, fazer com que o aluno seja parte do processo formativo, e que consiga ter uma prática reflexiva de suas ações. Além de ampliar os conteúdos, de modo a abranger toda cultura corporal, relacionando-os com as diversas áreas, como história, fisiologia, antropologia, biologia, e com a realidade na qual o aluno está inserido (CALLAI, 2020, p. 104).

Assim, alguns relatos do diário de campo se tornaram além de um registro científico, uma representação prazerosa para o professor pesquisador que naquele momento estava festejando a escolha pelo caminho da docência. Com efeito, para melhor organizar e apresentar os **sentidos**, **significados** e **ressignificados** da experiência vivida, retoma-se as propriedades do Trekking de Regularidade discutidas na seção 2,3 deste estudo, interpretando-as em subcategorias: (a) Interpessoalidade; (b) Interatividade com a Natureza; (c) Cooperatividade; (d) Consciência de Preservação; (e) Flexibilidade; (f) Promoção da Saúde; (g) Interdisciplinaridade. Essas subcategorias são apresentadas no Quadro 5 onde é possível fazer uma análise comparativa da ocorrência de cada propriedade na escola, colunas 3 e 4, com a natureza, colunas 5 e 6.

Quadro 5 – Apresentação comparativa das subcategorias – propriedades.

Subcategorias Propriedades		Na escola	Como ocorreu	Na natureza	Como ocorreu
(a)	Interpessoalidade	X	Na relação entre os participantes das equipes.	X	Na relação entre os participantes das equipes.
(b)	Interatividade com a Natureza	-	-	X	Na própria vivência
(c)	Cooperatividade	X	Na organização das equipes para a conclusão do percurso.	X	Na organização das equipes para a conclusão do percurso.
(d)	Consciência de Preservação	-	-	X	Na valorização atribuída ao percurso realizado.
(e)	Flexibilidade	X	Participação de aluno autista	X	Participação de aluna que demonstra desinteresse pela aula de Educação Física.
(f)	Promoção da Saúde	X	Na atividade física gerada pela proposta da atividade.	X	Na atividade física gerada pela proposta da atividade.
(g)	Interdisciplinaridade	X	Na realização de cálculos necessários para ajustar a regularidade e identificar referências. Na leitura e interpretação da planilha pedagógica. Na leitura espacial e geográfica do território para localizar referências.	X	Na realização de cálculos necessários para ajustar a regularidade e identificar referências. Na leitura e interpretação da planilha pedagógica. Na leitura espacial e geográfica do território para localizar referências. No reconhecimento da biodiversidade (fauna e flora) da mata atlântica.

Fonte: O Autor (2023).

A partir desta análise comparativa é possível visualizar as propriedades que são consideradas intrínsecas à prática do Trekking de Regularidade na natureza, ocorrendo na vivência proposta na escola, conferindo, dentre outros motivos já elencados, a relevância deste estudo. Em vista disso, é possível constatar que mesmo valendo-se de algumas adequações/adaptações para torná-la pedagógica, de uma forma geral, a prática corporal preserva suas características básicas, suas propriedades.

Após apresentar no Quadro 5 a análise comparativa das propriedades, apresenta-se a seguir um aprofundamento da presença ou não de cada propriedade ao longo do estudo.

5.2.1 (a) Interpessoalidade

Identificada no Quadro 5, linha (a), a interpessoalidade foi atributo essencial às práticas do Trekking de Regularidade Pedagógico tanto na escola quanto ao vivenciado na natureza, identificada nas relações entre os participantes das equipes durante a competição de Trekking de Regularidade Pedagógico e está demonstrada pelos registros nas imagens 10 (Trekking na escola) e 11 (Trekking no parque), respectivamente.

Fotografia 6 – Trekking na escola



Fonte: O autor (2022).

Fotografia 7 – Trekking no parque



Fonte: O autor (2023).

É possível identificar os integrantes de ambas as equipes em meio a competição na escola e na natureza, reunidos em grupo, resolvendo os dilemas da planilha pedagógica.

A empresa Selva Aventura atua em treinamentos vivenciais desde 1999, conduzindo palestras de qualidade de vida, motivacionais, baseadas no modelo esportivo para aumento da performance e de aprimoramento das capacidades. Dentre as diferentes atividades propostas, para o desenvolvimento do trabalho em equipe sugere o Trekking de Regularidade, de acordo com seu site,

apesar do nome Trekking sugerir apenas uma simples caminhada, este programa é voltado ao trabalho em equipe e necessita da participação efetiva de todos os componentes para que os objetivos sejam atingidos. A logística da atividade funciona através da atribuição de funções e papéis aos componentes, que devem, durante todo o trajeto, estarem totalmente focados nas informações para repassar ao grupo e, desta forma, seguir em frente! (SELVAVENTURA, 2023).

A Atividade 2 foi proposta após a competição de Trekking de Regularidade Pedagógico na escola e, dentre as questões, uma delas perguntava: “Como você considera a participação dos seus colegas de equipe?”, e propunha como opções “muito importante”, “importante” e “pouco importante”, deixando em aberto para o respondente justificar a resposta. Nesta questão a maioria dos participantes responderam “muito importante” e abaixo seguem algumas justificativas de resposta:

Participante 1: “Porque é difícil fazer todas as tarefas sozinho”
Participante 2: “Não dá para competir sozinha”
Participante 3: “Em equipe é mais fácil e divertido”
Participante 4: “Sem eles não daria para fazer nada”
Participante 5: “Sem eles seria muito mais difícil”
Participante 6: “Foi mais fácil calcular com eles”
Participante 7: “A colaboração é o foco da equipe, ajuda muito”
Participante 8: “Porque o trabalho em equipe é importante”
Participante 9: “Para se ajudar”
Participante 10: “Quando alguém tem dúvida sempre tem outro que sabe”. (Atividade 2).

Da mesma forma, na Atividade 3 que foi proposta após a competição de Trekking de Regularidade Pedagógico na natureza, dentre as questões, uma delas repetia o questionamento da Atividade 2 e o resultado foi muito parecido,

onde a maioria dos participantes responderam “muito importante” e abaixo seguem algumas justificativas de resposta:

Participante 1: “Porque é difícil desempenhar todas as funções ao mesmo tempo”.
Participante 2: “É importante pois não nos perdemos”.
Participante 3: “Trabalho em equipe é importante pois um ajuda o outro”.
Participante 4: “Sim, porque cada um ajuda o outro”.
Participante 5: “Eles ajudaram bastante”.
Participante 6: “Porque você separa as atividades em equipe e se diverte bastante”.
Participante 7: “Eles te ajudam quando você precisa”.
Participante 8: “Se não fosse em equipe não seria possível”.
Participante 9: “Porque eles ajudam a chegar no objetivo”.
Participante 10: “Para dividir as funções”. (Atividade 3).

Além de identificar a importância do trabalho em equipe atribuída pelos participantes a partir da valoração do outro, nas respostas de alguns deles a este item é possível observar o sentido de prazer na realização da atividade em grupo, como o representado na Atividade 2, participante 3, “Em equipe é mais fácil e divertido” e na Atividade 3, participante 6, “Porque você separa as atividades em equipe e se diverte bastante”.

5.2.2 (b) Interatividade com a natureza e (d) Consciência de preservação

Pela proximidade das subcategorias (b) Interatividade com a natureza e (d) Consciência de preservação, esta subseção apresenta-as unidas, compartilhando as imagens que ilustram a natureza e os relatos do diário de campo que as fundamentam.

Em relação a subcategoria consciência de preservação que é identificada no Quadro 5, na linha (d), é apontada ocorrência apenas no Trekking de Regularidade praticado na natureza, pois a outra forma da prática ocorreu nos espaços escolares. Vale ressaltar que, embora a linha (d) não aponte a consciência de preservação como uma das propriedades desenvolvidas no Trekking de Regularidade Pedagógico realizado na escola, não é considerado que neste espaço não seja possível suscitar tal consciência. Ademais, o recorte ocorre em virtude da valoração da prática corporal de

aventura na natureza e sua possibilidade de desenvolvimento de consciência de preservação.

O Quadro 5 identifica na linha (b), que a interatividade com a natureza é uma propriedade comum ao Trekking de Regularidade, pois seu local de prática é a natureza. Desta forma, as imagens 12, 13, 14 e 15, demonstram as equipes no ato interativo.

Fotografia 8 – Trekking no parque



Fonte: O autor (2023).

Fotografia 9 – Trekking no parque



Fonte: O autor (2023).

Fotografia 10 – Trekking no parque



Fonte: O autor (2023).

Fotografia 11 – Trekking no parque



Fonte: O autor (2023).

De acordo com Freitas (2010, p. 42) “a natureza exerce grande atração nos praticantes de Trekking de Regularidade [...]. A possibilidade de sair de um ambiente urbano e poder estar em contato com a natureza propicia um momento de prazer e satisfação pessoal”.

O trabalho em equipe é o fator preponderante para se praticar o trekking de regularidade, mas também há outros fatores que os praticantes julgam como fundamentais, entre eles, o contato com a natureza, já que através da prática do trekking de regularidade o praticante tem a oportunidade de estar em um ambiente natural enquanto está realizando a prova. Para muitos praticantes, o contato

com a natureza é a justificativa para se praticar o trekking de regularidade. (FREITAS, 2010, p. 42).

Neste sentido, nesta subcategoria foi possível destacar os **sentidos e significados** registrados no diário de campo atribuídos aos participantes em relação a vivência da atividade na natureza:

Participante 1: “Gostei muito professor, não sabia que tão perto de casa tinha um lugar assim tão bonito”.

Participante 2: “Professor, muito obrigado por esta atividade. Gosto muito de fazer trilhas mas meus pais nunca podem”.

Participante 3: “É um lugar tão bonito e natural. Aí a gente vê que é importante preservar a natureza, é daqui que tiram a água para beber”.

Participante 4: “Fazia tanto tempo que não pisava na terra, assim”.

Participante 5: “Atividades assim são bem importantes pois, a gente vê a importância de preservar a natureza.” (diário de campo – 2023).

As afirmações do diário de campo do participante 3, “É um lugar tão bonito e natural. Aí a gente vê que é importante preservar a natureza, é daqui que tiram a água para beber”, e do participante 5, “Atividades assim são bem importantes pois, a gente vê a importância de preservar a natureza”, concordam com Portela (2020), pois por meio da interação dos participantes com a natureza foram desencadeadas atitudes de admiração, respeito e consciência de preservação.

Ao longo da competição de Trekking de Regularidade na natureza as equipes passaram por oito PCs pré-determinados pela organização (pelo professor pesquisador). Para esta vivência os pontos de controle de conferência de passagem foram oito espécies nativas da Mata Atlântica: araucária (*araucária angustifolia*), jerivá (*syagrus romanzoffiana*), bambu (*bambusoideae*), pinheiro (*pinus*), cerejeira do mato (*eugenia involucrata*), guatambu amarelo (*ampidosperma parvifolium*), cedro rosa (*cedrela fissilis*) e embaúba (*cecropia pachystachya*).

Todas essas espécies estavam identificadas com placas que registravam seu nome popular e seu nome científico como demonstra a Fotografia 12. Essas placas fazem parte da estrutura de identificação de espécies do próprio parque estadual e foram utilizadas como apoio à realização da atividade, entretanto, caso não houvesse a identificação, poderiam ser criadas outras formas para conferir a passagem das equipes.

Fotografia 12 – Placa de identificação da árvore Araucária.



Fonte: O autor (2023).

Ao passar pelo ponto de controle a equipe deveria observar na segunda coluna a foto da referência e um símbolo de anotação, na terceira coluna o nome da referência, a quarta coluna indicava “Anote o nome científico aqui” e uma seta indicando para anotar no quadro ao lado. Veja o exemplo no recorte da planilha pedagógica de Trekking de Regularidade na natureza (Fotografia 13).

Recorte da planilha pedagógica de Trekking de Regularidade na natureza.

000		Guatambu Amarelo	Anote o nome científico aqui → Espere 30 segundos	
078		Curva acentuada à direita		
164		Cedro Rosa	Anote o nome científico aqui → Espere 30 segundos	

Fonte: O autor (2023).

Assim, a atividade promoveu a interação com o meio ambiente e em sua dinâmica tratou de conceitos científicos exigindo a atenção não somente ao nome popular da espécie nativa, mas também ao nome científico. Desta forma a caminhada pela trilha não permite aos participantes que passem despercebidos por espécimes tão importantes do bioma e sim que façam registros delas, reconhecendo e “algumas vezes tocando-as” (diário de campo – Trekking no parque).

o trato com as modalidades de esporte de aventura pelo viés da multidimensionalidade de prática corporal que ocorre no meio natural abre possibilidades de se desenvolver no educando uma atitude de observador atento às mudanças, traçando possíveis relações que o meio estabelece com o organismo durante uma prática; e, também, uma atitude no cotidiano que busque minimizar as marcas deixadas

pelo homem no meio ambiente. É possível, ainda, ampliar a capacidade dos educandos de perceber a natureza, de sentir-se parte dela, de responsabilizar-se pela sua manutenção. (PAIXÃO, 2017, p. 179)

Ainda, na linha (b) é possível observar que esta propriedade, interatividade com a natureza, não se aplica a realidade escolar, justamente, por esta ser composta de estrutura física artificial. No entanto, quando se busca adequar a prática do Trekking de Regularidade ao ambiente escolar, sua essência da consciência da preservação continua sendo princípio básico.

5.2.3 (c) Cooperatividade

Esta subcategoria apresentada no Quadro 5, linha (c), cooperatividade está diretamente ligada ao sucesso das equipes em relação à competição de Trekking de Regularidade e foi observada no Trekking de Regularidade Pedagógico, tanto na competição realizada na escola, quanto na competição realizada na natureza.

A qualidade do trabalho em equipe é avaliada por esta propriedade, pois as equipes que apresentarem a melhor cooperação entre os integrantes, provavelmente, serão as equipes de maior regularidade e o contrário, as equipes que não atuarem de forma cooperativa entre seus integrantes, provavelmente, concluem a atividade com revezes consideráveis na pontuação, ou nem concluem o percurso. Assim, é necessário que haja além da (a) interatividade, a (c) cooperatividade entre os integrantes

Vale lembrar que, para a prática do trekking de regularidade o praticante deve ter equilíbrio psicológico, um bom preparo físico, evitar situações de tensão e ansiedade para que não prejudique sua equipe, é indispensável a concentração nas provas, e, é importante que a equipe faça um planejamento, estabelecendo estratégias para realizar uma prova com poucos erros. Pois, essa modalidade tem como característica o trabalho em equipe; é fundamental o companheirismo e colaboração entre os membros (FREITAS, 2010, p.42-43).

Algumas respostas dadas nas Atividades 2 e 3, demonstram a percepção dos participantes da necessidade de se ajudarem, de assumirem uma atitude colaborativa ao longo da atividade. Essas respostas advêm da

mesma pergunta utilizada para demonstrar a interatividade – Como você considera a participação dos seus colegas de equipe? Justifique sua resposta - e, dentre as que mais demonstram a compreensão dos participantes da necessidade da cooperação, da Atividade 2, três delas são destacadas:

Participante 7: (X) Muito importante. “A colaboração é o foco da equipe, **ajuda** muito”.

Participante 9: (X) Muito importante. “Para se **ajudar**”.

Participante 10: (X) Muito importante. “Quando alguém tem dúvida sempre tem outro que sabe”. (Atividade 2, grifos nossos).

E na Atividade 3, quatro respostas são destacadas:

Participante 3: (X) Muito importante. “Trabalho em equipe é importante pois um **ajuda** o outro”.

Participante 4: (X) Muito importante. “Sim, porque cada um **ajuda** o outro”.

Participante 5: (X) Muito importante. “Eles **ajudaram** bastante”.

Participante 7: (X) Muito importante. “Eles te **ajudam** quando você precisa”.

Participante 9: (X) Muito importante. “Porque eles **ajudam** a chegar no objetivo”. (Atividade 3, grifos nossos).

É possível perceber pelos destaques feitos tanto na Atividade 2 quanto na Atividade 3 a repetição da palavra “ajuda” por diferentes participantes que atribuíram o **sentido** da cooperação a atividade ao mesmo tempo que lhe confere o reconhecimento, **significado**, por considerar o trabalho em equipe muito importante.

Outra questão da Atividade 2 aprofunda o **significado** atribuído pelos participantes em relação a avaliação que fazem da interação com o grupo podendo vislumbrar o **sentido** de cooperatividade da prática. A pergunta de resposta aberta questionou os participantes: “Como foi sua interação com o grupo que participou durante a prática do Trekking de Regularidade na escola? Apresentou muitas respostas curtas apenas com a palavra “boa” e com a palavra “ótima”. Algumas respostas com produção textual maior e que apresentam relevância a este estudo serão transcritas abaixo:

Participante 1: “Boa, aprendi a trabalhar em grupo, cumprindo minha função e **ajudando** meus colegas ao mesmo tempo”.

Participante 2: “Foi uma interação muito boa e divertida, é legal ter pessoas junto com você te **ajudando** e se divertindo”.

Participante 3: “Foi boa, nós conseguimos fazer certo, se nossa interação não fosse boa, nós nos atrapalharíamos”.

Participante 4: “No início foi estressante, mas tivemos uma interação legal e um **ajudou** o outro”.

Participante 5: “Surtos, pânico, eu não sei onde estou, diversão”.

Participante 6: “Irritante, mas foi legal”. (Atividade 2)

Nesse pequeno recorte das respostas dadas pelos participantes é possível fazer alguns destaques em relação ao **sentido** da necessidade da cooperatividade entre os integrantes da equipe mais uma vez representado pela palavra “ajuda”. Ainda, em três dos seis destaques, os respondentes relacionam a prática o **sentido** da diversão.

A Atividade 3 apresentou a mesma questão, no entanto, remetendo a avaliação individual que o participante fez em relação ao grupo durante o Trekking de Regularidade na natureza. Desta atividade três destaques são apresentados:

Participante 1: “Tranquila, pois cada um se dedicou a cumprir sua função e comunicar os dados com os colegas que **ajudaram** quando preciso”.

Participante 2: “Foi muito boa, me entendi muito bem com meu grupo”.

Participante 3: “bom, achei bem legal, as pessoas do meu grupo me **ajudaram**”. (Atividade 3)

A partir dos destaques apresentados é possível identificar os mesmos **sentidos** e **significados** atribuídos pelos participantes à prática na natureza que quando praticaram na escola. Pelos transcritos é possível observar a cooperatividade pelo enunciado da palavra “ajuda”, bem como, o Participante 2 relatando seu bom relacionamento com o grupo.

5.2.4 (e) Flexibilidade

A subcategoria de análise Flexibilidade é apresentada no Quadro 5 na linha (e) e está relacionada está relacionada a facilidade que o Trekking de Regularidade apresenta para a participação de pessoas de diferentes níveis de aptidão, habilidade e faixa etária o que torna essa prática mais inclusiva. Neste sentido, o Quadro 5 apresenta a ocorrência desta propriedade no Trekking de

Regularidade Pedagógico praticado na escola e no Trekking de Regularidade Pedagógico praticado na natureza.

Quando observada a subcategoria flexibilidade na prática do Trekking de Regularidade na escola destaca-se a participação de um aluno com Transtorno do Espectro Autista. Ainda que os empecilhos apresentados pelo transtorno em relação a dificuldade de interação social e de comunicação pudessem afastar o aluno participante da prática, durante a maior parte da vivência na escola caminhou com os colegas de equipe, parando apenas para ir ao banheiro quando a equipe, em seu percurso, passou pelo pátio. (diário de campo – Trekking na escola) A Fotografia 14 e a Fotografia 15 apresentam o momento seguinte, situação em que o participante reencontra sua equipe.

Trekking na escola



Fonte: O autor (2022).

Trekking na escola



Fonte: O autor (2022).

Considera-se que a flexibilidade, propriedade do Trekking de Regularidade, possibilitou a inclusão do aluno na atividade. Para comprovar esta situação, após o término da vivência o grupo ao qual o aluno participou foi sabatinado a fim de que expusessem as situações vivenciadas e os relatos fazem parte do diário de campo e são descritos abaixo:

Relato 1: Professor, ele esteve com a gente o tempo todo, só não quando passamos em frente ao banheiro e não tínhamos como esperar se não iríamos atrasar, aí disse para a tia inspetora auxiliá-lo.
Relato 2: Ele primeiro quis ficar com a planilha, mas depois disse que era muito complicado, que não estava entendendo.
Relato 3: Ele quis contar os passos e estava contando certinho.
Relato 4: Uma hora fiquei com medo professor, pois os meninos estavam discutindo uma dúvida que tinham da planilha e isso irritou um pouco ele. (diário de campo – Trekking na escola).

