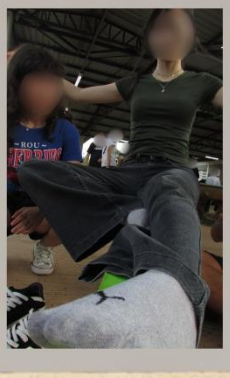
RECURSO EDUCACIONAL

# SEQUÊNCIA DIDÁTICA EM PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

## Um olhar a partir da Pedagogia Histórico-Crítica

SLACKLINE



PARKOUR



ESCALADA EM PNEUS



MINI-RAPEL



ENSINAR | PLANEJAR | VIVENCIAR | REFLETIR | TRANSFORMAR

Autor
Marco Antônio D'Elaqua

PROEF

2026

unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA**
Faculdade de Ciências
Campus de Bauru – SP

# SEQUÊNCIA DIDÁTICA EM PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA:

*Um olhar a partir da Pedagogia Histórico-Crítica*

**REALIZAÇÃO**
ProEF – UNESP, Faculdade de Ciências, Campus de Bauru

**EXECUÇÃO**
MARCO ANTÔNIO D'ELAQUA

**SUPERVISÃO GERAL**
Prof. Dr. WILLER SOARES MAFFEI

**ILUSTRAÇÕES**
EDIÇÃO E ARTES: CANVA.COM. IMAGENS DE EQUIPAMENTOS E NÓS (GLOSSÁRIO): MONTAGENS ELABORADAS PELO AUTOR NO CANVA.

**IMAGENS**
Fotos extraídas da prática pedagógica do professor-pesquisador, autorizadas pelo termo de consentimento da pesquisa (sob responsabilidade do pesquisador) e pelo termo de autorização de uso de imagem assinado na matrícula escolar (sob guarda da escola), para atividades acadêmicas vinculadas às aulas. Rostos desfocados para preservar a identidade dos estudantes.

**BAURU – SP**
**2026**

D'Elaqua, Marco Antônio

SEQUÊNCIA DIDÁTICA EM PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA: Um olhar a partir da Pedagogia Histórico-Crítica / Marco Antônio D'Elaqua. -- Bauru, 2026

65 p. : il., tabs., fotos + *e-book* + objeto educacional

Recurso educacional derivado de Dissertação de Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru. Orientador: Willer Soares Maffei.

1. Educação Física Escolar. 2. Práticas Corporais de Aventura. 3. Ensino Médio. 4. Pedagogia Histórico-Crítica. 5. Pesquisa Intervenção. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Dados fornecidos pelo autor(a).

SUMÁRIO

# O Caminho da Aventura



APRESENTAÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA ..... 5

ANTES DE COMEÇAR - Segurança e Gerenciamento de Riscos ..... 8

CAPÍTULO 1 · Tirando o Projeto do Papel ..... 15

CAPÍTULO 2 · SLACKLINE - O negócio de andar em cima ..... 21

CAPÍTULO 3 · PARKOUR - Entre mesas, bancos e saltos ..... 28

CAPÍTULO 4 · MINI-RAPEL - Primeira Descida, Primeiro Medo Vencido ..... 36

CAPÍTULO 5 · ESCALADA EM PNEUS - Pneu Vira Parede, Estudante Vira Escalador ..... 42

CAPÍTULO 6 · ENCERRAMENTO – O *e-book* ..... 49

DO PAPEL PARA O PÁTIO · E Agora, Professor(a)? Sua Vez de Entrar na Fita ..... 53

O PASSO A PASSO DA AVENTURA ..... 54

REFERÊNCIAS ..... 62

APRESENTAÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

# Aventura para quem?



Quando a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018) incluiu as Práticas Corporais de Aventura (PCAs) como uma unidade temática obrigatória da Educação Física no Ensino Fundamental, Neuenfeldt et al. (2024) apontam que muitos professores ao redor do Brasil passaram a enfrentar um dilema comum: como ensinar *slackline*, *parkour*, escalada ou rapel sem ou com orçamento reduzido, sem equipamentos caros e em uma escola pública real? No Ensino Médio, essa base curricular não prevê as PCAs como unidade temática, mas o currículo do Centro Paula Souza (Etec) as contempla em suas matrizes curriculares (Centro Paula Souza, 2022).