Pelos relatos é possível identificar a participação do aluno com espectro autista em diferentes situações dentro da sua possibilidade e que houve uma interação com os colegas do grupo afim de auxiliá-lo de diversas formas.⁸

Quando observada a subcategoria flexibilidade na prática do Trekking de Regularidade na natureza destaca-se a participação de uma aluna recém transferida para a unidade escolar e que comumente não participa ativamente das aulas de Educação Física e quando vivenciou a atividade na natureza, assumiu a liderança do grupo.

A Aluna A que participa com muita dificuldade das aulas de Educação Física está liderando o grupo, fazendo a interpretação da planilha e auxiliando os colegas nas medições. (diário de campo – Trekking no parque).

Esta aluna não se apresenta frequente nas proposições de quaisquer aulas relacionadas as práticas esportivas tradicionais, entretanto, quando proposta a vivência de uma prática corporal de aventura nas aulas de Educação Física, assumiu a participação e, na segunda oportunidade, agiu como relatado.

A situação apresentada levou a um registro no diário de campo sobre os motivos que levaram a participante Aluna A ao afastamento das aulas de Educação Física. “Eu sou muito ruim nos esportes e sempre sou excluída. Ninguém passa a bola para mim e se jogo fico como uma ‘tonta’ no jogo”. (diário de campo – Trekking no parque).

O relato apresentado corrobora com Darido, González e Ginciene (2020), que afirmam que o gradativo afastamento dos alunos nas aulas de Educação Física pode estar ligado ao insucesso que muitos deles experimentam na disciplina.

Não conseguir ser preciso num passe; não acertar a cesta; não passar a medida mais baixa no salto em altura; ficar em último na corrida; não conseguir seguir o ritmo – pode fazer com que esse aluno se sinta desconfortável com o seu próprio desempenho, levando-o a evitar situações em que essas dificuldades fiquem expostas e se convertam em motivo de constrangimento. A não participação é uma forma de proteção. (DARIDO, GONZÁLES e GINCIENE, 2020, p. 109).

⁸ (c) Cooperatividade.

Para Tahara e Carcinelli Filho (2013, p. 63), “mesmo aquele indivíduo não habilitado tecnicamente pode participar de aulas com esse conteúdo sem sentir-se excluído, mesmo porque a maioria dos alunos também não possuirá muitos conhecimentos específicos acerca das modalidades”. Desta forma, é possível sugerir que para esta participante houve um **ressignificado** das aulas de Educação Física.

5.2.5 (f) Promoção da saúde

Identificada no Quadro 5, linha (f), a promoção da saúde é sinalizada para a vivência do Trekking de Regularidade Pedagógico tanto na escola quanto ao vivenciado na natureza, pois em ambos a caminhada se apresenta como exercício essencial para a prática e por meio dela podemos vislumbrar a promoção da saúde.

Praticar o trekking de regularidade é uma forma de aliar a prática de uma atividade física com o contato com a natureza. Além disso, é uma maneira de abstrair-se do cotidiano e do estresse da cidade, melhorando a qualidade de vida, através de uma boa saúde física e mental (FREITAS, 2010, p.37).

A Atividade 2 e a Atividade 3 apresentaram, dentre os diversos questionamentos, uma pergunta na qual o participante deveria identificar o nível de exercício físico promovido pela prática do Trekking de Regularidade Pedagógico. Esse nível deveria ser classificado de baixa intensidade, de intensidade moderada e de alta intensidade. Ao analisar as respostas transcritas na atividade foi observado que a maioria dos participantes apontaram que o Trekking de Regularidade Pedagógico praticado na escola é de intensidade moderada e conferiram a mesma classificação ao Trekking de Regularidade praticado na natureza.

Ressalta-se ainda que a promoção da saúde atribuída a prática do Trekking de Regularidade está intimamente ligada a caminhada de intensidade moderada, como apontaram os participantes, entretanto, quando observada a saúde em visão mais ampla, a atividade promove a saúde mental em vista a caminhada em ambiente natural.

5.2.6 (g) Interdisciplinaridade

As práticas corporais de aventura na natureza são um fenômeno que cada vez mais vem crescendo no cenário esportivo, de lazer e turístico do Brasil, e quando se promove esse tipo de atividade na escola, concordando com Darido (2005, p. 91), “trabalhar com atitudes, com formação de valores, como ensino e aprendizagem de habilidades e procedimentos, no sentido da construção de comportamentos ‘ambientalmente corretos’”.

A conexão dessas práticas corporais de aventura aos objetivos educacionais do sistema escolar pode favorecer o desenvolvimento humano em seus diversos aspectos, por envolverem processos pedagógicos específicos catalisadores de competências cognitivas, psicomotoras e socioafetivas sendo capazes de fomentar novas atitudes de espectro interdisciplinar (PEREIRA; MONTEIRO, 1995, p. 116).

Neste sentido, este estudo vislumbra o Trekking de Regularidade Pedagógico como um promotor do diálogo entre os saberes. Em sua dinâmica de competição é possível destacar o envolvimento de conhecimentos no âmbito da Matemática, Física, Biologia, Geografia, Língua Portuguesa e Educação Física. Somado a isso, as aulas da sequência didática propuseram momentos em que diferentes conhecimentos, que podem ser entendidos como conteúdos específicos de diferentes áreas, fossem tematizados e registrados no diário de campo como também nas atividades realizadas pelos participantes. Desta forma, embora esta pesquisa não tenha sido realizada em parceria com outras disciplinas, observa-se a potencialidade que a proposta apresenta no desenvolvimento de situações interdisciplinares.

A possibilidade interdisciplinar do Trekking de Regularidade é clara e, talvez, a mais aguçada das atividades de aventura, principalmente quando pensamos em disciplinas como Matemática, Física, Biologia e Geografia (BOYERO; SERNA E VALLE, 2002 *apud* BERNARDES, 2013, p. 146).

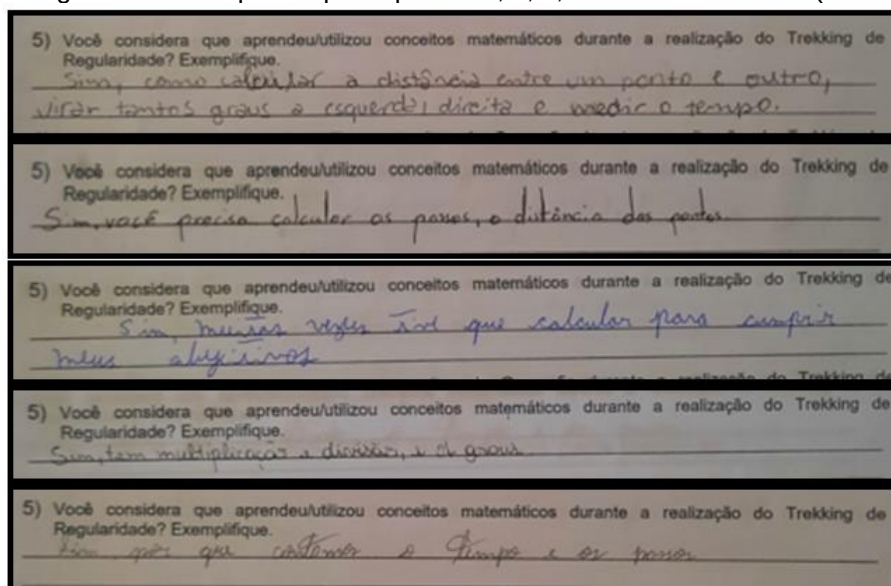
A interdisciplinaridade, identificada na linha (g), foi observada no Trekking de Regularidade Pedagógico na Escola e na Natureza, o que já era previsto, pois sua dinâmica exige que os participantes façam diferentes tipos de leituras, realizem cálculos, reconheçam biomas, entre outros.

Na Matemática e na Física, o trabalho com medidas levou os participantes a aprimorarem o seu sentido real, para além da teoria. Os cálculos foram necessários para medir as distâncias e chegar à referência certa, ajustar a velocidade média para manter a regularidade, organizar as pausas e aferir graus.

O esporte trekking congrega usos diversos do tema Grandezas e Medidas, já que para chegar numa colocação 'ideal' na competição, o participante não precisa chegar mais rápido, e sim no tempo certo. Para isso ele utiliza instrumentos de medição de tempo, ângulo e comprimento, assim como usa a velocidade, também 'ideal'. (PRATES et al. 2007, p. 5).

As atividades essencialmente práticas propiciam contribuição importante para aprimorar o processo ensino/aprendizagem, fazendo com que os participantes percebessem a utilidade prática da matemática. Essas percepções foram registradas pelas Atividades 2 e 3:

Fotografia 16 – Respostas participantes 1, 2, 3, 4 e 5 da Atividade 2 (Trekking na escola).⁹



Fonte: O Autor (2022).

⁹ Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 2: Participante 1: Sim, como calcular a distância entre um ponto e outro e virar tantos graus à esquerda, à direita e medir tempo. Participante 2: Sim, calcular os passos e medir as distâncias dos pontos. Participante 3: Sim, muitas vezes tive que calcular para cumprir meus objetivos. Participante 4: Sim, tem multiplicação, divisão e os graus. Participante 5: Sim, porque contamos o tempo e os passos.

Fotografia 17 – Respostas participantes 1, 2, 3, 4 e 5 da Atividade 3 (Trekking no parque).¹⁰

5 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos matemáticos durante a realização do Trekking de Regularidade?
 Sim, nos passos e contando o tempo de cronômetro.

5 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos matemáticos durante a realização do Trekking de Regularidade?
 Sim. Contar os Passos

5 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos matemáticos durante a realização do Trekking de Regularidade?
 Sim, contar tempo

5 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos matemáticos durante a realização do Trekking de Regularidade?
 Sim pois usei o tempo e a contagem

5 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos matemáticos durante a realização do Trekking de Regularidade?
 Sim, para calcular tempo e distância.

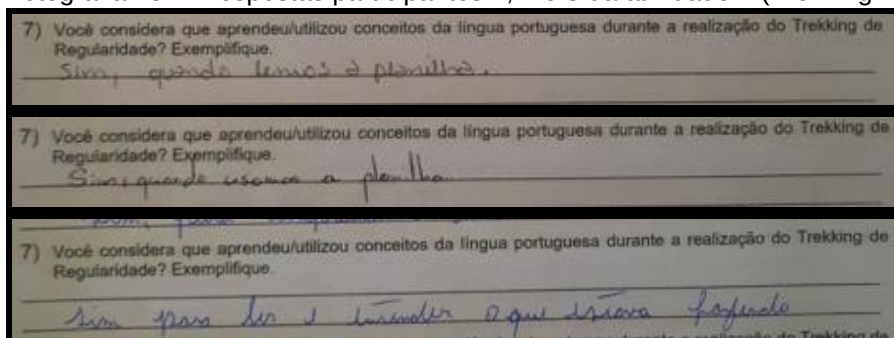
Fonte: O Autor (2023).

Não somente as vivências das competições de Trekking de Regularidade Pedagógico na escola e na natureza, conceitos de matemática e a física foram exigidos ao longo das aulas da sequência didática no processo de aprendizagem e aprimoramento das funções do Trekking de Regularidade (medir distâncias por meio da contagem dos passos, localizar referências e calcular a velocidade média).

Na Língua Portuguesa, faz-se uso da leitura de diversificados gêneros textuais, verbais e não verbais, como nas planilhas e suas legendas, e ainda a própria oralidade como prática social que permite a interação entre os participantes enquanto sujeitos sociais inseridos nesse contexto. Conforme direciona o Currículo Paulista, “as práticas sociais de leitura, de oralidade, de produção textual e de análise linguística e semiótica delineiam o caminho básico que as escolas precisam priorizar” (SÃO PAULO, 2019, p. 101). No que confere aos participantes foi observado nas respostas transcritas nas atividades 2 e 3 o uso dos eixos leitura, escrita e comunicação/oralidade, como demonstram os recortes abaixo:

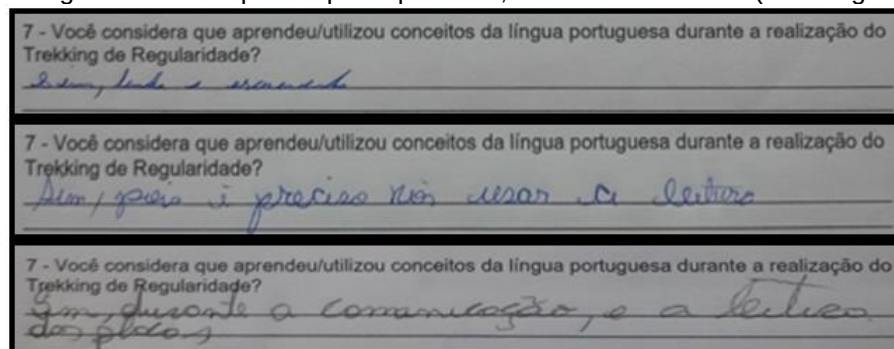
¹⁰ Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 3: Participante 1: Sim, nos passos e contando o tempo de cronômetro. Participante 2: Sim, calcular os passos Participante 3: Sim, contar o tempo. Participante 4: Sim, pois usou o tempo e a contagem. Participante 5: Sim, para calcular o tempo e a distância.

Fotografia 18 – Respostas participantes 1, 2 e 3 da atividade 2 (Trekking na escola).¹¹



Fonte: O Autor (2022).

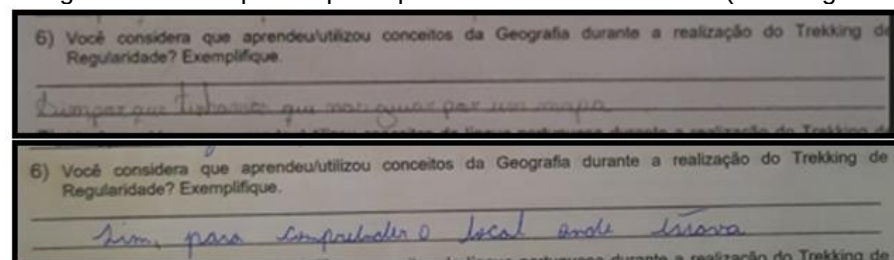
Fotografia 19 – Respostas participantes 1, 4 e 6 da atividade 3 (Trekking no parque).¹²



Fonte: O Autor (2023).

Em Geografia, os participantes realizaram leitura da planilha que é uma espécie de mapa do espaço geográfico, identificando diferentes relevos, passando por formações rochosas, rios, e um lago/represa com uma barragem de captação de água para tratamento e distribuição nos bairros próximos.

Fotografia 20 – Respostas participantes 1 e 3 da atividade 2 (Trekking na escola).¹³



Fonte: O Autor (2022).

¹¹ Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 2: Participante 1: Sim, quando lemos a planilha. Participante 2: Sim, quando usarmos a planilha. Participante 3: Sim, para ler e entender o que estava fazendo.

¹² Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 3: Participante 1: Sim, lendo e escrevendo. Participante 4: Sim, pois é preciso nós usarmos a leitura. Participante 6: Sim, durante a comunicação e a leitura das placas.

¹³ Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 2: Participante 1: Sim, porque tentamos nos guiar por um mapa. Participante 3: Sim, para compreender o local onde estava.

Fotografia 21 – Respostas participantes 4 e 5 da atividade 3 (Trekking no parque).¹⁴

6 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos da Geografia durante a realização do Trekking de Regularidade?
Sim, pois usamos um mapa

6 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos da Geografia durante a realização do Trekking de Regularidade?
Sim, árvores, plantas, biomas e etc foram conhecidos, além de formações rochosas e relevos.

Fonte: O Autor (2023).

Em Ciências, na atividade realizada na escola, pouco foi tematizado do campo das ciências, já em relação a atividade realizada na natureza, houve a necessidade de reconhecimento do bioma. A depender das indicações da planilha foi necessário reconhecer espécies de árvores para se localizar no ambiente e escrever o nome científico na planilha.

Fotografia 22 – Respostas participantes 1 e 2 da atividade 2 (Trekking na escola).¹⁵

8) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade? Exemplifique.
Sim, pois passamos por vários lugares verdes.

8) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade? Exemplifique.
Sim, pois precisei entender a natureza local.

Fonte: O Autor (2022).

¹⁴ Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 3: Participante 4: Sim, pois usamos o mapa. Participante 5: Sim, árvores, plantas, biomas etc., foram conhecidos, além de formações rochosas e relevos.

¹⁵ Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 2: Participante 1: Sim, pois passamos por vários lugares verdes. Participante 2: Sim, pois precisava entender a natureza local.

Fotografia 23 – Respostas participantes 1, 2, 3, 4 e 5 da atividade 3 (Trekking no parque).¹⁶

8 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade? <i>Sim, as árvores têm nomes científicos</i>
8 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade? <i>Sim, nomes científicos</i>
8 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade? <i>Sim, nomes científicos</i>
8 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade? <i>Sim, pois usamos a prática da natureza</i>
8 - Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade? <i>Sim, pois vimos padrões de vegetação, tipos de plantas e etc, além de conhecer rios e barragem</i>

Fonte: O Autor (2023).

Após realizar a leitura das atividades realizadas pelos participantes como forma de obter registros das aprendizagens, foi possível identificar os diferentes saberes em diferentes áreas de conhecimentos que foram transcritos pelos participantes. Esses registros demonstram a capacidade que o Trekking de Regularidade Pedagógico tem em transformar o ensino/aprendizagem muito mais significativo e ressignificado.

¹⁶ Transcrição das respostas dos participantes da Atividade 3: Participante 1: Sim, as árvores têm nomes científicos. Participante 2: Sim, nomes científicos. Participante 3: Sim, nomes científicos. Participante 4: Sim, pois usamos a prática da natureza. Participante 5: Sim, pois vimos padrões de vegetação, tipos de plantas, além de conhecer rios e barragem.

CONSIDERAÇÕES

Em face a conclusão desse estudo faz-se uma análise dos objetivos traçados e é possível apontar que a prática do Trekking de Regularidade aconteceu no ambiente escolar de forma adaptada, mas não desconfigurada do que é tradicionalmente conhecido como de sua prática cultural e, assim, podemos chamá-lo de Pedagógico.

Os participantes desempenharam as funções características da modalidade – contador de passos, navegador e calculista - percorrendo os caminhos previamente definidos, dentro de uma regularidade que definiu a equipe vencedora. Mas o sentido de pedagógico, em seu nome, vai além da simples vivência. Justifica-se pois os participantes aprenderam a prática e pela prática corporal de aventura Trekking de Regularidade.

O Trekking de Regularidade Pedagógico se apresenta como um conhecimento produzido culturalmente e deve ser considerado essencial para que todos os sujeitos tenham acesso durante a educação básica. Figura em diferentes momentos de sua dinâmica as dimensões do conhecimento propostas pela BNCC (2017), Experimentação, Uso e apropriação, Fruição, Reflexão sobre a ação, Construção de valores, Análise, Compreensão e Protagonismo Comunitário.

O processo de adaptação do Trekking de Regularidade passou pela elaboração de uma planilha adaptada para a prática. A adaptação não descaracterizou a planilha oficial, mas criou caminhos que facilitaram a interpretação dos dados. Assim, promoveu a participação visto a adequação à linguagem dos participantes.

A vivência da prática do Trekking de Regularidade Pedagógico no ambiente escolar foi precedida por uma sequência didática, elaborada com o intuito de preparar os participantes, e isso potencializou participação e interação entre os alunos que demonstraram maior interesse pela proposta.

Com atividades de cunho interdisciplinar, a sequência didática apresentou situações as quais os participantes necessitaram utilizar conceitos da matemática para calcular distâncias, para localizar referências e para verificar a regularidade. Em língua portuguesa, realizaram a leitura da planilha que possuía tanto o texto escrito quanto imagem e, além desta interpretação, a

oralidade foi exigida para a ampliar a interação gerando a cooperatividade nas equipes.

Em um diário de campo foram registradas algumas conversas informais, comportamentos dos participantes ao longo do estudo e as impressões do pesquisador das situações experienciadas. Ainda, atividades escritas realizadas pelos participantes ao longo do estudo também foram consideradas e apresentaram informações importantes para esta pesquisa.

Dentre essas informações revelou-se o desconhecimento apresentado pelos participantes em relação a prática corporal tematizada. Esse dado deve ser entendido como um alerta para os sistemas de ensino e principalmente, para os profissionais da área que devem ampliar o “leque” com diferentes culturas corporais, distanciando-se do “quarteto fantástico”, valorizando a construção de uma identidade democrática nos participantes.

Ressalta-se a necessidade de continuidade deste estudo em virtude dos sentidos e significados e ressignificados apresentados pela tematização do Trekking de Regularidade Pedagógico como conteúdo da Educação Física Escolar oportunizando as propriedades que lhe são intrínsecas.

Por fim, ao longo do estudo foi possível observar as propriedades que são comuns ao Trekking de Regularidade – (a) Interpessoalidade; (b) Interatividade com a Natureza; (c) Cooperatividade; (d) Consciência de Preservação; (e) Flexibilidade; (f) Promoção da Saúde; (g) Interdisciplinaridade – presentes também em sua forma adaptada, o Trekking de Regularidade Pedagógico, ocorrendo de forma igualitária tanto no ambiente natural de sua prática, na natureza, quanto no espaço a que esta pesquisa se propôs realizá-lo, na escola. A exceção se apresenta na Interatividade com a natureza e na Consciência de preservação que são intrínsecas à natureza.

REFERÊNCIAS

AULETE, Caldas. **Dicionário contemporâneo da Língua Portuguesa**. 1. ed. Rio de Janeiro: Lexikon, 2011.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BECK, Sérgio. **Convite à aventura**. Publicação Independente, 1994, 208p. In: ARAÚJO, J. H. R. **Estudos geográficos na prática esportiva**. 2006. 54 f. (Graduação em Geografia e Análise Ambiental) - Centro Universitário de Belo Horizonte (UNIBH), Belo Horizonte, 2006^a.

BERNARDES, L. A. **Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física**. São Paulo: Phorte, 2013.

BITENCOURT, V.; AMORIM, S. Skate. In: DACOSTA, L. P. (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução a teoria e aos métodos**. Porto: Porte Editora, 1994.

BOSCCATO, Juliano Daniel; IMPOLCETTO, Fernanda Moreto; DARIDO, Suraya Cristina. **A Base Nacional Comum Curricular: uma proposição necessária para a Educação Física?** Motrivivência, Florianópolis, v. 28, n. 48, p. 96-112, 2016.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2017.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: introdução aos parâmetros curriculares nacionais** / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**, LDB. 9394/1996. Saraiva, 1996.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Diário Oficial da União, Brasília, 23 de dezembro de 1996. Disponível em: Acesso em: 23 mar. 2017.

BRASIL. Ministério da Educação; Secretaria de Educação Básica; Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão; Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. Conselho Nacional de Educação; Câmara de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica**. Brasília: MEC; SEB; DICEI, 2013. Disponível em: Acesso em: 16 out. 2017.

BRASIL. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. **Caderno de Educação em Direitos Humanos**. Educação em Direitos Humanos: Diretrizes Nacionais. Brasília: Coordenação Geral de Educação em SDH/PR, Direitos Humanos, Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2013. Disponível em: <portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=32131-educacao-dh-diretrizesnacionais-pdf&Itemid=30192> Acesso em: 04 nov. 2021.

CALLAI, Ana Natalia Almeida. **Práticas pedagógicas inovadoras em Educação Física: um estudo de caso**. Santa Maria, 2020.

CALLAI, Ana Natalia Almeida; BECKER, Eriques Piccolo; SAWITZKI, Rosalvo Luis. **Considerações acerca da Educação Física escolar a partir da BNCC**. Conexões, v. 17, p. e019022, dez., 2019. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8654739/21555> Acesso em: 28 ago. 2021.

COSTA, J. DE M.; PINHEIRO, N. A. M. **O ensino por meio de temas-geradores: a educação pensada de forma contextualizada, problematizada e interdisciplinar** doi: 10.4025/imagenseduc.v3i2.20265. Imagens da Educação </h1>ISSN 2179-8427</h1>, v. 3, n. 2, p. 37-44, 13 jun. 2013.

DARIDO, S. C.; RANGEL. I. C. A. **Educação física na escola**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DARIDO, S. C.; GONZÁLEZ, J. F.; GINCIENE, G. **O afastamento e a indisciplina dos alunos nas aulas de Educação Física escolar**. Disponível em: <https://edutec.unesp.br/proef/turmall/d1/0008-unesp-iep3-livro-desafios-educacao-fisica-escolar-proef-15032021-v2.pdf#page=105> . Acessado em 20 de abril de 2023.

DEL-MASSO, Maria Candida Soares; SANTOS, Marisa Aparecida Pereira; COTTA, Maria Amélia de Castro. **Metodologia da pesquisa científica: instrumentos e técnicas da pesquisa**. São Paulo: AVA Moodle Unesp [Edutec], 2018. Trata-se do texto 17 da disciplina 002 do curso Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF). Acesso restrito. Acesso em: 25 set. 2021.

ENDUROAPE, 2022. <http://enduroape.com.br/?page_id=908> Acesso em 20 de janeiro de 2022. Enduro a pé empresarial.

FALKEMBACH, Elza Maria F. **Diário de campo: um instrumento de reflexão. Contexto e educação**. Ijuí, v. 2, n. 7, jul./set. 1987, p. 19-24.

FAZENDA, Ivani. **O que é interdisciplinaridade**. São. Paulo: Cortez, 2008.

FAZENDA, Ivani C.A. (Org.). **Didática e interdisciplinaridade**. 13. ed. Campinas, SP: Papirus, 2008. (Coleção Práxis).

FLICKINGER, Hans-Georg. **A caminho de uma pedagogia hermenêutica**. Campinas, SP: Autores Associados, 2010.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FORTUNATO, Raquel P. e CONFORTIN, Renata. **Interdisciplinaridade nas Escolas de Educação Básica: Da Retórica à Efetiva Ação Pedagógica**. Revista de Educação do Cogeime – Ano 22 – n. 43 – julho/dezembro 2013
DOI: <http://dx.doi.org/10.15599/0104-4834/cogeime.v22n43p75-89> .

FRANÇA, D. L. **Práticas corporais de aventura nas aulas de educação física. as possibilidades pedagógicas no 5º ano do ensino fundamental**. 2016. 220f. (Dissertação Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Educação: Teoria e Prática de Ensino, Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

FRANCO, L. C. P. **A adaptação das atividades de aventura na estrutura da escola**. Anais... 5º CBAA – Congresso Brasileiro de Atividades de Aventura. São Paulo: Editora Lexia, 2010.

FRANCO, L. C. P., TAHARA, A. K. e DARIDO, S. C. **Práticas Corporais de Aventura nas Propostas Curriculares Estaduais de Educação Física: Relações com a Base Nacional Comum Curricular**. Corpo Consciência, Cuiabá-MT, vol. 22, n. 01, p. 66-76, jan./abr., 2018.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo. Paz e Terra, 1996.

FREITAS, Danilo Raslan de. **Trekking de regularidade: Um olhar sobre a experiência do praticante**. Belo Horizonte: Instituto de Geociências da UFMG, 2010.

GERHARDT, TE; SILVEIRA, DT. **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo, ed. Atlas S.A. 4. ed. 2002.

LIMA, Manolita Correia. **Monografia: a engenharia da produção acadêmica**. 2 ed. rev. atual. São Paulo: Saraiva, 2008.

LODI, João Bosco. **A entrevista: teoria e prática**. 2. ed. São Paulo: Pioneira, 1974.

MAFFEI, W. S. **Experiência com o currículo oficial do estado de São Paulo: contribuições para o aluno decorrentes de uma ação pedagógica pautada na ginástica de condicionamento físico**. Pulsar, v. 6, n. 4, p. 1-16, 2014.
Disponível em: < <http://hdl.handle.net/11449/135595> > Acesso em 10 de setembro de 2021.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARINHO, Alcyane; SCHWARTZ, Gisele Maria. **Atividades de aventura como conteúdo da Educação Física: reflexões sobre seu valor educativo**. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 10, n. 88, São Paulo. Acesso em 05 novembro de 2021. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd88/avent.htm>

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**. 11 ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

NEIRA, M. G. **Incoerências e inconsistências da BNCC de Educação Física**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 40, n. 3, p. 215-223, 2018a.

PAIXÃO, Jairo Antonio. (2017). **Esporte de aventura como conteúdo possível nas aulas de Educação Física escolar**. Motrivivência, v. 29, n. 50, p. 170 – 182, maio/2017, Florianópolis, Acesso em nov. 2021. Disponível em <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n50p170>

PAVIANI, Jayme. **Interdisciplinaridade: conceito e distinções**. Porto Alegre: Edições Pyr, 2005.

PEREIRA, Dimitri Wuo.; Armbrust, Igor. **Pedagogia da aventura**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

PEREIRA, Dimitri Wuo. **Pedagogia da aventura na escola: proposições para a base nacional comum curricular**. Várzea Paulista: Fontoura, 2019.

PEREIRA, Guilherme Borges Pacheco. **Altas do Esporte no Brasil**. Lamartine da Costa (Org.). Rio de Janeiro, RJ: CONFEF, 2006.

PEREIRA, J. M.; MONTEIRO, L. R. **Atividades Físicas de exploração da natureza - em defesa do seu valor educativo**. Revista Horizonte Científico. Uberlândia, v. 69, n. 3, p. 111-116, mai. 1995.

PEREZ GOMEZ, A. O pensamento prático do professor - a formação do profissional como profissionais reflexivos. In NOVÓA, A. **Os professores e a sua formação**, Lisboa: Dom Quixote, 1992.

PORTELA, ANDREY. **OS Esportes de Aventura na Educação Física Escolar: Formação e Atuação dos Professores**. Coleção Esportes de Aventura. Curitiba. V. 1, 2020.

PPP. **Projeto Político Pedagógico**. Escola Estadual Maria Angélica Soave. Guarulhos - SP, 2021.

PRATES, U. S.; NOJOSA, A. O. N.; Ferreira, L. D.; BELLEMAIN, P. M. B. Grandezas e medidas no Esporte Trekking de Regularidade. In: **Encontro Nacional de Educação Matemática, 2007, Belo Horizonte. Diálogos entre a pesquisa e a prática educativa.** Belo Horizonte: SCIM SA, 2007.

QUEIROZ, Danielle Teixeira. et al. **Observação participante na pesquisa qualitativa: conceitos e aplicações na área da saúde.** Enfermagem – UERJ, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, abr/jun 2007, p. 276-83. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-14792> Acesso em: 20 nov. 2021.

SÃO PAULO. Secretaria da Educação do Estado de São Paulo. União dos Dirigentes Municipais de Educação do Estado de São Paulo. **Currículo Paulista.** São Paulo: SEESP/UNDIME-SP, 2019. Disponível em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/>. Acesso em 20 jun. 2023.

SELVAAVENTURA, 2023. <<https://www.selvaaventura.com.br/>> Acesso em 20 de julho de 2023. Trekking de Regularidade como ferramenta.

SEVERINO, Antônio Joaquim; PEREIRA, Dimitri Wu; SANTOS, Vinícius Sampaio Feitoza dos. **Aventura e educação na Base Nacional Comum.** Eccos – Revista Científica, São Paulo, nº 41, p. 107-125, set./dez. 2016.

SILVA, Edna Lúcia da. MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação** – 4. ed. rev. atual. – Florianópolis: UFSC, 2005.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M. A Aderência às atividades físicas de aventura na natureza, no âmbito do lazer. 2004. IX, 96 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2004. Disponível: <<http://hdl.handle.net/11449/96080>>. Acesso em maio de 2022.

TAHARA, A. K.; CARNICELLI FILHO, S. **A Presença de Atividades de Aventura na Educação Física Escolar.** Arquivos de Ciências do Esporte. V.1 (1), p.60-69, 2013.

TAHARA, A. K.; DIAS, V. K.; SCHWARTZ, G. M. **A aventura e o lazer como coadjuvantes do processo de educação ambiental.** Pensar a Prática, Goiânia, v. 9, n. 1, p. 1–12, 2006. DOI: 10.5216/rpp.v9i1.121. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/121>. Acesso em: 30 nov. 2022.

TAHARA, A. K.; DARIDO, S. C. **Práticas corporais de aventura em aulas de educação física na escola.** Conexões, Campinas, SP, v. 14, n. 2, p. 113–136, 2016. DOI: 10.20396/conex.v14i2.8646059. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8646059>. Acesso em: 30 nov. 2022.

TRINDADE, D. F. Interdisciplinaridade: Um novo olhar sobre as ciências. In FAZENDA, Ivani. **O que é interdisciplinaridade.** São. Paulo: Cortez, 2008.

VIEIRA, V. MENDES, A. P. O Trekking na Educação Física Escolar: In: **Congresso Carioca de Educação Física**, 1., 2007, Anais... Rio de Janeiro: Rio de Janeiro. FIEP-RJ, 2007. Disponível em: < docplayer.com.br/9807616-O-trekking-na-educacao-fisica-escolar-prof-drd-valdo-vieira-e-prof-ana-paula-mendes-clique-aqui-e-comente-sobre-este-assunto.html > Acesso em: 20 nov. 2021.

ZIMMERMANN, A.C. **Atividades Físicas de Aventura na natureza: elementos teórico-práticos dessas atividades na Ilha de Santa Catarina**. Dissertação apresentada ao programa de pós-graduação, Mestrado em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

ZOLET, N. E. **Trekking de regularidade na Grande Florianópolis: uma abordagem histórica**. Florianópolis, 2006. 87 p. Monografia (Graduação em Educação Física – Bacharelado) – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos – CEFID, Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, 2006.

APÊNDICES

Apêndice A

Atividade 1: O que sei?

1. Você já ouviu falar em Trekking de Regularidade?

() Sim () Não

Se a resposta for sim, explique como: _____

2. Você já praticou o Trekking de Regularidade?

() Sim () Não

Se a resposta for sim, explique como: _____

3. Selecione abaixo o instrumento que você acredita ser necessário à prática do Trekking de Regularidade

() Bola

() Luva

() Raquete

() Chuteira

() Rede

() Nenhuma das opções

4. Selecione o local onde ocorre a prática do Trekking de Regularidade:

() Campo

() Trilhas

() Quadra

() Piscina

() Pista

() Arena

5. Como você acredita que ocorre a prática do Trekking de Regularidade?

Apêndice B

Atividade 2: O que aprendi sobre Trekking de Regularidade na escola?

1) O que é o Trekking de Regularidade para você?

2) Você gostou de praticar o Trekking de Regularidade na escola?

3) Você considera a participação dos seus colegas de equipe:

() Muito importante

() Importante

() Pouco importante

Justifique sua resposta: _____

4) Em relação ao nível de exercício físico promovido pela prática do Trekking de Regularidade na escola, você considera:

() de baixa intensidade

() de intensidade moderada

() de alta intensidade

Justifique sua resposta: _____

5) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos matemáticos durante a realização do Trekking de Regularidade?

6) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos da Geografia durante a realização do Trekking de Regularidade?

7) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos da língua portuguesa durante a realização do Trekking de Regularidade?

8) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade?

9) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos gerais sobre orientação do Trekking de Regularidade?

10) Como foi a sua interação com o grupo que participou durante a prática do Trekking de Regularidade na escola?

Apêndice C

Atividade 3: O que aprendi sobre Trekking de Regularidade no parque?

1) O que é o Trekking de Regularidade para você?

2) Você gostou de praticar o Trekking de Regularidade na natureza?

3) Você considera a participação dos seus colegas de equipe:

() Muito importante

() Importante

() Pouco importante

Justifique sua resposta: _____

4) Em relação ao nível de exercício físico promovido pela prática do Trekking de Regularidade na natureza, você considera:

() de baixa intensidade

() de intensidade moderada

() de alta intensidade

Justifique sua resposta: _____

5) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos matemáticos durante a realização do Trekking de Regularidade?

6) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos da Geografia durante a realização do Trekking de Regularidade?

7) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos da língua portuguesa durante a realização do Trekking de Regularidade?

8) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos das ciências da natureza durante a realização do Trekking de Regularidade?

9) Você considera que aprendeu/utilizou conceitos gerais sobre orientação do Trekking de Regularidade?

10) Como foi a sua interação com o grupo que participou durante a prática do Trekking de Regularidade na natureza?

11) O que você achou sobre aprender o Trekking de Regularidade nas aulas de Educação Física?

12) Você falou sobre o Trekking de Regularidade com sua família e/ou amigos fora da escola?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- Se sim, de que forma?

13) Tem mais alguma coisa que queira falar sobre o Trekking de Regularidade?

Apêndice D

Planilha adaptada: Trekking de Regularidade na escola

ESCOLA ESTADUAL MARIA ANGÉLICA SOAVÉ

ENSINO FUNDAMENTAL 2022

TREKKING DE REGULARIDADE

GRUPO _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Nome: _____

Tempo Final: _____

PC 1: _____ PC 7: _____

PC 2: _____ PC 8: _____

PC 3: _____ PC 9: _____

PC 4: _____ PC 10: _____

PC 5: _____ PC 11: _____

PC 6: _____

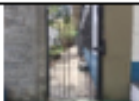
TRECHO 1 – Velocidade média 60m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
000		Largada	Anfiteatro	0 seg
022		90°. Direita		
033		90°. Direita	Portão de acesso ao prédio dos 9 ^{os} .	
037		Siga em frente	Portão de acesso (atrás do anfiteatro)	
064		90°. Direita		
070	 PC 1	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	1min40s
076		90°. Esquerda		
102		90°. Direita	Antes do portão Cuidado degrau	
115		90°. Esquerda	Acesso atrás do prédio dos 9 ^{os} .	
145	 PC 2	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	3min15s

TRECHO 2 – Velocidade média 50m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
000		Retorne	Início de trecho	
030		90°. Direita		
043		90°. Direita	Siga em frente	
048		Seguir caminho do ralo de chuva		
073		90°. Direita		
078	 PC 3	Anote Espere 30 segs. Vire 90°. Dir.	Escreva o nome da imagem em sua planilha	5min15s
100		90°. Esquerda		
103				
106		90°. Direita		
108				

TRECHO 2 – Velocidade média 50m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
114		90°. Direita		
138	 PC 4	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	7min56s
162		90°. Esquerda		
165				
168		90°. Esquerda		
170				
173		Siga em frente		
182		90°. Esquerda		
185		90°. Direita		
195		90°. Direita		
		Siga em direção ao portão de saída		

TRECHO 2 – Velocidade média 50m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
220			Portão de saída	
222	 PC 5	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	10min08s
240		90°. Direita		
241				
242		Siga em frente		
246		ESPERE 1 MINUTO	Bebedouro	11min38s
TRECHO 3 – Velocidade média 70m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
000		Relargar em direção a grade da quadra	Bebedouro Início de trecho	
009		90°. Direita		

TRECHO 3 – Velocidade média 70m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
018		Seguir por entre corrimãos		
038		90°. Esquerda		
051			Tênis de mesa (Ping- ~~pong~~)	
054		Descer rampa de acesso		
082		Seguir pelo corredor inferior de sala de aulas		
138	 PC 6	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha (Sala 14)	13min05s
174				
178		90°. Esquerda		
215			Acesso à "Sala ~~Zem~~ "	
216		90°. Direita		

TRECHO 3 – Velocidade média 70m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
231	 PC 7	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	14min55s
248				
253		Siga em frente		
264		90°. Esquerda		
265			Portão de acesso aos fundos da escola	
320	 PC 8	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	15min40s
TRECHO 4 – Velocidade média 60m/min				
000		Retorne		
055		90°. Direita Sair		
065		90°. Esquerda	Subir rampa de acesso a sala “Zem”	

TRECHO 4 – Velocidade média 60m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
72		90°. Direita		
81	 PC 9	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	17min31s
90		90°. Esquerda	Descer rampa de acesso a sala "Zem"	
97		90°. Esquerda		
98				
104		90°. Direita	Saída sala "Zem" – Acesso ao pátio	
137		90°. Direita	Subir rampa de acesso ao corredor superior	
142		90°. Direita		
172	 PC 10	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha (Sala 7)	19min32s
218	 PC 11	Anote Espere 30 segs. e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha (Sala 1)	20min48s



TRECHO 4 – Velocidade média 60m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
231		90°. Direita	Descer rampa de acesso ao pátio	
241		Espera 30 segundos	Bebedouro Pausa de 30 segundos para hidratação	
		~~Ralargar~~ em direção a quadra		22min
251		90°. Esquerda		
261			Por entre corrimãos	
286		90°. Direita		
289			Portão de acesso à quadra	
FINAL				

LEGENDAS DE FOTOS			
Imagem	Descrição	Imagem	Descrição
	Corrimão		Portão de acesso às salas 19 a 23.
	Portão de acesso à caixa d'água		Corredor externo atrás das salas 19 e 20.
	Ralo de água fluvial (água de chuva)		Portão de saída da escola
	Portão de acesso à "sala Zên" 2000		Portão de acesso aos fundos da escola

Apêndice E

Planilha adaptada: Trekking de Regularidade no parque

TREKKING DE REGULARIDADE PARQUE ESTADUAL DA CANTAREIRA – NÚCLEO CABUÇÚ EQUIPE _____ Nome: _____ Nome: _____ Nome: _____ Nome: _____ Nome: _____ Nome: _____ Largada: _____ Chegada: _____ Tempo final: _____

TRECHO 1 – Velocidade média 60m/min				
Distância em metros	Referência	Observações	Ações	Tempo estimado
000		Largada		0 seg
003		Tapiá (<i>Cratogeomys</i>)		
007		Cambuci (<i>Campomanesia Phaea</i>)		
025		Samambai-açú (<i>Dieffenbachia</i>)		
066		Escada	Subir	1 minuto
080		Araucária	Anote o nome científico aqui → Espere 30 segundos	
130		Jerivá	Anote o nome científico aqui → Espere 30 segundos	
185		Bambu	Anote o nome científico aqui → Espere 30 segundos	
223		Escada	Subir	
234		Placa Fim do trecho 1		5 minutos e 30 segundos