As redes sociais costumam vender a aventura como algo caro e exclusivo, atrelado a equipamentos de alto padrão. Aceitar essa lógica, porém, significaria fechar as portas da escola pública para essas vivências. Foi para enfrentar essa barreira que este *e-book* nasceu: um recurso pedagógico que indica ser possível levar as Práticas Corporais de Aventura à realidade escolar, buscando resguardar a segurança dos estudantes e ampliar o acesso a esse conhecimento de forma crítica.

## O nosso propósito

Nosso propósito é mostrar aos professores da rede pública que, mesmo diante do sucateamento e da falta de estrutura das escolas, é possível ensinar Práticas Corporais de Aventura com adaptações pedagógicas seguras e viáveis. Mais do que ensinar a turma a se equilibrar ou saltar, interessa levá-la a compreender as dimensões técnicas, sociais e coletivas dessas práticas, derrubando a ideia de que a aventura é um privilégio fora do alcance da escola pública e orientando o docente a ir além do “fazer por fazer” (Marinho; Schwartz, 2005; Pereira; Galindo; Paula, 2017).

## A nossa base teórica

Para que a aventura não vire apenas um passatempo, o famoso “fazer por fazer”, sem compromisso com o aprendizado, fundamentamos nossa jornada na Pedagogia Histórico-Crítica (PHC) (Saviani, 1995), articulada com a Proposição Crítico-Superadora (Coletivo de Autores, 1992).

Na prática, a sequência didática de 12 encontros não foi pensada ao acaso: ela seguiu os cinco passos metodológicos concebidos e formulados por Dermeval Saviani, sistematizados e operacionalizados por João Luiz Gasparin (2012), que funcionam como uma bússola para o professor:

1. **Prática Social Inicial:** De onde os estudantes partem? O que já sabem ou pensam sobre aventura? São muitas vezes influenciados apenas pela mídia e pelo consumo?
2. **Problematização:** Quais são os problemas, os desafios e as barreiras que envolvem essas práticas na sociedade e na escola?
3. **Instrumentalização:** O momento do acesso às ferramentas, às técnicas, às adaptações e ao conhecimento científico/histórico de cada modalidade.
4. **Catarse:** A virada de chave! O momento em que o estudante processa tudo o que viveu e compreende a prática de forma inteiramente nova, mais rica e social.
5. **Prática Social Final:** Como o estudante retorna para a sociedade agora? Qual é sua nova postura diante desse conhecimento?

Ao final desse percurso, os registros indicam que os estudantes se deslocaram de um saber sincrético, aquela visão global, confusa e pouco organizada do esporte, para um saber sintético, uma compreensão sistematizada, em que a segurança do colega, a superação coletiva e o direito ao lazer público passam a ganhar prioridade.

## Adaptações Pedagógicas com Segurança!

Essa mudança de olhar não depende de paredes de escalada profissionais nem de equipamentos importados. Se você, professor, acredita que precisa deles, este *e-book* mostra como a criatividade pedagógica e as adaptações materiais de baixo custo podem ampliar as possibilidades de trabalho, sem abrir mão da segurança, que a literatura da área aponta como o principal risco desse tipo de improviso (Tahara, 2017). Nas próximas páginas, você verá como transformamos o espaço da nossa escola usando:

- Andaimes alugados para simular estruturas de altura;
- Cordas e fitas tubulares certificadas, de custo acessível, para o mini-rapel e a escalada;
- Fitas de *slackline*;
- Pneus velhos tanto para a escalada como para o circuito de *parkour*;
- Mobiliário escolar (bancos e mesas), previamente inspecionado, como obstáculos do *parkour*;
- Tatames, colchonetes e/ou colchões grandes (atletismo) se houver na escola.