TRECHO 2 – Velocidade média 66m/min				
Distância em metros	Referência	Observações	Ações	Tempo estimado
000				
005			Virar à esquerda	
056		Pinheiro	Anote o nome científico aqui→ Espere 30 segundos	
		Bambuzal		
237		Cerejeira do mato	Anote o nome científico aqui→ Espere 30 segundos	
295		Guatambu Amarelo Fim do trecho 2		11 minutos
TRECHO 3 – Velocidade média 56m/min				
000		Guatambu Amarelo	Anote o nome científico aqui→ Espere 30 segundos	
078		Curva acentuada à direita		
164		Cedro Rosa	Anote o nome científico aqui→ Espere 30 segundos	

TRECHO 3 – Velocidade média 56m/min				
Distância em metros	Referência	Observações	Ações	Tempo estimado
		Trecho em subida com degraus		
614		Embaúba Fim do trecho 3		23 minutos
TRECHO 4 – Velocidade média 55m/min				
000	 	Embaúba	Anote o nome científico aqui→ Espere 30 segundos	
023		Curva acentuada à direita com degraus		
046		Curva acentuada à esquerda com degraus		
118		Placa Saída da trilha da jaguatirica		
129		Placa Trilha da cachoeira Trilha do sagui Saída		26 minutos e 30 segundos
		ATENÇÃO!	Siga em direção a saída	
282			Vire à esquerda até o mirante do lago	
342		Mirante do lago Fim do trecho 4		31 minutos

TRECHO 5 – Velocidade média 66m/min				
Distância em metros	Referência	Observações	Ações	Tempo estimado
000		Mirante do lago		
060			Vire à esquerda	
320		Lago ao fundo entre árvores		
530		Placa da barragem Nível da represa		
532			Seguir pela área de concreto	
562			Caminho da direita	
603		Escada de acesso a barragem		
630		Mirante da barragem Fim do trecho 5		40 minutos e 30 segundos
TRECHO 6 – Velocidade média 50m/min				
000		Mirante da barragem	Descanse 1 minuto e 30 segundos	
025		Saída do mirante da barragem	Siga em direção a saída	42 minutos e 30 segundos

TRECHO 6 – Velocidade média 50m/min				
Distância em metros	Referência	Observações	Ações	Tempo estimado
072		Araucária		
212		Viveiro de mudas		
352		Pinheiro		
384		Placa alameda das palmeiras		
450		Placa área de piquenique		
FINAL				

Apêndice F

Slides aula introdutória

Slide 1



Slide 2



Slide 3

Localização do tema na BNCC

UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
	6º E 7º ANOS	8º E 9º ANOS
Brincadeiras e Jogos	Jogos eletrônicos	
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão Esportes de invasão Esportes técnico-combinatórios	Esportes de rede/paredes Esportes de campo e taca Esportes de invasão Esportes de combate
Ginásticas	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal
Danças	Danças urbanas	Danças de salão
Lutas	Lutas do Brasil	Lutas do mundo
Práticas corporais de aventura	Práticas corporais de aventura urbanas	Práticas corporais de aventura na natureza

Base Nacional Comum Curricular, 2018

Slide 4

Localização do tema no Currículo Paulista

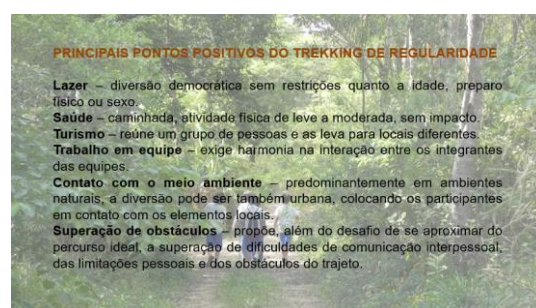
UNIDADES TEMÁTICAS	HABILIDADES		OBJETOS DE CONHECIMENTO
	EF07EF21	EF08EF19	
Práticas Corporais de aventura	Reconstruir as práticas corporais de aventura, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.		Práticas Corporais de Aventura urbanas
Práticas Corporais de aventura	Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.		Práticas Corporais de Aventura na natureza
Práticas Corporais de aventura	Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.		Práticas Corporais de Aventura na natureza

Currículo Paulista - São Paulo, SEE/SP/ANDIME/SP, 2019

Slide 5



Slide 6



Slide 7



Slide 8



Slide 9

A competição de Trekking de Regularidade

Utilizando técnicas básicas de navegação e cálculos, as equipes **realizam o percurso** por uma trilha na natureza, passando pelos postos de controle (**PC's**), sendo vencedora a equipe que mais se aproximar do **tempo ideal** definido pelo organizador.

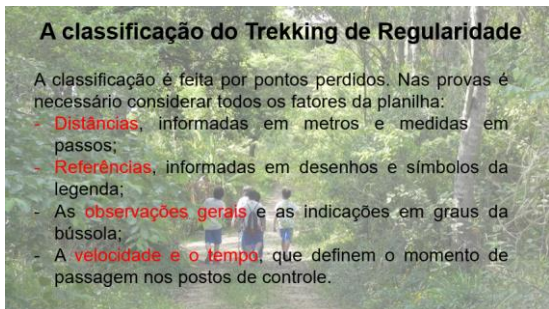


Slide 10

A classificação do Trekking de Regularidade

A classificação é feita por pontos perdidos. Nas provas é necessário considerar todos os fatores da planilha:

- **Distâncias**, informadas em metros e medidas em passos;
- **Referências**, informadas em desenhos e símbolos da legenda;
- As **observações gerais** e as indicações em graus da bússola;
- A **velocidade e o tempo**, que definem o momento de passagem nos postos de controle.



Slide 11

Funções do Trekking de Regularidade

- 1 – Navegador**
- 2 – Calculista**
- 3 – Contador de passos**



Slide 12

Funções do Trekking de Regularidade

- 1 – Navegador**

Interpreta a planilha e conduz a equipe pelo percurso. Quando necessária bússola, deve saber interpretá-la e ter algum senso de direção.



Slide 13

A planilha

Oficial

Adaptada

Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo
018	Foto	Seguir pelo meio da trilha		
018		90° Esquerda		
051			Trilha de novo (Bússola)	
054		Deixar rastro de estaca		
082		Seguir pelo caminho antigo de rio de cima		
138		Alerta a equipe	Passagem a nível de rio	
174		PC 4		
178		90° Esquerda		
215			Atenção a "Tela Verde"	



Slide 14

Funções do Trekking de Regularidade

- 2 – Calculista**

Verifica se a equipe está no ritmo correto, informando a todos se devem reduzir ou aumentar a velocidade. Deve ter facilidade em cálculos envolvendo velocidade, distância e tempo.

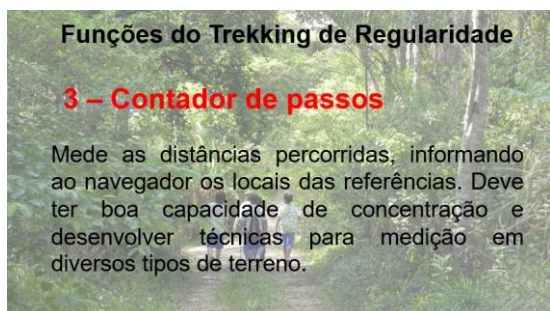


Slide 15

Funções do Trekking de Regularidade

- 3 – Contador de passos**

Mede as distâncias percorridas, informando ao navegador os locais das referências. Deve ter boa capacidade de concentração e desenvolver técnicas para medição em diversos tipos de terreno.



Slide 16

Riscos do Trekking de Regularidade

Percurso (Pedregoso, escorregadio, galhos e espinhos...)
 Hidratação
 Vestimentas
 Repelente de insetos
 Protetor solar



Apêndice G

Atividade 4: Medindo Distâncias

ESCOLA ESTADUAL MARIA ANGÉLICA SOAVE

NOME:		Nº
DISCIPLINA: Educação Física	ATIVIDADE: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA	ANO: 8º.

MEDINDO DISTÂNCIAS

1 – Qual o tamanho do seu passo?

2 – Qual a distância entre o ponto A e o ponto B?

3 – Qual a distância entre o ponto B e o ponto C?

4 – Qual a distância entre o ponto C e o ponto A?

5 – Qual a largura em metros da quadra?

6 – Qual o comprimento em metros da quadra?

Apêndice H

Foto da atividade medindo distâncias



Apêndice I

Atividade 5: Identificando referências

METROS	AÇÕES
00	LARGADA
06	SIGA EM FRENTE +5
16	90° ESQUERDA +27
22	90° ESQUERDA +7
32	90° ESQUERDA +9
38	90° DIREITA +5
44	CHEGADA
(53)	
00	LARGADA
06	SIGA EM FRENTE +5
16	90° DIREITA +27
22	90° DIREITA +7
32	90° DIREITA +6
38	90° ESQUERDA +5
44	CHEGADA
(50)	
00	LARGADA
06	SIGA EM FRENTE +5
16	90° DIREITA +27
20	90° DIREITA +10
30	90° DIREITA +4
36 34	90° ESQUERDA +5
42 40	CHEGADA
(51)	

Apêndice J

Fotos da atividade identificando referências



Apêndice K

Atividade 6: Interpretando a planilha

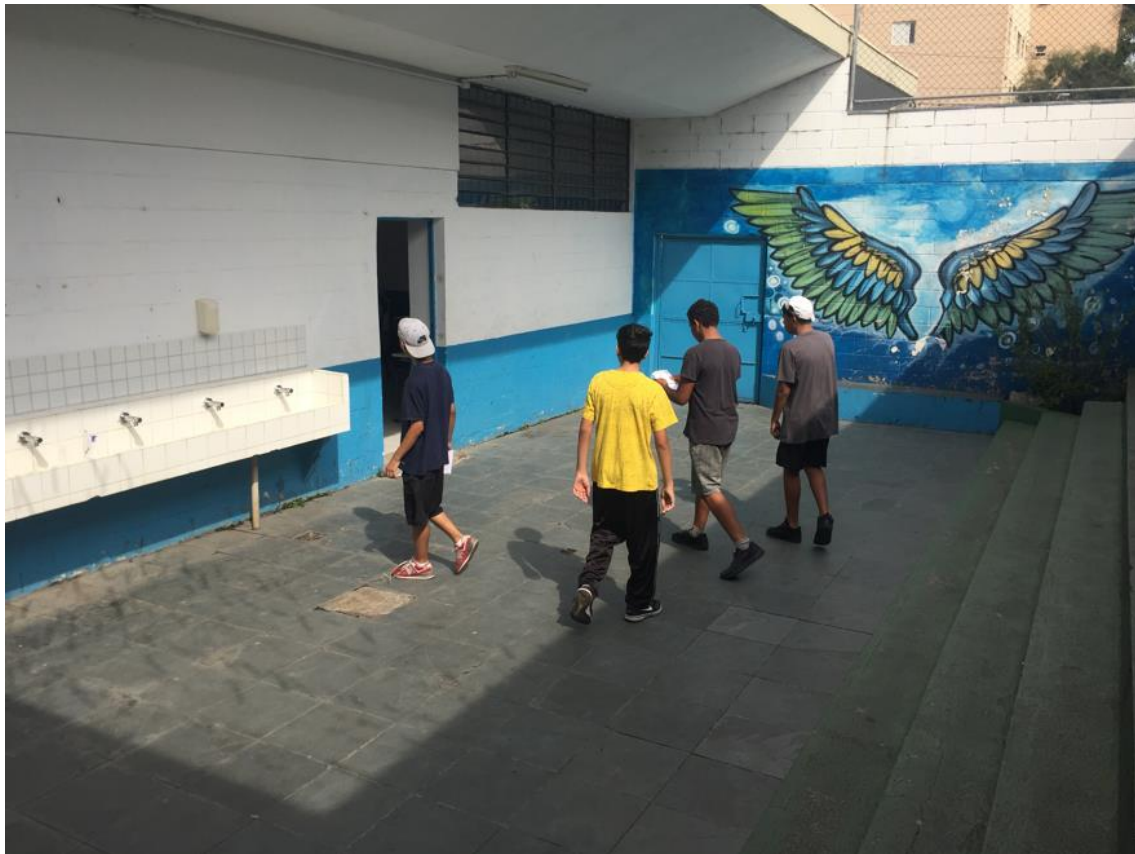
TRECHO 4 – Velocidade média 60m/min				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
000			Descer rampa de acesso a sala "Zem"	
007		90°. Esquerda		
008				
012		90°. Direita	Saída sala "Zem" – Acesso ao pátio	
055		Esperar	Bebedouro Pausa de 30 segundos para hidratação	
065		90°. Esquerda		
072	 PC 01	Anote e retorne	Escreva o nome da imagem em sua planilha	1min 10seg
075			Por entre corrimãos	
100		90°. Direita		
103			Portão de acesso à quadra	

Apêndice L

Fotos da vivência da atividade Trekking de Regularidade na escola







Apêndice M

Fotos da vivência da atividade Trekking de Regularidade na escola













Apêndice N

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
Câmpus de Presidente Prudente

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da Pesquisa: **“PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental”**

Nome do Pesquisador: **ELISANDRO ARAUJO MIRANDA**

Nome do Orientador: **LUÍZ ROGÉRIO ROMERO**

1. **Natureza da pesquisa:** Seu (Sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) está sendo convidada (o) a participar desta pesquisa que tem como finalidade analisar a aplicabilidade de um material didático elaborado para viabilizar o aprendizado da prática corporal Trekking de Regularidade nas Escolas. Desta forma, a partir da Educação Física será apresentada uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade adaptado a realidade escolar, e por meio desta pretende-se potencializar o processo de ensino/aprendizagem com as propriedades que esta modalidade apresenta. Neste sentido, este estudo percorre caminhos para uma inovação e transformação pedagógica, com um olhar mais aprofundado às questões ambientais tematizando o Trekking de Regularidade.
2. **Participantes da pesquisa:** Este estudo será desenvolvido junto a duas turmas do oitavo ano do Ensino Fundamental anos finais composta por 30 alunos em cada sala, sendo meninos e meninas com idade entre 14 e 15 anos.
3. **Envolvimento na pesquisa:** Ao participar deste estudo, seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) vivenciará uma sequência didática do Trekking de Regularidade adaptado e experenciará esta modalidade tanto no ambiente escolar como em um Núcleo de Preservação Ambiental. Responderá a três questionários. O primeiro possui cinco questões semiestruturadas e tem por objetivo realizar uma avaliação dos conhecimentos prévios. O segundo possui nove questões semiestruturadas com objetivo de investigar os conhecimentos adquiridos após a vivência do Trekking de Regularidade na escola. E o terceiro possui treze questões semiestruturadas com objetivo de investigar os conhecimentos adquiridos após a vivência do Trekking de Regularidade na natureza, bem como, avaliar a própria proposição desta temática nas aulas de Educação Física.
4. **Riscos e desconforto:** A participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa

com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à dignidade do envolvidos.

5. **Sigilo sobre a Identidade dos Sujeitos da Pesquisa:** A identidade, bem como informações ou qualquer outro meio que porventura possa identificar seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade), serão mantidos em sigilo. Somente o pesquisador e seu orientador terão conhecimento de sua identidade e nos comprometemos a mantê-la em sigilo ao publicar os resultados dessa pesquisa.
6. **Confidencialidade dos Dados:** As informações coletadas neste estudo que não forem publicadas na pesquisa não serão divulgadas de qualquer outra forma e os documentos que contiverem tais informações serão destruídos de acordo com as Normas vigentes da CONEP (Comissão Nacional de Ética em Pesquisa).
7. **Benefícios:** Ao participar desta pesquisa seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre a possibilidade de adaptação e adequação do Trekking de Regularidade na escola a funcionalidade da sequência didática de forma que o conhecimento que será construído a partir desta pesquisa possa contribuir para que esta adaptação da modalidade e a sequência didática sejam validadas, onde pesquisador se compromete a divulgar os resultados obtidos, respeitando-se o sigilo das informações coletadas, conforme previsto no item anterior.
8. **Pagamento:** Seu (Sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.

Seu (Sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade). Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone do pesquisador do projeto e, se necessário através do telefone do Comitê de Ética em Pesquisa.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para seu (sua) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) participar desta pesquisa. Portanto, preencha, por favor, os itens que se seguem: Confiro que recebi uma via deste termo de consentimento, e autorizo a execução do trabalho de pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento para que meu (minha) filho(a) (ou menor sob sua responsabilidade) possa participar da pesquisa.

Menor participante:

Nome: _____ R.G. _____

Responsável(is)

Nome: _____ R.G. _____

Endereço: _____ Fone: _____

Assinatura do(a) responsável pelo(a) menor

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Orientador

"Os CEP são colegiados interdisciplinares e independentes, de relevância pública, de caráter consultivo, deliberativo e educativo, criados para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. (Resolução CNS 466/12, VII.2 e Resolução CNS 510/16)"

Pesquisador: ELISANDRO ARAUJO MIRANDA

Orientador: LUÍS ROGÉRIO ROMERO

ELISANDRO: TEL. (11) 99892-4224

Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa: Profa. Dra. Edna Maria do Carmo

Vice-Coordenadora: Profa. Dra. Andreia Cristiane Silva Wiezzel

Telefone do Comitê: 3229-5315 ou 3229-5526

E-mail cep.fct@unesp.br

Apêndice O

Termo de Assentimento



TERMO DE ASSENTIMENTO

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental”**. Nesta pesquisa pretendemos analisar a aplicabilidade de um material didático elaborado para tornar possível o aprendizado da prática corporal Trekking de Regularidade nas Escolas.

O motivo que nos leva a estudar esse assunto é potencializar o processo de ensino/aprendizagem com as propriedades que esta modalidade apresenta. Neste sentido, este estudo percorre caminhos para uma inovação e transformação pedagógica, com um olhar mais aprofundado às questões ambientais tematizando o Trekking de Regularidade.

Para esta pesquisa adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): Adaptação da prática corporal Trekking de Regularidade. Elaboração e aplicação de uma sequência didática de nove aulas para conhecer a dinâmica básica do esporte. Vivência da prática corporal Trekking de Regularidade no espaço escola e em núcleo de preservação ambiental.

Para participar desta pesquisa, o responsável por você deverá autorizar e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. O responsável por você poderá retirar o consentimento ou interromper a sua participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador que irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Esta pesquisa apresenta **“RISCO MÍNIMO”**. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias: uma via será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, portador (a) do documento de Identidade _____ (se já tiver documento), fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar. Tendo o consentimento do meu responsável já assinado, declaro que concordo em participar dessa

pesquisa. Recebi uma cópia deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Guarulhos, ____ de _____ de 2022.

Assinatura do (a) menor

Assinatura do pesquisado

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:

Pesquisador Responsável: ELISANDRO ARAUJO MIRANDA

Fone: (11) 998924224

E-mail: elisandro.miranda@unesp.br

Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa: Profa. Dra. Edna Maria do Carmo

Vice Coordenadora: Profa. Dra. Andreia Cristiane Silva Wiezzel

Telefone do Comitê: 3229-5315 ou 3229-5526

E-mail cep@fct.unesp.br

Apêndice P

Projeto Trekking de Regularidade Pedagógico no parque

**VISITA AO PARQUE ESTADUAL DA CANTAREIRA
NÚCLEO CABUÇÚ – GUARULHOS/SP
VIVÊNCIA DO TREKKING DE REGULARIDADE**

Elisandro Araujo Miranda

GUARULHOS

2023

Elisandro Araujo Miranda

**VISITA AO PARQUE ESTADUAL DA CANTAREIRA
NÚCLEO CABUÇÚ – GUARULHOS/SP
VIVÊNCIA DO TREKKING DE REGULARIDADE**

Este projeto faz parte de pesquisa apresentada junto ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF, da Universidade Estadual Paulista.

O

Orientador: Luíz Rogério Romero

GUARULHOS– SÃO PAULO

2023

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
Objetivo Geral.....	6
Objetivo Específico	6
Participantes	8
Autorizações	8
Financiamento / Custos	8
Sobre o Parque – Núcleo Cabuçu	8
Justificativa	9
Localização	10
Meio de Transporte	10
Cronograma.....	10
Descrição da atividade	11
Referências	12

INTRODUÇÃO

O presente projeto é parte do estudo que busca aprofundar o olhar para a Educação Básica do Brasil sob a perspectiva da Educação Física Escolar no âmbito das Práticas Corporais de Aventura (PCAs).

Propõe o ensino do Trekking de Regularidade no ambiente escolar para adolescentes do oitavo ano dos anos finais do Ensino Fundamental, valendo-se de algumas adequações/adaptações que o tornem pedagógico e proporcione as mesmas valências que quando praticado em ambiente natural.

No sentido de agir em favor de uma ruptura com o ensino tradicional e buscando caminhos para a inovação e transformação pedagógica, este estudo lança olhar mais aprofundado sobre o Trekking de Regularidade e sua aplicabilidade no ambiente escolar, proporcionando por meio desta vivência um conhecimento mais aprofundado sobre esta prática.

Etimologicamente, a palavra “trek” origina-se da língua africâner e foi disseminada pelos *vortrekkers*¹⁷, no início do século XIX.

Como verbo “trekken” significa migrar e, de acordo com Bitencourt e Amorim (2006), carregava uma conotação de sofrimento e resistência física, numa época em que a única forma de se locomover de um ponto para outro era caminhando.

O Trekking de Regularidade é uma prática corporal de aventura realizada obrigatoriamente em equipes de 3 a 6 integrantes. É praticada na natureza em forma de caminhada de orientação e regularidade por um percurso desconhecido que poderá passar por estradas, trilhas, riachos, cachoeiras, e outros desafios similares. Cada equipe recebe uma planilha no início da competição e essa planilha funciona como um mapa com informações e algumas referências para os competidores se localizarem, contendo também velocidades médias e distâncias para calcularem o tempo.

Embora esse esporte seja contemplado na unidade temática práticas corporais de aventura na natureza, prevista pela BNCC (2017) para os oitavos e nonos dos anos finais do Ensino Fundamental, sua relevância não se finda

¹⁷ Os primeiros trabalhadores holandeses que colonizaram a África do Sul.

por tal amarração ao documento curricular. Quando se observa as possibilidades e/ou potencialidades do desenrolar das situações, inclusive interdisciplinares, a proposição supera o que está pautado neste documento, podendo ser considerada em outros contextos, além da BNCC.

Nesse sentido, Cantorani e Oliveira (2005 *apud* BERNARDES 2013, p. 146) pontuam como benefícios “aumento da autoestima, superação do estresse diário”. Lacruz e Perich (2000 *apud* BERNARDES 2013, p. 146) também observam a “interiorização (autoconhecimento), solidariedade, prova de limites pessoais”.

O Trekking de Regularidade apresenta diversas propriedades como a possibilidade de aproximação entre indivíduo e o meio ambiente e a de estabelecer reflexões e discussões críticas sobre o relacionamento homem-natureza. Ressalta-se ainda o próprio deslocamento (caminhar) que ocorre por diferentes ambientes, como, por exemplo, trechos de terra, lama, arenoso, e, até mesmo, em áreas alagadas.

Embora o Trekking de Regularidade apresente diversificada possibilidade de vivência, não é considerado exercício de alta intensidade, podendo ser praticado por qualquer pessoa, desde que esteja preparada para fazer uma caminhada, promovendo ao praticante diversos benefícios para a saúde como a melhora do sistema cardiovascular e fortalecimento do sistema músculo esquelético, além da redução dos níveis de estresse e de ansiedade (BERNARDES, 2013).

Esta atividade não propõe o caminhar de forma livre, é necessário um ritmo de caminhada que é dado pela organização da prática, variando velocidades entre um trecho e outro do percurso, o que exige dos praticantes além da percepção do ritmo, o cálculo para se chegar a melhor regularidade possível, caminhando na velocidade ideal, passando pelos pontos de controle no tempo previsto.

Também é exigência que os praticantes interpretem o ambiente por onde passam, pois a atividade acontece em um percurso desconhecido que será desvendado no exato momento do desenrolar da prática, por meio da interpretação da planilha é necessário se localizar no ambiente a partir de uma leitura espacial. Sob demanda maior, além dessa leitura, entre diálogos e

percepções dos praticantes, será descoberto o caminho certo a seguir, a direção (frente, direita, esquerda, diagonal, ou mesmo definida por graus).

Neste sentido, o trabalho em equipe é necessário à prática e além da necessidade que ocorra em equipe, deve haver uma “interação ativa”, pois os praticantes devem obrigatoriamente conversar, trocar informações e se ajudar, pois, a dinâmica da atividade exige uma relação de interdependência entre as diferentes funções de uma equipe.

Assim sendo, é possível elencar algumas propriedades que são consideradas relevantes para a inserção do Trekking de Regularidade no ambiente escolar: (a) Interpessoalidade; (b) Interatividade com a Natureza; (c) Cooperatividade; (d) Consciência de Preservação; (e) Flexibilidade; (f) Promoção da Saúde; (g) Interdisciplinaridade.

Porém, ao propor esta vivência para jovens de cerca de 14 anos, faz-se necessário algumas adequações na dinâmica e na planilha – com o objetivo de facilitar a compreensão dos participantes –, pois algumas particularidades desse esporte em sua modalidade tradicional podem se tornar complexas para o desenvolvimento no ambiente escolar. Essa adequação, no entanto, não pretende desconfigurar a prática corporal, mantendo a base de seu desenvolvimento.

Assim, este estudo propõe o ensino do Trekking de Regularidade Pedagógico no ambiente escolar para adolescentes do oitavo ano dos anos finais do Ensino Fundamental, valendo-se de algumas adequações/adaptações que o tornem pedagógico e proporcione as mesmas valências que quando praticado em ambiente natural.

Nesta fase do estudo os alunos serão convidados a vivenciar o Trekking de Regularidade Pedagógico em ambiente natural, podendo aprofundar os conhecimentos obtidos em aula.

Objetivo Geral

O objetivo geral deste projeto é a vivência da prática corporal Trekking de Regularidade Pedagógico que ocorrerá em meio a uma reserva florestal, visando a fixação e o aprofundamento do conhecimento tematizado em aula acerca das Práticas Corporais de Aventura.

Objetivo Específico

- Visita a uma reserva florestal, parte da biodiversidade próxima a região em que a escola se localiza.
- Interação com a natureza.
- Interpessoalidade entre alunos das turmas e profissionais envolvidos.
- Desenvolver a cooperação.
- Promover a atividade física como meio para a promoção da saúde.
- Desenvolver a interdisciplinaridade.
- Promover a consciência de preservação do meio ambiente.
- Aplicação de material didático específico para o Trekking de Regularidade.
- Ampliar e difundir o conhecimento sobre esta prática corporal de aventura.

Participantes

Alunos e alunas regularmente matriculados(as) nos nonos anos, da escola Estadual Maria Angélica Soave.

Autorizações

Para participar da atividade os(as) alunos(as) deverão ser autorizados por seus responsáveis por meio de documento simples que conterá as informações sobre a saída pedagógica, o número de documento e assinatura do responsável legal.

Financiamento / Custos

O(A) Aluno(a) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta vivência pedagógica, sendo as custas (transporte, ingresso no parque, monitoria e impressões) responsabilidade do professor/pesquisador.

Sobre o Parque – Núcleo Cabuçu

O Núcleo Cabuçu do PE da Cantareira foi aberto ao público em 2008, como resultado de compensação ambiental entre o Instituto Florestal, o Serviço Autônomo de Água e Esgoto de Guarulhos (SAAE) e o CDR-Pedreira. Entre seus atrativos, destacam-se a centenária Barragem do Cabuçu, o Recanto do Bugio e as trilhas de interpretação da natureza. Segundo o plano de manejo do parque, “a barragem é um marco histórico considerado a primeira grande obra, que usou de técnica arrojada, apresentando como pioneirismo o uso do concreto armado. O concreto utilizado na construção foi proveniente da Inglaterra, que através de barris de madeira chegaram ao Brasil, por conseguinte São Paulo. Sua construção teve início por volta de 1904 e no ano de 1907 foi concluída tal obra, formando assim, a represa do Cabuçu.” A

importância da barragem tem sido objeto de estudo de tombamento pelo patrimônio histórico.

Justificativa

A partir da Educação Física foi apresentada uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade adaptado a realidade escolar, e por meio desta pretende-se potencializar o processo de ensino/aprendizagem com as propriedades que esta modalidade apresenta. Neste sentido, este estudo percorre caminhos para uma inovação e transformação pedagógica, com um olhar mais aprofundado às questões ambientais tematizando o Trekking de Regularidade.

Desta forma, ao longo do último bimestre as Práticas Corporais de Aventura foram tematizadas em aula, com foco no aprofundamento de uma delas, o Trekking de Regularidade. O quadro abaixo apresenta as unidades temáticas, habilidades do currículo paulista e os objetos de conhecimento sugeridos para o quarto bimestre dos oitavos anos do ensino fundamental.

Bloco 1		Bloco 2		Bloco 3	Bloco 4
	Código ↑↓	Unidades Temáticas ↑↓	Habilidades Currículo Paulista ↑↓	Objetos de Conhecimento ↑↓	
☐	EF08EF22*	Corpo, movimento e saúde	Identificar e discutir as contribuições da prática da ginástica de conscientização à melhoria da qualidade de vida.	Exercício físico	
☐	EF08EF09	Corpo, movimento e saúde	Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.	Exercício físico e medicamento	
☐	EF08EF19	Práticas corporais de aventura	Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.	Práticas Corporais de aventura na natureza	
☐	EF08EF20	Práticas corporais de aventura	Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.	Práticas Corporais de aventura na natureza	

Fonte: Secretaria Escolar Digital – Secretaria da Educação do Estado de São Paulo.

Assim, foi apresentado em aula o Trekking de Regularidade como possibilidade de prática corporal de aventura na natureza. Suas valências e dinâmica de competição foram desenvolvidas ao longo das aulas do quarto bimestre.

Uma planilha de Trekking de Regularidade adaptada foi constituída e aplicada em vivência deste esporte pelos espaços da escola. Este momento constituiu a avaliação das habilidades e conhecimentos desenvolvidos, e a aproximação do que foi proposto ao longo do tema corporal de aventura em ambiente natural.

Localização

A visitação ocorrerá no Parque Estadual da Cantareira – Núcleo Cabuçu – Guarulhos/SP. O parque localiza-se cerca de 7km da Escola Estadual Maria Angélica Soave à Avenida Pedro de Souza Lopes, 7903, no bairro Jardim São Luís.

Meio de Transporte

Ônibus fretado em empresa particular.

Cronograma

10 de maio de 2023 – quarta-feira		
Hora	Evento	Observações
12:30	Saída da escola	Chegar à escola 12hrs
13:00	Chegada ao parque	
14:00	Vivência do Trekking de Regularidade	
15:40	Resultado e avaliação	
16:00	Piquenique	coletivo
16:30	Saída do parque	
17:00	Chegada à escola	

Descrição da atividade

Chegando ao parque os alunos serão recepcionados e apresentados ao ambiente, com uma breve explanação sobre a biodiversidade presente naquela reserva florestal.

O Segundo momento será de explanação sobre a competição de trekking de regularidade, dinâmica, formação de grupos e largada.

Os alunos percorrerão cerca de dois quilômetros de trilhas demarcadas (Trilha da jaguatirica), que perpassa por diversas espécies comuns da mata atlântica e margeia o lago da represa de abastecimento de água para a população local.

Terão oportunidade de observar algumas espécies de fauna e flora da Mata Atlântica presentes naquela Reserva Biológica. É possível encontrar espécies significativas da flora local, como samambaia-açú, guatambu-amarelo, manacá-da-serra araucária, tapiá, e algumas espécies da fauna brasileira, como esquilo-serelepe, pato selvagem, saguis, macaco-prego, entre outros.

A duração da competição é de 60 a 80 minutos e após a chegada dos grupos será realizado um grande piquenique enquanto ocorre a contabilização dos pontos e classificação das equipes. Em sequência como encerramento será realizada uma roda de conversa sobre a vivência.

Por volta das dezesseis horas e trinta minutos está previsto o retorno, com chegada à escola cerca de 17hrs.

Referências

BITENCOURT, V.; AMORIM, S. Skate. In: DACOSTA, L. P. (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2017.

SÃO PAULO. Secretaria da Educação. **Currículo Paulista**. São Paulo, 2019.

Assinatura do Pesquisador

Assinatura da Coordenadora

Assinatura da Diretora

Apêndice Q

Ofício de solicitação de gratuidade



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO REGIÃO GUARULHOS NORTE – DER GNO
EE Profª Maria Angélica Soave
Rua Coronel Pacheco, 109 – Jardim Nova Taboão –
Guarulhos/SP – CEP 07141-100
Telefone: (11) 2402-3533

Guarulhos, 25 de novembro de 2022

Ofício nº 099/2022
Assunto: Saída Cultural

A Direção da E. E. Profa Maria Angélica Soave – UA 40379 vem por meio desta, solicitar a visita para a atividade pedagógica "Trekking de Regularidade" com 40 alunos do oitavo ano de 13 e 14 anos em média; acompanhado pelos docentes Elisandro Araújo Miranda, Maira Zucolotto, Fernanda Varela (coordenadora).

Respeitosamente


Cleide Ferreira
RG. 18822291
DIRETOR DE ESCOLA

Apêndice R

Autorização dos pais



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DO ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ENSINO REGIÃO GUARULHOS NORTE – DER GNO
EE Profª Maria Angélica Soave
Rua Coronel Pacheco, 109 Jd Nova Taboão – Guarulhos – SP.
Fone 2402-3533 e-mail: e005859a@educacao.sp.gov.br

Autorização para visita ao Parque Estadual da Cantareira

Eu, JE [redacted]

(nome completo do responsável), RG 29 [redacted] autorizo meu (minha)
filho(a): 8-A [redacted], matriculado no ano
a participar de uma visita ao Parque Estadual da Cantareira – núcleo Cabuçu, no dia 30/11/2022. Saída
prevista às 12h30 e retorno às 16h30. Os alunos receberão alimentação. Orientamos que usem roupa e calçados
adequados para a realização de uma trilha, repelente e protetor solar também serão necessários.

Guarulhos 23 de NOVEMBRO de 2022

[redacted]
(assinatura do responsável)

Apêndice S

Produto: Trekking de Regularidade Pedagógica



TREKKING DE REGULARIDADE PEDAGÓGICA:

Uma proposta de ensino

Por: Elisandro Araujo Miranda



UNESP UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
Faculdade de Ciência e Tecnologia
Campus de Presidente Prudente- SP

TREKKING DE REGULARIDADE PEDAGÓGICO:

Uma proposta de ensino

REALIZAÇÃO

UNESP - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”
Faculdade de Ciências e Tecnologia - Campus de Presidente Prudente

Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES



EXECUÇÃO

Elisandro Araujo Miranda

SUPERVISÃO GERAL

Luíz Rogério Romero

ILUSTRAÇÕES

Elisandro Araujo Miranda e *Google* Imagens

FOTOS

Elisandro Araujo Miranda

Extraídas da prática pedagógica do professor pesquisador devidamente autorizadas pelos responsáveis legais.

PRESIDENTE PRUDENTE- SP
2023

Miranda, Elisandro Araujo

TREKKING DE REGULARIDADE PEDAGÓGICO:

Uma proposta de ensino / Elisandro Araujo Miranda. – Presidente Prudente.

xxx f : il. ; **XX cm + X Tipo(XX p./il/XX cm/son., color.)**

Modo de acesso : <http://www...>

Orientador : Luís Rogério Romero

Dissertação (Mestrado) – Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Faculdade de Ciências e Tecnologia - Campus de Presidente Prudente, 2023.

1. Trekking de Regularidade Pedagógico. 2. Educação Física escolar. 3. Práticas corporais de aventura. I. Miranda, Elisandro Araujo II. Trekking de Regularidade Pedagógico.

Referência da dissertação

MIRANDA, Elisandro Araujo **PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade nos anos finais do Ensino Fundamental.** Orientador: Luís Rogério Romero. 2023 218 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional ProEF) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista UNESP, Presidente Prudente, 2023.

Sumário

<u>Apresentação</u>	<u>05</u>
<u>O Trekking</u>	<u>07</u>
<u>O Trekking de Regularidade</u>	<u>09</u>
<u>O Trekking de Regularidade : as propriedades... ..</u>	<u>12</u>
<u>O Trekking de Regularidade Pedagógico</u>	<u>14</u>
<u>O Trekking de Regularidade Pedagógico : Adaptação da planilha</u>	<u>15</u>
<u>A Sequência Didática</u>	<u>17</u>
<u>Aula 1</u>	<u>19</u>
<u>Aula 2</u>	<u>20</u>
<u>Aula 3 e 4</u>	<u>23</u>
<u>Aula 5</u>	<u>25</u>
<u>Aula 6</u>	<u>28</u>
<u>Aula 7 e 8</u>	<u>30</u>
<u>Aula 9</u>	<u>33</u>
<u>Referências</u>	<u>35</u>
<u>Apêndice A</u>	<u>36</u>
<u>Apêndice B</u>	<u>37</u>
<u>Apêndice C</u>	<u>38</u>
<u>Apêndice D</u>	<u>39</u>
<u>Apêndice E</u>	<u>40</u>
<u>Apêndice F</u>	<u>41</u>

Apresentação

Caro (a) professor (a),

Este material didático é resultado de uma dissertação de mestrado intitulada **“PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma proposta de ensino do Trekking de Regularidade aos anos finais do Ensino Fundamental”** que se vale de algumas adequações/adaptações das práticas corporais de aventura Trekking de Regularidade que ocorre tradicionalmente na natureza para que ocorra nos espaços escolares. A partir de uma metodologia de ensino fundamentada, apresenta-se uma sequência didática para tematização do Trekking de Regularidade que quando adaptado chamamos de Pedagógico. É indicado para professores (a) de Educação Física que atuam nos anos finais do Ensino Fundamental, em especial para os oitavo e nono anos em vista à adequação dos objetos de conhecimento propostos pela BNCC (BRASIL, 2017).

Quadro 1 – Objetos de conhecimento da BNCC

UNIDADES TEMÁTICAS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	
	6º E 7º ANOS	8º E 9º ANOS
Brincadeiras e jogos	Jogos eletrônicos	
Esportes	Esportes de marca Esportes de precisão Esportes de invasão Esportes técnicos-combinatórios	Esportes de rede/paredo Esportes de campo e taca Esportes de invasão Esportes de combate
Ginásticas	Ginástica de condicionamento físico	Ginástica de condicionamento físico Ginástica de conscientização corporal
Danças	Danças urbanas	Danças de salão
Lutas	Lutas do Brasil	Lutas do mundo
Práticas corporais de aventura	Práticas corporais de aventura urbanas	Práticas corporais de aventura na natureza

Fonte: BRASIL, 2017, p.231.

De acordo com a BNCC (BRASIL, 2017) “as práticas corporais de aventura na natureza se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante e é essa dinâmica que adequa à sala de Educação Física pode promover experiências e emoções nunca vivenciadas pelos alunos e ainda a superação de limites pessoais em situações de risco controlado

Assim, esse material foi constituído para você professor(a), a fim de contribuir para as reflexões relacionadas à prática docente no âmbito da Educação Física escolar por meio de sugestões de aulas elaboradas a partir da práxis de um docente atuante em escola pública

Para melhor organização o material foi dividido em duas partes

1ª. Parte: Apresentação do Trekking de Regularidade Pedagógica

Esta seção é para você, professor(a), se aprofundar sobre esta prática corporal de aventura na natureza, contendo conceitos, imagens e links. Ainda, encontrará algumas sugestões para a construção e adaptação da planilha na sua escola, bem como, alguns apontamentos relevantes para dar um bom andamento a atividade.

2ª. Parte: Sequência Didática

Apresenta-se aqui, a sequência didática propriamente dita. Com atividades planejadas para a tematização do Trekking de Regularidade Pedagógica com previsão de cerca de nove aulas.



O Trekking

Etimologicamente, a palavra “trek” originase da língua africâner e foi disseminada pelos *vortrekkers* (Os primeiros trabalhadores holandeses que colonizaram a África do Sul) no início do século XIX. Como verbo “trekken” significanigrare, de acordo com Bitencourt Amorim (2006, p. 51), “carregava uma conotação de sofrimento e resistência física, numa época em que a única forma de se locomover de um ponto para outro era caminhando”

O termo trekking é muito utilizado por praticantes “amantes da prática corporal de aventura na natureza” para designar uma caminhada pelo meio natural, passando por ambientes como florestas, montanhas, cerrados, rios, riachos, trilhas, cachoeiras e outros, podendo ser de forma individual ou em grupos, utilizando ou não a orientação por mapas, bússola, GPS (equipamento de orientação por satélite) e outros instrumentos que tenham essa função. De acordo com o Pereira (2006) o trekking pode assumir diferentes variações como o Trekking Independente, Trekking Organizado, Trekking Assistido e o Trekking de Competição (de Velocidade e de Regularidade). Para este material, apresenta-se também o Trekking de Regularidade Pedagógico como mais uma possibilidade de prática.