Prepare-se, então, para se inspirar com os registros visuais e os depoimentos de uma turma de 35 estudantes do 2º ano do Ensino Médio, cuja experiência indica que o chão da escola pública também pode ser lugar de aventura, de criticidade e de transformação.[1]

**Notas ao(à) professor(a):**

Este material não é um roteiro fechado para ser copiado sem reflexão. Pela Pedagogia Histórico-Crítica, reproduzir uma sequência de aula de modo mecânico, sem Problematização e sem Catarse, esvazia o sentido das Práticas Corporais de Aventura. Por isso, o norte teórico, os caminhos metodológicos e o convite para investigar, analisar, criar e adaptar as propostas à realidade da sua escola atravessam cada capítulo. As orientações de segurança, por sua vez, têm outro estatuto: são relato e recomendação geral, não substituem a formação técnica, a certificação dos equipamentos nem a avaliação de profissional habilitado e devem ser lidas junto ao capítulo “Segurança e Gerenciamento de Riscos”. Nas atividades de altura, não se recomenda adaptar ou improvisar equipamentos de proteção: a criatividade que este *e-book* convida você a exercer está em como mediar a aula, não em como flexibilizar a segurança. Professores com pouca experiência nessas modalidades devem seguir sempre o protocolo descrito.

[1] Cabe ressaltar que, por se tratar do cotidiano real da escola pública, a turma de 35 estudantes apresentou variações de presença devido a faltas casuais ao longo dos encontros. Por esse motivo, o número de participações documentado em algumas atividades pode ser menor que o total da turma.

ANTES DE COMEÇAR

# Segurança e Gerenciamento de Riscos



Este *e-book* relata uma experiência pedagógica realizada em uma escola pública de grande porte, que contou com o apoio do Técnico de Segurança do Trabalho e da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) da própria instituição. Ele não é um manual técnico e não substitui a formação específica, a certificação dos equipamentos nem a avaliação de um profissional habilitado. Em atividades de altura, o professor que ainda não tem experiência deve seguir sempre o protocolo descrito neste capítulo e as normas dos fabricantes.

A mediação de um adulto tecnicamente preparado é o que converte o risco percebido pelos estudantes em risco pedagogicamente controlado, e não suprimido nem ignorado (Moura; Soares, 2014). Por isso, este capítulo apresenta, com transparência, o que foi feito na experiência e o que se recomenda para quem desejar replicá-la. A discussão completa está na seção de segurança e gerenciamento de riscos da dissertação que originou este recurso. Para evitar confusão, o capítulo separa o que se RECOMENDA (caixas “Recomendações”) do que foi FEITO na experiência (caixa “Relato”); o relato não deve ser tomado como modelo. Os equipamentos citados (*baudrier*, freio oito, mosquetões e nós) estão ilustrados no Glossário rápido de equipamentos, no Capítulo 1.

**Segurança não é negociável (mas risco se gerencia!)**

- **Transferência de controle:** o professor detém o controle dos equipamentos de segurança e os estudantes aprendem a fiscalizar uns aos outros (sistema de parceria).
- **Progressão pedagógica:** ninguém começa saltando de um muro ou descendo de um vão alto. Começa-se no solo, testando apoios e ganhando confiança milímetro por milímetro.
- **Cultura do cuidado:** a segurança se torna um conteúdo atitudinal e a responsabilidade passa a ser coletiva.

# Todas as modalidades

### Recomendações · todas as modalidades

- **Quem conduz e verifica:** mini-rapel e escalada somente com equipamentos certificados e com a verificação da montagem e da ancoragem por profissional habilitado; *slackline* e *parkour* com inspeção prévia de ambiente e materiais e, sempre que possível, avaliação por profissional habilitado. Professores sem experiência devem seguir sempre este protocolo e as normas dos fabricantes.
- **Papel dos estudantes:** participam da checagem cruzada, mas o professor mantém o controle e a responsabilidade finais sobre a atividade.
- **Vestimenta:** calçado fechado, cabelo preso e retirada de adornos e objetos que possam enroscar nos equipamentos.
- **Direito de recusa:** nenhum estudante deve ser obrigado a subir ou descer; a participação respeita o limite de cada um.
- **Normas:** a NR-35 e a NBR 16325-1 não se aplicam diretamente a atividades recreativas ou esportivas, mas oferecem princípios úteis (análise de risco, capacitação e planejamento de resgate) (Brasil, 2025; ABNT, 2014).