- **Trekking Independente**
- **Trekking Organizado**
- **Trekking Assistido**
- **Trekking de Velocidade (competição)**
- **Trekking de Regularidade (competição)**
- **Trekking de Regularidade Pedagógico**



O **Trekking Independente** como próprio nome já diz, o praticante realiza o percurso sozinho bem como, todas as escolhas que envolvem a prática. O local, o dia, a hora, o percurso, a estrutura de segurança, alimentação e hidratação, enfim, tudo que for necessário a prática o praticante, de forma independente, que irá garantir. Devido a estas características, essa forma de prática necessita de um conhecimento mais aprofundado sobre orientação e navegação e, até mesmo, de sobrevivência em ambientes hostis.

Trekking Organizado ao contrário do trekking independente, é indicado para quem está começando. Neste modelo uma empresa é responsável por todo o planejamento e estrutura da atividade, possibilitando, desta forma, maior conforto aos participantes.

Trekking Assistido é uma atividade semelhante ao Trekking Independente, no entanto, o praticante conta com a ajuda de um técnico de guias (especialista no percurso) e eventualmente carregadores para auxiliar com os equipamentos de estrutura.

Trekking de Velocidade é uma forma de Trekking Organizado, porém, de **competição** onde, necessariamente, uma empresa será responsável por determinar o percurso, distribuindo os pontos de controle e utilizando cartas de navegação e bússola, o objetivo dos competidores é encontrar o melhor percurso, para alcançar de forma cronológica, cada um dos pontos de controle no menor tempo possível. Esta empresa ainda garante a estrutura de segurança, de alimentação, de hidratação, de necessidades básicas de todos os envolvidos e, ainda, realiza o controle de arbitragem, fazendo a apuração dos resultados das equipes, divulgação da classificação.

O **Trekking de Regularidade** também é de **competição**. Segue a mesma organização do Trekking de Velocidade com pontos de controle distribuídos ao longo de um percurso, porém as equipes, obrigatoriamente de 3 a 6 integrantes, devem manter uma regularidade que varia de um trecho para outro, e não devem sair do percurso predeterminado, justamente para não perderem a regularidade. É considerada vencedora a equipe que manter a melhor regularidade e não a que completar o percurso no menor tempo.

O **Trekking de Regularidade Pedagógico** foi desenvolvido a partir deste estudo baseado em algumas adequações e adaptações do Trekking de Regularidade. Desta forma, também é uma atividade competitiva, porém, com um viés pedagógico no qual, utilizando as propriedades do Trekking de Regularidade, as situações de ensino/aprendizagem são potencializadas. Pode ocorrer nos espaços disponíveis na escola ou em parques públicos que possuam trilhas em reservas florestais. Quanto a organização fica a cargo do professor e de outros parceiros da escola que possa auxiliá-lo (coordenação pedagógica, outros professores(as), grêmios estudantis, pais etc.).

Após a breve apresentação sobre o Trekking e suas diferentes possibilidades, na próxima seção apresenta-se, de uma forma mais aprofundada, o Trekking de Regularidade para que você professor(a) possa, na sequência, constituir um plano de aplicação do Trekking de Regularidade Pedagógico.

O Trekking de Regularidade

Como dito, o Trekking de Regularidade é uma prática corporal de aventura praticada na natureza em forma de caminhada de orientação e regularidade por um percurso desconhecido que poderá passar por estradas, trilhas, riachos, cachoeiras, e outros desafios similares. Cada equipe recebe uma planilha no início da competição e essa planilha funciona como um mapa com informações e algumas referências para os competidores se localizarem, contendo também velocidades médias e distâncias para calcularem o tempo.

Figura 1 – Recorte da planilha do Circuito Mineiro de Trekking de Regularidade.

010	181	012	182	014	183	016	184	018	185	020	186	022	187	024	188	026	189	028	190	030	191	032	192	034	193	036	194	038	195	040	196	042	197	044	198	046	199	048	200	050	201	052	202	054	203	056	204	058	205	060	206	062	207	064	208	066	209	068	210	070	211	072	212	074	213	076	214	078	215	080	216	082	217	084	218	086	219	088	220	090	221	092	222	094	223	096	224	098	225	100	226	102	227	104	228	106	229	108	230	110	231	112	232	114	233	116	234	118	235	120	236	122	237	124	238	126	239	128	240	130	241	132	242	134	243	136	244	138	245	140	246	142	247	144	248	146	249	148	250	150	251	152	252	154	253	156	254	158	255	160	256	162	257	164	258	166	259	168	260	170	261	172	262	174	263	176	264	178	265	180	266	182	267	184	268	186	269	188	270	190	271	192	272	194	273	196	274	198	275	200	276	202	277	204	278	206	279	208	280	210	281	212	282	214	283	216	284	218	285	220	286	222	287	224	288	226	289	228	290	230	291	232	292	234	293	236	294	238	295	240	296	242	297	244	298	246	299	248	300	250	301	252	302	254	303	256	304	258	305	260	306	262	307	264	308	266	309	268	310	270	311	272	312	274	313	276	314	278	315	280	316	282	317	284	318	286	319	288	320	290	321	292	322	294	323	296	324	298	325	300	326	302	327	304	328	306	329	308	330	310	331	312	332	314	333	316	334	318	335	320	336	322	337	324	338	326	339	328	340	330	341	332	342	334	343	336	344	338	345	340	346	342	347	344	348	346	349	348	350	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Fonte: Disponível em <http://iminastrekking.com.br/2021/08/17/elementor-1729/> (Acesso em 30 de maio de 2023).

Reúne em um único contexto atividade física, mental e ambiental. Considerado também uma excelente forma de lazer e interação para todas as idades e níveis de prática de atividade física, podendo ser adequado/adaptado àqueles com alguma dificuldade de mobilidade.

Outra característica desta modalidade é a necessidade de se trabalhar em equipe para conquistar um bom resultado. Cada equipe pode ter de três a seis integrantes, que irão se dividir na função de **navegador**, **contador de passos** e **calculista**.

O **navegador** é responsável por ler e interpretar a planilha para poder guiar a equipe em relação as referências e direções a serem tomadas. Além disto, administra o tempo, com o auxílio do calculista e do contador de passos, verificando se a equipe está atrasada ou adianta a no percurso. Também utiliza a bússola como instrumento para guiar a equipe.



A função do **contador de passos** é estimar as distâncias entre referências e isso ocorre por meio de uma técnica de caminhada em que executa passos controlados, praticamente do mesmo comprimento, mesmo enfrentando diferentes situações como subidas, descidas, rios ou terreno plano. Normalmente, utiliza um pedômetro ou um contador de passos manual para auxiliar na contagem que será passada ao navegador e ao calculista, que reúne a informação para que a equipe passe pelos pontos de controle em distância e tempo mais próximos do ideal. Esta função comumente é realizada por dois integrantes, pois caso um se perca na contagem o outro se apresenta como segurança para a equipe. Como demanda tamanha concentração, o contador de passos só deve desenvolver essa função, não utilizando qualquer outro instrumento que possa atrapalhá-lo na contagem.

O **calculista** utiliza seus conhecimentos matemáticos e instrumentos como calculadora ou mesmo aplicativo específico, para realizar diferentes cálculos, como, por exemplo, estimar os tempos da equipe para regular a velocidade média e descobrir as distâncias entre referências para se localizarem no percurso.

As três funções devem estar, intensamente, em comunicação para que possam cruzar os dados e obterem êxito na competição. A dinâmica da modalidade exige uma relação de dependência, pois, o navegador precisa das informações de distâncias e dos cálculos para direcionar a equipe, o contador de passos necessita saber por onde seguirá executando as medidas e qual a velocidade que deverá caminhar e, por fim, o calculista necessita das informações contidas na planilha e das medidas oferecidas pelo contador de passos para realizar os cálculos.

Quanto a **pontuação e classificação** das equipes, como o próprio nome já antecipa, a atividade é de regularidade e essa é sua exigência maior, assim, a pontuação é atribuída em forma de pontos referentes ao atraso ou adiantamento da equipe no percurso, a depender do regulamento de cada competição. Em sua maioria penaliza-se com um ponto a passagem com atraso no posto de controle e com dois pontos a passagem antes do tempo determinado. Ainda existem penalização relacionadas a não passagem por um ponto de controle e a passagem no ponto de controle com um tempo muito aquém do ideal.





Para além desta organização formal apresentada acima, destacamos aqui alguns aspectos positivos que potencializam a tematização do Trekking de Regularidade nas aulas de Educação Física e que também devem ser apresentados à comunidade escolar.

A Federação Mineira de Trekking que organiza competições desta modalidade no Estado de Minas Gerais apresenta em sua página virtual, entre outras informações relevantes, uma lista intitulada “Benefícios do Trekking”, a seguir:

A prática do trekking pode mudar para melhor a qualidade de vida das pessoas:

- 1-Melhoria da força muscular, da resistência física, autoestima e do bem-estar.
- 2-Alívio do estresse, melhoria da circulação, da capacidade pulmonar, combate à osteoporose.
- 3-Afastamento da depressão, a conscientização sobre benefícios do peso em equilíbrio, proteção contra derrames e infartos, ajudar a pensar em meios para o controle do diabetes e melhoria na frequência cardíaca.
- 4-Conscientização da importância de mudar de atitude e comportamento nas questões ambientais, aprendendo a preservar, respeitar e cuidar melhor do meio em que vive.
- 5-Desenvolve a capacidade de trabalhar em equipe, ativando a criatividade, a paciência e promovendo a socialização e a solidariedade.
- 6-Desenvolvimento da capacidade de ordem técnica e cognitiva como: localização espacial com aprendizado da leitura de bússola e navegação natural, noções de regularidade e estimativa de distâncias no deslocamento e realização de check-in com equipamentos eletrônicos (FeMiTEP, 2021).

É possível encontrar listas semelhantes em páginas virtuais de outras organizações, como do Estado de São Paulo e do Rio de Janeiro, mas que comumente pontuam os principais benefícios advindos da interação com a natureza, da preservação do meio ambiente, do trabalho em equipe e dos ganhos para a saúde física e mental.

Neste sentido, o observar o Trekking de Regularidade como possibilidade pedagógica, destacou-se alguns benefícios que, neste material didático, optou-se por chamá-los de propriedades que asseguram a relevância para o ambiente escolar: (a) Interpessoalidade; (b) Interatividade com a Natureza; (c) Cooperatividade; (d) Consciência de Preservação; (e) Flexibilidade; (f) Promoção da Saúde; (g) Interdisciplinaridade (Incita o conhecimento matemático, a interpretação de texto verbal e não verbal e a leitura espacial).



O Trekking de Regularidade as propriedades

Em (a), a **Interpessoalidade** que de acordo com o dicionário contemporâneo é “um adjetivo que se refere ao que ocorre entre duas ou mais pessoas: relação interpessoal, comunicação interpessoal” (AULETE, 2011, p. 807). Observa-se a relação entre os participantes de uma equipe de Trekking de Regularidade que, durante uma competição terão que ampliar as possibilidades de comunicação, deixando-as claras e objetivas, pois, é uma exigência da modalidade.

Em (b), a **Interatividade com a Natureza**, pois, é uma prática que em sua forma tradicional, ocorre na natureza, levando seus praticantes a uma maior interação com o meio ambiente.

O Esporte de Aventura, sobretudo aquele realizado junto a natureza, representamais uma possibilidade de aproximação entre o indivíduo e o meio ambiente, devido a interação com os elementos naturais e as suas variações, como sol, vento, montanha, rio, vegetação, chuva, desencadeando atitudes de admiração, respeito e preservação (PORTELA, 2020, p. 38).

A propriedade (c), **Cooperatividade**, um substantivo que para o dicionário contemporâneo significa “atuar juntamente com o outrem ou com outros para fim comum; contribuir para que algo ocorra; colaborar” (AULETE, 2012, p. 807). No Trekking de Regularidade esta palavra está ligada ao desenvolvimento do trabalho em equipe. É extremamente necessário que ocorra um bom trabalho em equipe, pois, um praticante executando as funções necessárias sozinho não obteria êxito, assim, ressalta-se a cooperação entre os integrantes.

Importante pontuar que algumas empresas utilizam a dinâmica do Trekking de Regularidade para, entre outros benefícios da prática, promover o trabalho em equipe e as atitudes de cooperação entre os integrantes. A instituição “Mochila Br” que é organizadora de eventos desta modalidade, e já promoveu o Trekking de Regularidade e vendeu seus serviços para grandes empresas como Bayer, Caixa, P&G, Arno, entre outras, utilizam como forma de marketing em sua página virtual os benefícios da prática para os funcionários e consequentemente para a empresa:

O trabalho em equipe é necessário para bons resultados, a divisão de tarefas também é muito importante para uma boa navegação, no mundo corporativo, essas mesmas habilidades são fundamentais. Por meio de uma atividade que promove integração e uso sustentável do meio à sua empresa pode avaliar seus funcionários em situações inusitadas (ENDUROAPÉ, 2022).



Em (d), a **Consciência de Preservação** se dá justamente pela interação provocada por este tipo de prática e o que se espera que os participantes desenvolvam, para Portela (2020, p.19), os esportes de aventura como conteúdo abordado nas aulas de Educação Física escolar:

apresentam um grande potencial para que o professor faça seus alunos perceberem de maneira crítica a relação do ser humano com o meio, e desenvolverem ser na sua plenitude, afinal, a relação do homem com a natureza, ou melhor ainda, com o meio, parece ser um dos principais benefícios oriundos da prática desses esportes, sendo importantes para a vida (PORTELA, 2020, p. 19).

Para Zimmermann (2001), Tahara e Schwartz (2004), Tahara, Dias e Schwartz (2006), Marinho e Inácio (2007), Figueiredo (2009) apud Portela (2020, p. 32), “esse potencial nasce de maneira favorecida pelo fato de tais esportes colocarem os indivíduos em contato com a natureza, dando-lhes consciência de que o espaço natural pode ser usufruído de maneira responsável e prazerosa”.

A **Flexibilidade** apresentada em (e) está relacionada a facilidade que o Trekking de Regularidade apresenta para a participação de pessoas de diferentes níveis de aptidão, habilidade e faixa etária, o que é considerado um potencial para Zimmermann (2001) e Nichols (2000) apud Portela (2020).

Em relação à **Promoção da Saúde** apresentada em (f), está relacionada a dinâmica da atividade que ocorre por meio de um exercício físico que é a caminhada. A caminhada é um movimento natural, de fácil realização, e que para Silva, Santos Filho, Gobbi (2006) apud Bernardes (2013), pode gerar um aumento da capacidade aeróbia, uma melhora do condicionamento físico e da composição corporal, resultando em melhores índices de qualidade de vida.

Em relação à **Interdisciplinaridade**, propriedade apresentada em (g), o Trekking de Regularidade é uma modalidade que pode promover o diálogo entre os saberes, potencializar os processos de ensino/aprendizagem por meio de uma atividade prazerosa que envolve conhecimentos no âmbito da Matemática, Física, Biologia, Geografia, Língua Portuguesa e Educação Física que são utilizados na prática.

O Trekking de Regularidade Pedagógico

Entendido o Trekking de Regularidade, apresenta-se abaixo o Trekking de Regularidade Pedagógico e algumas dicas para tematização na sala de Educação Física escolar

Local: Na escola (corredores, pátio, quadra, estacionamento e sobras de terreno). Outros locais no ambiente urbano, ruas, praças, parques etc.

Participantes: Mínimo 3 e máximo 6. **Obs.** Ideal que cada função seja realizada por dois alunos.

Funções: Navegador, contador de passos e calculista.

Pontuação: Penaliza-se com um ponto tanto o segundo de atraso quanto o segundo de adiantamento. **Obs.** Podem ser inseridas penalizações para as equipes que se dispersarem, para as equipes que correrem e as que ficarem paradas para de alguma forma obterem vantagem relacionada a regularidade.

Pontos de controle: Número reduzidos para diminuir a necessidade de pessoal ou transformados em pontos de conferência de passagem, por exemplo, ao passar por um determinado local a equipe encontrará uma letra, palavra, imagem, algo assim, que será anotado em sua planilha e conferido ao final.

Planilha: Apresenta-se totalmente adaptada e adequada para facilitar a leitura e interpretação dos participantes. Observe na próxima página a adaptação proposta para a Planilha do Trekking de Regularidade Pedagógico.



O Trekking de Regularidade Pedagógica

Adaptação da planilha

Figura 2: Planilha de Trekking de Regularidade Pedagógica

TRECHO 1 - Velocidade média fixada					TRECHO 2 - Velocidade média fixada					TRECHO 3 - Velocidade média fixada				
Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado	Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado	Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
138					138					138				
142	PC 4	Espera 30 segs e volta	Espera 30 segs e volta		142	PC 4	Espera 30 segs e volta			142	PC 4	Espera 30 segs e volta		
145		90° Esquerda			145		90° Esquerda			145		90° Esquerda		
168					168					168				
170		90° Esquerda			170		90° Esquerda			170		90° Esquerda		
173					173					173				
182	Siga na direita				182					182				
185					185					185				
187					187					187				
188					188					188				
189					189					189				
190					190					190				
191					191					191				
192					192					192				
193					193					193				
194					194					194				
195					195					195				
196					196					196				
197					197					197				
198					198					198				
199					199					199				
200					200					200				
201					201					201				
202					202					202				
203					203					203				
204					204					204				
205					205					205				
206					206					206				
207					207					207				
208					208					208				
209					209					209				
210					210					210				
211					211					211				
212					212					212				
213					213					213				
214					214					214				
215					215					215				
216					216					216				
217					217					217				
218					218					218				
219					219					219				
220					220					220				
221					221					221				
222					222					222				
223					223					223				
224					224					224				
225					225					225				
226					226					226				
227					227					227				
228					228					228				
229					229					229				
230					230					230				
231					231					231				
232					232					232				
233					233					233				
234					234					234				
235					235					235				
236					236					236				
237					237					237				
238					238					238				
239					239					239				
240					240					240				
241					241					241				
242					242					242				
243					243					243				
244					244					244				
245					245					245				
246					246					246				
247					247					247				
248					248					248				
249					249					249				
250					250					250				
251					251					251				
252					252					252				
253					253					253				
254					254					254				
255					255					255				
256					256					256				
257					257					257				
258					258					258				
259					259					259				
260					260					260				
261					261					261				
262					262					262				
263					263					263				
264					264					264				
265					265					265				
266					266					266				
267					267					267				
268					268					268				
269					269					269				
270					270					270				
271					271					271				
272					272					272				
273					273					273				
274					274					274				
275					275					275				
276					276					276				
277					277					277				
278					278					278				
279					279					279				
280					280					280				
281					281					281				
282					282					282				
283					283					283				
284					284					284				
285					285					285				
286					286					286				
287					287					287				
288					288					288				
289					289					289				
290					290					290				
291					291					291				
292					292					292				
293					293					293				
294					294					294				
295					295					295				
296					296					296				
297					297					297				
298					298					298				
299					299					299				
300					300					300				

Fonte: O autor (2023).

O Trekkind de Regularidade Pedagógica

Adaptação da planilha

Para a construção desta planilha, sugere-se os seguintes passos:

Passo 1: Análise dos espaços escolares

Todos os espaços escolares devem ser considerados como possíveis para a realização da atividade, desta forma, não só os corredores comuns de locomoção dos alunos, mas, também, àqueles do entrono do prédio, que os alunos só sabiam da existência por meio das janelas da sala de aula, mas que tinham o acesso restrito por portões e grades lacrados com cadeado.

Passo 2: Autorização

Com um rascunho do percurso projetado solicite à gestão da escola a liberação dos espaços restritos.

Passo 3: Medição e determinação dos pontos de referência

Com a liberação dos espaços utilize uma trena de roda para medir as distâncias que seriam percorridas pelos alunos. A trena de roda facilita em relação ao tempo para medir, mas é possível utilizar outro equipamento simples para medição (trena simples), ou mesmo, os próprios passos.

Alguns pontos de referência foram determinados e fotografados (como pode ser observado na figura 2). Essas fotos foram editadas e adequadas para fazer parte da planilha para auxiliar os alunos na localização.

Passo 4: Digitalização da planilha

Para a composição digital da planilha utilize o recurso "tabela" do processador de textos *Ms-Word 2010*, versão português em sua configuração padrão. Desta forma, é possível inserir imagens, figuras, textos diversos e editar quando necessário. As imagens da planilha (figura 2) podem ser encontradas em pesquisa simples no *google* ou desenhadas utilizando o aplicativo *Paint*.

Professor(a),
Aponte a câmera do seu celular para o Qrco e baixe o modelo de planilha editável.



O Trekking de Regularidade Pedagógico

Adaptação da planilha

Passo 5: Determinação dos Pontos de Controle

Após a planilha digitalizada, tome o percurso para definir os pontos de controle (PCs), que são locais de conferência e passagem da equipe. Os pontos de controle podem ser impressos e fixados no local determinado para PC (figura 3).

Você, professor(a), que determinará quantos pontos de controle que farão parte da competição e qual será o identificador de passagem da equipe. Exemplo: Ao determinar um percurso com cinco PCs, em cada passagem por PC a equipe encontrará, em ordem, uma letra da palavra "EQUIPE", após passar por todos os PCs o grupo formará a palavra, sinalizando que passou por todos os PCs.

Figura 3 – Exemplo de PC



Fonte: O Autor (2022)

Professor(a), Seja criativo(a), ao apontar o identificador que também pode ser nome de personalidade famosa do âmbito esportivo, nome de modalidades praticadas na natureza, frases relacionadas à preservação do meio ambiente, a saúde etc.

A Sequência Didática

Agora professor(a) é a hora da aplicação. Propomos uma sequência de 9 aulas para a tematização do Trekking de Regularidade Pedagógico na Educação Física Escolar. Entretanto, esse número não é fixo, visto que o poderá dedicar maior ou menor tempo em cada uma das atividades, de acordo com a percepção da turma.

Abaixo foi constituído um quadro que demonstra a aula e a organização e distribuição dos conteúdos e as ações metodológicas que você tomará ao longo da sequência didática. Optouse por numerar as atividades dessa Sequência Didática em ordem crescente, transpondo as aulas.

Quadro 2 – Organização dos conteúdos e das ações a sequência didática

Aulas	Conteúdos	Ações metodológicas
1	- Definição e história do Trekking de Regularidade Pedagógico. - Dinâmica e regras básicas do Trekking de Regularidade Pedagógico.	- Atividade diagnóstica sobre as PCAs. - Aula expositiva sobre o Trekking.
2	- O tamanho do passo. - Medindo distâncias com passos.	- Atividade 1 – Roda de conversa e motivação; - Atividade 2 – Métodos de medição) - Atividade 3 – Desafio medindo diferentes distâncias com o próprio passo.
3 e 4	- Aprimoramento da técnica de medir distâncias com passos. - Localização de referências.	- Atividade 4 – Desafio medindo diferentes distâncias e localizando referências.
5	- Leitura e Interpretação da planilha.	- Atividade 5 – Leitura compartilhada de uma página da planilha. - Atividade 6 – Vivência em grupo de um pequeno trecho do Trekking de Regularidade Pedagógico fazendo a leitura da planilha e o controle da regularidade.
6	- Velocidade média / ajuste da regularidade.	- Atividade 7 – Ajuste da regularidade.
7 e 8	- Vivência da competição de Trekking de Regularidade pedagógico.	- Atividade 8 – Roda de conversa sobre segurança e organização do Trekking de Regularidade Pedagógico. - Atividade 9 – Vivência da competição de Trekking de Regularidade Pedagógico.
9	Avaliação	- Atividade 10 - Roda de conversa avaliativa. - Atividade 11 – Produção de texto divulgando a atividade para outras turmas.

Fonte: O autor (2023).

AULA 1

Tema: Introdução ao Trekking de Regularidade Pedagógico

Número de aulas: 1 aula.

Local: Sala de aula.

Recursos didáticos: Computador, Datashow.

Habilidades: Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.

Dimensões do conhecimento: Análise e compreensão.

Objetivos de aprendizagem:

Conhecer as modalidades de práticas corporais de aventura na natureza e os espaços nos quais são praticados.

Relacionar as características gerais das práticas corporais de aventura na natureza aos materiais, vestimentas e equipamentos de segurança necessários.

Discutir formas de adaptar as práticas corporais de aventura na natureza ao espaço da escola e materiais disponíveis.

Compreender a importância da preservação das áreas naturais e a proposta das práticas corporais de aventura na natureza enquanto forma de interação que preserve os ambientes.

Propriedades: Interdisciplinaridade e flexibilidade.

Desenvolvimento

Proponha uma roda de conversa sobre as práticas corporais de aventura com o objetivo de realizar uma avaliação diagnóstica e aproximar os alunos do tema. Nesta aula, você deverá introduzir o Trekking de Regularidade Pedagógico apresentando aos alunos uma visão geral sobre a prática corporal de aventura. Poderá utilizar a breve fundamentação teórica presente no início deste material ou acessar no QR code uma sugestão de slides sobre esse conteúdo.

Professor(a),

Aponte a câmera do seu celular para o Qr code e baixe uma sugestão de slides.



AULA 2

Tema: Medindo distâncias

Número de aulas: 1 aula.

Local: Sala de aula e quadra.

Recursos didáticos: Fita métrica ou trena, giz, cone (ou garrafas PET), impressão (opcional).

Habilidades: Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza.

Dimensões do conhecimento: Análise, compreensão, experimentação e uso e apropriação.

Objetivos de aprendizagem:

Conhecer as modalidades de práticas corporais de aventura na natureza e os espaços nos quais são praticados.

Conhecer e praticar métodos de medidas utilizando o próprio corpo.

Propriedades: Interdisciplinaridade, promoção da saúde e flexibilidade.

Desenvolvimento

Esta aula, propõe três partes, as Atividades 1, 2 e 3.

Atividade 1

Faça uma retomada da aula anterior e da necessidade de medir distâncias para o desenvolvimento do Trekking de Regularidade Pedagógico, função do contador de passos. Em uma roda de conversa motive os participantes a pensarem como poderiam medir as distâncias sem utilizar qualquer tipo de instrumento de medida (régua, fita métrica, trena, celular etc.). É provável que os alunos sugiram diferentes formas de medir utilizando o próprio corpo (com palmos, com os pés, com passos, com o corpo etc.). Demonstre aos alunos que para o Trekking de Regularidade Pedagógico, a forma mais adequada é por meio dos passos. Neste momento questione-os se sabem o tamanho do passo deles. As respostas dadas a essa pergunta é a motivação para o momento seguinte da aula.

Atividade 2

Professor(a), você apresentará três métodos para medir distâncias percorridas em metros por meio dos passos. Para isso, primeiramente, com uma trena faça marcações no chão da quadra de 50 em 50 centímetros até chegar a 10 metros para que os alunos possam testar os três métodos.

Após a vivência dos três métodos, consulte o Apêndice A, "Aplicando Conceitos", e veja um exemplo de como fazer uma relação dos conceitos aprendidos com a planilha de Trekking de Regularidade Pedagógico.

Método 1: Cada passo em um metro, assim é só caminhar dando passos de um metro.

Esta forma mais simples dispensa a realização de um cálculo um pouco mais complexo, focando apenas na contagem dos passos, porém, gera uma variabilidade maior, podendo em competição projetar erros que podem prejudicar a equipe, além de gerar ao participante que está exercendo a função de contador de passos um grande esforço por ter que forçar aumentar o tamanho de seu passo natural por longos trechos.

Método 2: Dois passos a cada um metro, assim é só caminhar contando cada dois passos sendo um metro.

Assim, como no modelo anterior, essa forma é simples e pode gerar alguns erros trazendo prejuízos a sua equipe. O participante que exerce a função de contador de passos não realizará esforço ampliando seu passo natural como no anterior, porém, provavelmente dará passos menores em relação ao seu passo natural, o que pode gerar complicações.

Método 3: Meça quantos metros são percorridos com 10 passos e na sequência deve-se dividir o resultado por 10. Por exemplo, se você percorreu 6,5 metros, cada passo tem 0,65 metros.

Esta forma é utilizada pelas equipes iniciantes e profissionais de Trekking de Regularidade Pedagógico e geralmente aponta um resultado mais próximo ao real.



Atividade 3

Proponha um novo desafio. Peça que os alunos respondam à atividade “medindo distâncias” (Figura 4). As perguntas poderão ser transcritas na lousa para que copiem, ou **professor(a)**, se achar melhor, baixe e edite a atividade 3.

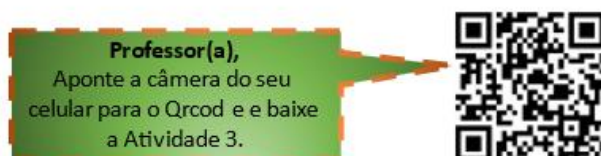


Figura 4 – Atividade 3 medindo distâncias

ESCOLA ESTADUAL MARIA ANGÉLICA SOAVE		
NOME: _____	N° _____	
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA	ATIVIDADE: PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA	ANO: 8º
MEDINDO DISTÂNCIAS		
1 – Qual o tamanho do seu passo?	4 – Qual a distância entre o ponto C e o ponto A?	
_____	_____	
2 – Qual a distância entre o ponto A e o ponto B?	5 – Qual a largura em metros da quadra?	
_____	_____	
3 – Qual a distância entre o ponto B e o ponto C?	6 – Qual o comprimento em metros da quadra?	
_____	_____	

Fonte: O autor (2022).

Para a realização desta atividade disponha três cones a uma distância de mais ou menos 12 metros entre eles, de forma que formem a figura de um triângulo (os cones devem ficar nos ângulos deste triângulo). Os cones devem ser identificados com as letras A, B e C para os participantes se localizarem. Nas questões 5 e 6, apenas indique as linhas laterais e de fundo para medirem largura e comprimento.

AULAS 3 e 4

Tema: Localizando Referências

Número de aulas: 2 aulas.

Local: Sala de aula e quadra.

Recursos didáticos: Fita métrica ou trena, giz, cone (ou garrafas PET), folha de sulfite, canetão.

Habilidades: Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza.

Dimensões do conhecimento: Análise, compreensão, experimentação, uso e apropriação.

Objetivos de aprendizagem:

Conhecer a dinâmica de modalidades de práticas corporais de aventura na natureza.

Praticar e aprofundar métodos de medidas utilizando o próprio corpo.

localizar referências no espaço utilizando noções de graus e esquerda/direita.

Propriedades: Interpessoalidade, Cooperatividade, Interdisciplinaridade, Promoção da saúde e Flexibilidade.

Desenvolvimento

Professor(a), localizar as referências é uma das necessidades para a prática do Trekking de Regularidade Pedagógico. Por meio das referências indicadas na planilha que as equipes se localizam no percurso e podem seguir pelo caminho certo. A dinâmica proposta para esta atividade considera e aprofunda a aprendizagem da atividade anterior e exige do participante que reconheça no espaço a direção em graus, além da noção direita e esquerda.

A atividade 4 está dividida em três partes (Exercício 1, 2 e 3). Para aplicá-la, primeiramente, deverá transcrever na lousa a (Figura 5) e orientar que todos copiem. Em seguida, a atividade ocorrerá na quadra, em pequenos grupos (3 ou 4 integrantes), que seguirão as orientações dos exercícios 1, 2 e 3. Você poderá acelerar o processo disponibilizando a Atividade 4 impressa para os alunos.

Professor(a),
Aponte a câmera do seu celular para o Qr code e e baixe a Atividade 4.



Atividade

Em pequenos grupos os alunos deverão seguir as orientações dos exercícios 1, 2 e 3 (**Figura 5**), porém, cada um respondendo na sua folhinha. Assim, deverão realizar um pequeno percurso, medindo distância e encontrando referências (cone com um número), após acharem a referência deverão anotar na terceira coluna de cada exercício, coluna “achados”, o número da referência. Ao final do percurso deverão somar os números achados para chegarem ao resultado final.

Professor(a), Acesse nos [Apêndices A, B e C](#) a resolução para cada um desses exercícios.

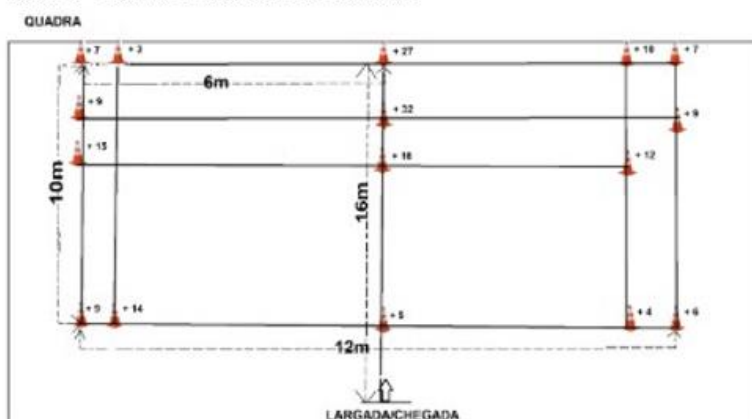
Figura 5 – Transcrição da atividade 4

Exercício 1:			Exercício 2:			Exercício 3:		
Metros	Ações	Achados	Metros	Ações	Achados	Metros	Ações	Achados
00	Largada		00	Largada		00	Largada	
06	Siga em frente		06	Siga em frente		06	Siga em frente	
16	90° esquerda		16	90° direita		16	90° direita	
22	90° esquerda		22	90° direita		20	90° direita	
32	90° esquerda		32	90° direita		30	90° direita	
38	90° direita		36	90° esquerda		34	90° esquerda	
44	Chegada		44	Chegada		40	Chegada	

Fonte: O autor (2022).

Na quadra, distribua 16 cones com numerados, colados em cada um deles. A imagem abaixo (**Figura 6**) ilustra disposição dos cones e a distância entre eles, e informa a numeração colada para esta atividade.

Figura 6 – Diagrama de disposição das referências



Fonte: O autor (2022).

Professor(a), essa disposição, distância entre os cones e numeração pode ser alterada de acordo com a necessidade e adequação do professor. Nesta atividade a sequência de números encontrada gerou uma expressão numérica de soma simples, mas que poderia se tornar complexa se trocados os sinais da operação.

AULA 5

Tema: Interpretando a planilha

Número de aulas: 1 aula.

Local: Sala de aula e espaços escolares.

Recursos didáticos: Impressão, Fita métrica ou trena, giz.

Habilidades: Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza. Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

Dimensões do conhecimento: Análise, compreensão, experimentação, Fruição e uso e apropriação.

Objetivos de aprendizagem:

Conhecer a dinâmica de modalidades de práticas corporais de aventura na natureza.

Praticar e aprofundar métodos de medidas utilizando o próprio corpo.

localizar referências no espaço utilizando noções de graus e esquerda/direita.

Ler e interpretar uma planilha de Trekking de Regularidade Pedagógico

Propriedades: Interpessoalidade, Cooperatividade, Interdisciplinaridade, Promoção da saúde e Flexibilidade.

Desenvolvimento

Para esta atividade desenvolva um pequeno trecho (um folha) de uma planilha adaptada de Trekking de Regularidade Pedagógico, como demonstrado às páginas 15, 16 e 17 deste material. Você também poderá utilizar uma página da planilha que desenvolveu para esta Sequência Didática.

Professor(a), acesse no Apêndice E uma explicação mais aprofundada sobre os detalhes da planilha adaptada.

Atividade

Distribua entre os alunos uma folha da planilha adaptada e uma sequência de um trecho. Em seguida, realize a leitura e interpretação compartilhada.

Observe abaixo o exemplo da planilha adaptada e as sugestões dos caminhos possíveis para realizar a leitura compartilhada com os alunos.

Figura 7 – Parte de uma planilha adaptada

	Coluna 1	Coluna 2	Coluna 3	Coluna 4	Coluna 5
Linha 1	TRECHO 4 – Velocidade média (0m/min)				
Linha 2	Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
Linha 3	000			Descer rampa de acesso à sala "Zan"	
Linha 4	007		90°. Esquerda		
Linha 5	008				
Linha 6	012		90°. Direita	Saída sala "Zan" - Acesso ao pátio	
Linha 7	055		Esperar	Bebedouro - Pausa de 30 segundos para hidratação	
Linha 8	065		90°. Esquerda		
Linha 9	072	 PC 01	Anote e retorne	Escreva o nome da turma em sua planilha	1min 10seg
Linha 10	075			For entre corrimãos	
Linha 11	100		90°. Direita		
Linha 12	103			Portão de acesso à quadra	

Fonte: O autor (2022).

Professor(a), na página 6 e no Apêndice E deste material você encontrará contribuições para a compreensão da planilha adaptada de Trekking de Regularidade Pedagógico, bem como, algumas sugestões para potencializar a leitura compartilhada. É extremamente importante que os alunos entendam a planilha e deste momento não fique dúvidas consideráveis, é por ela que eles irão se guiar pelo percurso que determinou.

Atividade 6

Nesta atividade você irá propor uma vivência em grupo de um pequeno trecho do Trekking de Regularidade Pedagógico com os alunos fazendo a leitura da planilha e o controle da regularidade, colocando em prática o entendimento dos comandos da planilha. Mesmo em grupo, é importante que todos tenham a planilha em mãos e façam a leitura juntos pois, assim, quando divididos nas funções do Trekking terão uma noção maior da prática, da importância da função dele e do trabalho colaborativo em equipe.

Retomamos o exemplo do recorte da planilha da Atividade 5:

Figura 8 – Parte de uma planilha adaptada

	Coluna 1	Coluna 2	Coluna 3	Coluna 4	Coluna 5
Linha 1	13º CB 1 - Valcofa a meio caminho				
Linha 2	Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
Linha 3	000			Única sala de aula a ser "Zem"	
Linha 4	007		90° Esquerda		
Linha 5	008				
Linha 6	012		90° Direita	Sala está "Zem" - Acione se quiser	
Linha 7	035		Esquerda	Bebedouro Pausa de 30 segundos para hidratar-se	
Linha 8	085		90° Esquerda		
Linha 9	072	PC 01	Acione e retorne	Passar o nome do aluno na planilha	1min. 10seg
Linha 10	075			Foi sobre o controle	
Linha 11	100		90° Direita		
Linha 12	105			Ponto de acionamento	

Fonte: O autor (2022).

A linha 3 (Figura 8) demonstra que o ponto o (zero) de largada deste trecho é a "Sala Zem". A partir deste local, quando liberados pelo professor devem acionar o cronometro, seguindo as referências, medindo as distâncias com os passos, passando por cada ponto indicado. Na linha 7, foi ressaltada a indicação dada na coluna 4 (coluna da observação) - Bebedouro, pausa de 30 segundos para a hidratação - esse tempo será considerado como tempo de prova. A linha 9 apresenta duas informações relevantes, o Ponto de Controle 1 (PC1) e o Tempo estimado. A segunda coluna trouxe o "PC1", com a indicação/observação "Acione e retorne". Neste local os participantes visualizam uma imagem fixada na parede e anotaram o nome desta na planilha. A coluna 5 apresentou o tempo previsto para aquela posição (um minuto e dez segundos), neste ponto os podem perceber a necessidade da regularidade, podendo ensaiar o ajuste do tempo da equipe. A linha 10 apresentou uma imagem (foto real) de um ambiente da escola.

AULA 6

Tema: Ajustando a regularidade

Número de aulas: 1 aula.

Local: Quadra.

Recursos didáticos: Fita métrica ou trena, giz, cone (ou garrafas PET), folha de sulfite, canetão.

Habilidades: Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza. Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.

Dimensões do conhecimento: Análise, compreensão, experimentação, Fruição e uso e apropriação.

Objetivos de aprendizagem:

Conhecer a dinâmica de modalidades de práticas corporais de aventura na natureza.

Praticar e aprofundar métodos de medidas utilizando o próprio corpo.

Localizar referências no espaço utilizando noções de graus e esquerda/direita.

Calcular e ajustar a regularidade.

Propriedades: Interpessoalidade, Cooperatividade, Interdisciplinaridade, Promoção da saúde e Flexibilidade.

Desenvolvimento

A necessidade do ajuste na regularidade apareceu, pela primeira vez, na Atividade 6, último exercício da aula anterior. A regularidade é a essência desta prática corporal de aventura e é o que a diferencia de outras práticas, como, por exemplo, o próprio Trekking Independente que é uma caminhada “livre de regras”, o Trekking de Velocidade que vence a equipe que obtiver o menor tempo no percurso.

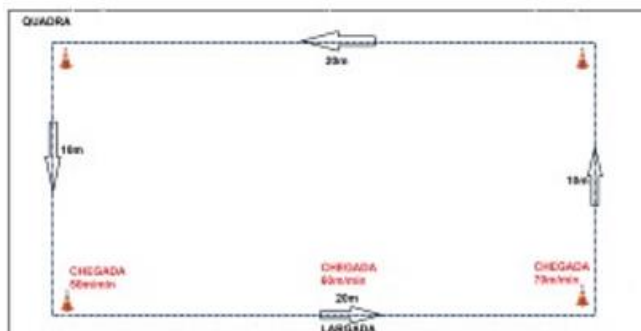
Assim, nesta aula propõe-se uma atividade para que os alunos percebam a necessidade de ajustar a regularidade da equipe.

É de notório saber que o “cálculo de velocidade média” e conteúdo de aprendizagem do primeiro ano do Ensino Médio, desta forma, apresenta-se na Atividade 7, uma alternativa para esse ajuste da regularidade.

Atividade

Professor(a), observe o diagrama da **(Figura 9)**, Atividade 7, e disponha os cones no espaço da quadra. Os alunos separados em grupos deverão seguir as orientações.

Figura 9 – Diagrama da atividade de ajuste da regularidade



Fonte: O autor (2022).

Desafie os grupos a caminhar em três velocidades (60 metros por minuto, 50 metros por minuto e 70 metros por minuto). Libere um grupo por vez e você professor controla o tempo, assim, poderá promover uma pequena competição de regularidade.

Velocidade média	Velocidade média	Velocidade média
60m/min.	50m/min.	70m/min.

Os alunos deverão caminhar a 1 metro por segundo.

Os alunos devem perceber que para chegarem próximo ao ideal deverão caminhar um pouco mais lentos para atingir os 50 metros em um minuto.

Os alunos devem perceber que para chegarem próximo ao ideal deverão caminhar um pouco mais rápido para atingir os 70 metros em um minuto.

AULAS 7 e 8

Tema: Vivência do Trekking de Regularidade Pedagógico

Número de aulas: 2 aulas.

Local: Espaços escolares.

Recursos didáticos: Impressão das planilhas e das marcações para PCs, folha de sulfite para anotações, prancheta.

Habilidades: Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza. Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais. Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.

Dimensões do conhecimento: Análise, Compreensão, Experimentação, Fruição e Uso e Apropriação.

Objetivos de aprendizagem:

Experimentar e fruir a prática corporal de aventura Trekking de Regularidade Pedagógico.

Conhecer a dinâmica de modalidades de práticas corporais de aventura na natureza.

Praticar e aprofundar métodos de medidas utilizando o próprio corpo.

Localizar referências no espaço utilizando noções de graus e esquerda/direita.

Calcular e ajustar a regularidade.

Propriedades: Interpessoalidade, Cooperatividade, Interdisciplinaridade, Promoção da saúde e Flexibilidade.

Desenvolvimento

Nestas aulas a tão esperada vivência da competição de Trekking de Regularidade Pedagógico chegou. Assim, siga as instruções da atividade:

Atividade

Em uma breve roda de conversa, discuta com os alunos sobre a segurança que é necessária para a prática nos espaços escolares (escadas, canaletas, arbustos espinhosos etc.) e a segurança em relação às vestimentas (calçado adequado à caminhada, vestimentas, boné em caso de sol etc.). Também converse sobre os instrumentos necessários (para marcar o tempo – celular/relógio e caneta para anotações) e a dinâmica de organização da atividade que perpassa pelas aprendizagens adquiridas nas seis aulas anteriores.



Atividade

Nesta atividade você irá propor uma vivência em grupo do Trekking de Regularidade Pedagógica, desta forma, deve seguir os seguintes passos

Passo 1: Preparação (antes da aula)

- Construir a planilha adaptada de Trekking de Regularidade Pedagógica (confeccionada seguindo as sugestões das páginas 15, 16 e 17 deste material)
- Imprimir a planilha adaptada (cerca de duas por grupo)
- Distribuir PCs seguindo as orientações da página 17;
- Conferir se os locais de difícil acesso, antes trancados, estejam liberados para passagem dos alunos
- Preparar uma folha para anotações (**Apêndice F**) (nome da equipe e do horário e ordem de largada)

Passo 2: Preparação (na aula)

- Dividir os alunos em grupos, preferencialmente de 6 integrantes cada
- Distribuir a planilha para cada grupo
- Determinar um tempo para que estudem a planilha e organizem a distribuição das funções
- Sortear a ordem de largada (Obs. Cada equipe deve largar com uma diferença de pelo menos 2 minutos da outra)

Passo 3: Largada

- Após a definição da ordem de largada, convidar o primeiro grupo para se preparar para a largada. Confirmar se estão munidos com duas Planilhas, Canetas para anotações, Equipamento para marcar o tempo e vestidos adequadamente para a caminhada
- Retomar brevemente algumas dicas de segurança de organização da atividade
- Anotar o nome da equipe e liberar o cronômetro, marcando que está a zero
- Após a primeira equipe largar, convocar a segunda equipe, orientar e, exatamente após 2 minutos, liberar. E assim seguir com as outras equipes



Passo 4: Durante a competição

- Após todos largarem, caminhe pelo percurso para observar a organização das equipes e auxiliá-las, se necessário
- Pouco antes do tempo previsto para a chegada da primeira equipe, se posicione no local determinado para a chegada para realizar a anotação do tempo da equipe
- Quando a primeira equipe chegar anote o tempo exato de passagem no último ponto de referência da prova. Obs. 1. Essa anotação é que o levará a fazer o controle de regularidade das equipes. Obs. 2. Ao longo do percurso as equipes podem trocar de ordem em relação à largada
- Recolha uma das planilhas da equipe (a planilha em que anotaram os PCs).
- Oriente as equipes que já chegaram para que sentem-se em roda e conversem sobre a vivência, sobre os possíveis erros e acertos e anote na própria planilha (verso) essas sensações

Passo 5: Finalização

- Realize a classificação das equipes considerando o ponto de penalização para cada segunda atrasada ou cada adiantado

Obs. Lembre-se que liberou o cronômetro quando a primeira equipe largou, assim, ao olhar no seu cronômetro (controle de tempo), o tempo de prova é o real, já as equipes subsequentes deverão ser retirado o tempo extra em relação à posição de largada. Acesse o **Apêndice F** e consulte um exemplo de tabela de classificação



AULA 9

Tema: Vivência do Trekking de Regularidade Pedagógico

Número de aulas: 2 aulas.

Local: Espaços escolares.

Recursos didáticos: Impressão das planilhas e das marcações para PCs.

Habilidades: Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza. Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais. Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.

Dimensões do conhecimento: Análise, Compreensão, Reflexão sobre a ação, Uso e Apropriação, Construção de Valores e Protagonismo Comunitário.

Objetivos de aprendizagem:

Realizar uma autoavaliação sobre o processo de aprendizagem promovido pela Sequência Didática nos itens tratados nas aulas anteriores:

- Conhecer as modalidades de práticas corporais de aventura na natureza e os espaços nos quais são praticados.
- Relacionar as características gerais das práticas corporais de aventura na natureza aos materiais, vestimentas e equipamentos de segurança necessários.
- Discutir formas de adaptar as práticas corporais de aventura na natureza ao espaço da escola e materiais disponíveis.
- Compreender a importância da preservação das áreas naturais e a proposta das práticas corporais de aventura na natureza enquanto forma de interação que preserve os ambientes.
- Conhecer a dinâmica de modalidades de práticas corporais de aventura na natureza.
- Praticar e aprofundar métodos de medidas utilizando o próprio corpo.
- Localizar referências no espaço utilizando noções de graus e esquerda/direita.
- Calcular e ajustar a regularidade.
- Experimentar e fruir a prática corporal de aventura Trekking de Regularidade Pedagógico.

Propriedades: Interpessoalidade, Cooperatividade, Interdisciplinaridade, Promoção da saúde, Flexibilidade e consciência de preservação.



Desenvolvimento

Embora o processo de avaliação tenha ocorrido ao longo de toda a Sequência Didática, esse momento é reservado para alunos e professor(a) exporem os sentidos e significados atribuídos à prática. Conectarem a vivência da competição de Trekking de Regularidade Pedagógico com as aulas que o antecederam.

Atividade 0

Propicie uma roda de conversa utilizando perguntas como:

1. O que você achou da atividade?
2. O que você mais gostou na atividade?
3. O que você menos gostou da atividade?
4. O que você aprendeu com essa atividade?
5. Houve trabalho em equipe?
6. Alguma situação do trabalho em equipe pode ser melhorada?
7. Percebeu alguma situação de insegurança? Como resolveu?
8. É possível criar essa vivência em outro espaço fora da escola?
9. Como o Trekking de Regularidade pode gerar um impacto positivo para o meio ambiente?

Atividade 1

Solicite que os alunos produzam um pequeno texto direcionado às turmas do ano seguinte informando-os como seriam as aulas de Trekking de Regularidade Pedagógico.



Referências

AULETE, Caldas **Dicionário contemporâneo da Língua Portuguesa**. 1. ed. Rio de Janeiro Lexikon 2011.

BERNARDES, L. A. **Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física**. São Paulo Phorte, 2013.

BRASIL Ministério da Educação **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília 2017.

Federação Mineira de Trekking e Enduro a Pé. Disponível em: < <https://femitepom.br> > acessado em 25 de nov 2021.

PORTELA, ANDREY **OS Esportes de Aventura na Educação Física Escolar: Formação e Atuação dos Professores**. Coleção Esportes de Aventura Curitiba V. 1, 2020.

Apêndice A

Aplicando conceitos

Professor(a), aproveite a conclusão das atividades 1 e 2 para demonstrar aos alunos que após descobrirem o tamanho médio do passo é possível calcular as distâncias da planilha dividindo pelo tamanho do passo, como no exemplo abaixo:

Figura 10 – Parte de uma planilha adaptada.

	Coluna 1	Coluna 2	Coluna 3	Coluna 4	Coluna 5
Linha 1	TR@CH 04 – Velocidade média (0m/min)				
Linha 2	Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
Linha 3	000			Descer rampa de acesso a sala "Zem"	
Linha 4	007		90°. Esquerda		
Linha 5	008				
Linha 6	012		90°. Direita	Saída sala "Zem" – Acesso ao pátio	
Linha 7	055		Esperar	Bebedouro Pausa de 10 segundos para hidratação	

Fonte: O autor (2022).

Na linha 7, coluna 2, aparece como referência um bebedouro que está indicado na coluna 1 a distância de 55 metros do ponto inicial. Para saber quantos passos devem ser dados até esta referência é só dividir os 55 metros pelo tamanho do passo (0,65), chegando ao resultado de 85 passos.

Apêndice B

Resolução do exercício 1

No exercício 1, do ponto de largada os alunos deverão seguir por 6 metros em direção indicada na seta, após isso encontrarão o primeiro cone com a marcação (+5), anotarão essa informação na terceira linha da coluna achados e seguirão caminhando até chegarem em 16 metros, onde encontrarão um cone com a marcação (+27). Assim como no anterior, esse número deve ser anotado na quarta linha da coluna dos achados. Nesse percurso os alunos passaram pelos cones com as marcações (+16) e (+32) que não devem ser anotadas pois, eram *cones fake*, estavam ali apenas para aumentar o desafio de medir corretamente as distâncias para acharem o percurso correto (o resultado correto).

Na sequência devem virar 90° à esquerda e caminham por mais 6 metros até chegarem à distância de 22 metros da largada. Neste ponto encontrarão mais uma referência, um cone com a marcação (+7) que deve ser anotada na quinta linha. Neste trecho passarão por mais um *cone fake*, de marcação número (+3). Na próxima orientação devem virar 90° à esquerda e caminhar por mais 10 metros, passando por mais dois *cones fakes* e encontrarão um cone com a marcação (+9). Devem anotar na sexta linha da coluna dos achados e novamente virar 90° à esquerda para andar por mais 6 metros, passando por mais um *cone fake*, chegando ao cone com a marcação (+5), que deve ser anotada na sétima linha da coluna dos achados. Em sequência, seguirão a orientação de virar à direita e finalizar o percurso na linha de chegada.

Após encontrarem as cinco referências, os cinco cones com as marcações numéricas (+5 + 27 + 7 + 9 + 5), os participantes devem somar os números achados chegando a um resultado (53). Se as medidas não forem executadas corretamente, e/ou as referências não consideradas, os números achados serão outros e, conseqüentemente, o resultado também.

Abaixo, a Figura 6 mostra o diagrama do percurso correto que as equipes devem seguir, passando por todos os *cones fakes*, para chegarem ao resultado correto.

Figura 11 – Diagrama exercício 1



Fonte: O autor (2022).

Apêndice C

Resolução do exercício 2

O exercício 2, percorre pelas mesmas distâncias, encontrando as referências e a distância entre elas da mesma forma que no exercício anterior, entretanto, a direção percorrida deve ser diferente pois, uma das marcações apresenta uma informação diferente, o que leva um resultado também diferente.

Desta forma, do ponto de largada devem seguir por 6 metros na direção indicada na seta, após isso encontrarão o primeiro cone com a marcação (+5), em seguida caminharão até 16 metros onde encontrarão um cone com a marcação (+27). A partir deste momento, diferente do exercício 1, virarão 90° à direita e caminharão por mais 6 metros até chegarem à distância de 22 metros da largada. Neste ponto encontrarão mais uma referência, um cone com a marcação (+7).

Na próxima orientação virarão 90° à direita e caminharão por mais 10 metros, e encontrarão um cone com a marcação (+6). Em seguida, mais uma vez virarão 90° à direita e caminharão por 6 metros até chegar ao cone com marcação (+5) e, para finalizar virarão 90° à esquerda e devem seguir em direção a linha de chegada. Da mesma forma que no exercício anterior, ao passar pelas referências indicadas, devem fazer as anotações das marcações numéricas (+5 + 27 + 7 + 6 + 5 = 50), chegando pela soma ao resultado (50).

Ao longo do percurso do exercício 2 os participantes também se depararão com cinco *cones fake*. Abaixo, a Figura 7 mostra o diagrama do percurso correto que as equipes deveriam seguir, passando por todos os *cones fakes*, para chegarem ao resultado.

Figura 12 – Diagrama exercício 1



Fonte: O autor (2022).

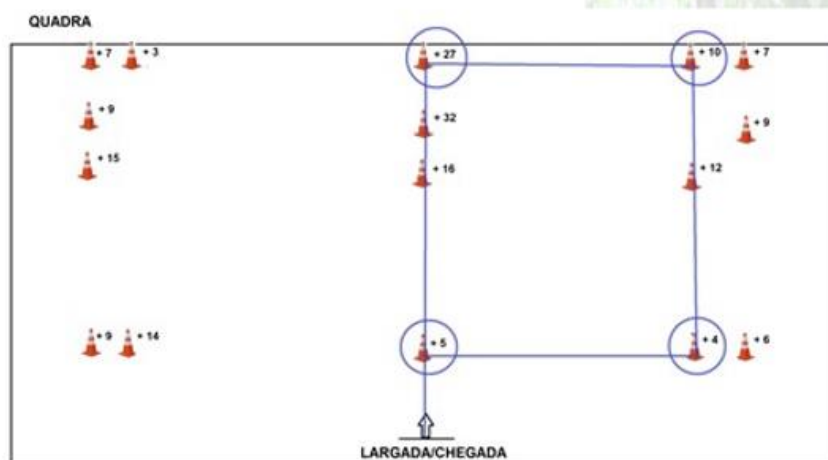
Apêndice D

Resolução do exercício 3

O exercício 3, apresenta uma pequena alteração nas distâncias percorridas, que leva os participantes a encontrarem outros cones com marcações que levam a um resultado diferente dos exercícios anteriores. Desta forma, do ponto de largada seguirão por 6 metros em direção indicada na seta, após isso encontrarão o primeiro cone com a marcação (+5), em seguida caminharão até 16 metros onde encontrarão um cone com a marcação (+27). A partir deste momento, virarão 90º à direita como no exercício 2, porém, caminharão por apenas 4 metros até chegarem à distância de 20 metros da largada. Neste ponto, encontrarão mais uma referência, um cone com a marcação (+10). Na próxima orientação virarão 90º à direita e caminharão por mais 10 metros, e encontrarão um cone com a marcação (+4). Em seguida, mais uma vez, virarão 90º à direita e caminharão por 4 metros até chegar ao cone com marcação (+5) e, para finalizar virarão 90º à esquerda e devem seguir em direção a linha de chegada. Da mesma forma que no exercício anterior, ao passarem pelas referências indicadas, devem anotar as marcações numéricas ($+5 + 27 + 10 + 4 + 5 = 51$), e chegar pela soma ao resultado (51).

Ao longo do percurso do exercício 3, assim como nos anteriores, os participantes também se depararão com *cones fake*. Abaixo, a Figura 8 mostra o diagrama do percurso correto que as equipes devem seguir, passando por todos os *cones fakes*, para chegarem ao resultado correto.

Figura 13 – Diagrama exercício 1



Fonte: O autor (2022).

Apêndice E

Os detalhes da planilha adaptada

Professor(a), observe a parte da planilha adaptada e leia ao texto a seguir:

Figura 14 – Parte de uma planilha adaptada

	Coluna 1	Coluna 2	Coluna 3	Coluna 4	Coluna 5
Linha 1	TRONCO 4 – Velocidade média (km/h)				
Linha 2	Distância em metros	Referência	Ações	Observações	Tempo estimado
Linha 3	000			Distância inicial de 0 metros a 000 metros	
Linha 4	007		90° Esquerda		
Linha 5	008				
Linha 6	012		90° Direita	Distância total de 12 metros a 012 metros	
Linha 7	055		Esperar	Parar de 30 segundos para hidratação	
Linha 8	065		90° Esquerda		
Linha 9	072		Anotar e referenciar	Distância total de 72 metros a 072 metros	Tempo 10seg
Linha 10	075			Parar sobre corrimão	
Linha 11	100		90° Direita		
Linha 12	105			Distância total de 105 metros a 105 metros	

Fonte: O autor (2022).

A leitura da planilha e a ação por meio dos comandos se faz linha a linha. **Exemplo:** Ao chegarem a linha 7 os alunos terão percorrido 55 metros, encontrarão um bebedouro e deverão esperar 30 segundos para realizar a hidratação. Após isto, a linha 8, os alunos deverão caminhar mais 10 metros, até chegarem a 65 metros do ponto de largada deste trecho, local em que devem virar 90° a esquerda.

Esta planilha possui uma linha inicial que indica o trecho que está sendo percorrido e a velocidade média¹ que devem percorrê-lo. Em seguida aparecem cinco colunas, sendo a primeira coluna de metros que inicia em 0 (zero) para cada trecho e segue crescente até o fim do trecho percorrido. A segunda coluna apresenta as referências, que podem ser uma escada, um bebedouro, um corrimão, uma porta etc. Essas referências devem ser consideradas para as equipes se localizarem e se não as encontrarem no percurso é porque assumiram sentido errado.

A terceira coluna indica as ações que a equipe deve tomar. São verbos que nortearão o fazer das equipes em relação ao sentido que devem seguir (90° direita ou esquerda), em relação ao tempo (esperar e seguir), e em relação aos pontos de controle (anotar). A Quarta coluna apresenta algumas observações que podem ser dicas para as equipes se localizarem ou que explica o que devem fazer naquele ponto. Por fim, a última coluna traz o tempo estimado. Esta coluna apresenta o tempo que se espera que as equipes passem em determinada referência, essa informação ajudará os alunos a regularem o tempo, que aumentarão ou diminuirão a velocidade de caminhada de acordo com o atraso ou o adiantamento da equipe.

¹ _____ Por este assunto estar previsto para a primeira série do Ensino Médio, optou-se por fazer uma adaptação de forma simplificada adequando a faixa etária dos participantes Currículo Paulista – Etapa Ensino Médio p. 158. Acesso em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wcontent/uploads/2020/08/CURR%C3%8.pdf>

Apêndice F

Exemplo de classificação

Quadro 3 – Exemplo de classificação

Equipe	Ordem de largada	Tempo à retirar	Tempo no cronometro	Tempo de prova da equipe	Penalização de tempo	Penalização de PCs	Total	Classificação
Desbravadores	1º.	0	16min45seg	16min45seg	45	100	145	4º.
Coelhos da selva	2º.	2 min	19min30seg	17min30seg	90	0	90	3º.
Perdidos	3º.	4 min	20min40seg	16min40seg	40	0	40	1º.
Aventureiros	4º.	6 min	21min10seg	15min10seg	50	0	50	2º.
Siga o mestre	5º.	8 min	26min50seg	18min50seg	170	0	170	5º.

Fonte: O autor (2023).

Observe a ficha de classificação e leia abaixo a explicação:

- o Tempo ideal de prova era 16min. As equipes foram penalizadas em um ponto para cada segundo atrasado ou adiantado e em 100 pontos se não passassem por um PC.
- A equipe “Desbravadores” foi a primeira a largar. Realizou o percurso em 16min45seg, ou seja, chegou 45 segundos atrasada, logo teve 45 pontos de penalização. Porém, ao investigar a planilha foi observado que eles não passaram em um dos PCs, desta forma, somam mais 100 pontos de penalização. Totalizando 145 pontos, ficando em quarto lugar.
- A equipe “Coelhos da selva” foi a segunda equipe a largar. Ao concluírem a prova o cronometro marcava 19min30seg, entretanto, desta equipe foram decrescidos 2 min, em virtude de sua posição de largada, desta forma, o tempo final da equipe foi de 17min30seg, ou seja, tiveram 90 pontos de penalização. Ficaram com a terceira posição.
- A equipe “Perdidos” concluíram a prova em 16min40seg, foi a equipe que teve a menor penalização, desta forma, foi a campeã do Trekking de Regularidade Pedagógico.
- A equipe “Aventureiros” realizou a prova 50 segundos antes do tempo ideal, 15min10seg, somando 50 pontos de penalização, ficou em segundo lugar.
- A equipe “Siga o mestre” foi a quinta a largar e ao concluir o tempo de cronometro marcou 26min50seg, entretanto, deste tempo foi decrescido 8 minutos, ficando com o tempo final de 18min50seg, somando 170 pontos e ficou com a última posição.