### Relato · todas as modalidades

- **Condução:** o mini-rapel e a escalada em pneus foram conduzidos pelo professor-pesquisador, que não possui curso formal em técnicas verticais. Sua formação envolveu o estudo da NR-35, vídeos técnicos, conversas com técnico de segurança do trabalho e bombeiros, como também, experiência pessoal em algumas modalidades, sem certificação.
- **Apoio institucional:** antes de qualquer descida, a área foi inspecionada pelo Técnico de Segurança do Trabalho da escola, com aval da CIPA.
- **Emergências:** na escola do relato, os responsáveis são avisados de imediato e nenhuma medicação é administrada pela escola. Em caso de queda, após a avaliação no local, o encaminhamento ao SAMU é imediato.

# Emergências e ancoragem (todas as modalidades)

### Antes de tudo: consentimento e protocolo de emergência

- **Autorização:** nenhuma atividade de risco (*slackline*, *parkour*, mini-rapel ou escalada) começa sem o termo de consentimento assinado pelos responsáveis legais, específico para a modalidade.

### ⚠ Antes de tudo: consentimento e protocolo de emergência

- **Protocolo da escola:** antes do primeiro encontro, confirme com a coordenação qual é o protocolo de emergência da unidade: quem presta os primeiros socorros (enfermaria ou setor responsável da escola), quem aciona o SAMU, onde fica o kit de primeiros socorros e como se preenche a ficha de ocorrência.
- **Em caso de queda ou lesão:** interrompa a atividade imediatamente. Não movimente o estudante se houver suspeita de lesão na coluna, no pescoço ou em articulações — mantenha-o parado, isole o local e acione a coordenação/direção. Após a avaliação inicial de queda, encaminhe ao SAMU (192).
- **Kit básico à mão:** mantenha por perto um kit simples de primeiros socorros (gelo, gaze, esparadrapo) e a lista de contatos de emergência dos estudantes, atualizada a cada turma.

### ⚙ Como avaliar um ponto de ancoragem (árvore ou coluna)

- **Prefira sempre um ponto fixo:** uma árvore viva com no mínimo 30 cm de diâmetro ou uma coluna estrutural da escola. Ancoragem no próprio corpo do professor pode reforçar o sistema, mas nunca deve ser o único ponto de segurança.
- **Teste de resistência:** empurre e puxe o tronco ou a coluna com força antes de confiar nele. Qualquer sensação de folga, rachadura ou movimento é motivo para descartar o ponto e procurar outro.
- **Sinais de alerta:** casca solta, sinais de apodrecimento, raízes expostas ou parcialmente arrancadas, e galhos secos apoiados sobre o ponto de fixação — qualquer um desses sinais desclassifica a árvore.
- **Altura do ponto:** no *slackline*, a fixação à meia altura do tronco, com protetores, é para praticantes com experiência; com iniciantes, mantenha a fita a 50 cm do solo. Em colunas, use o trecho mais robusto, nunca as extremidades.
- **Dupla checagem:** outro adulto, de preferência o profissional habilitado, deve confirmar visualmente o ponto antes de qualquer descida ou travessia. A checagem cruzada dos estudantes complementa a conferência dos equipamentos individuais, mas não substitui a avaliação da ancoragem. Cabe destacar que esse termo vem do inglês *double check* (Prof Paulo Friesen, 2023).

  Para ver na prática: ancoragem e “ponto bomba” (Luciano Trombini R Positivo, 2022) e formas simples de ancoragem (Bombeiro Paraizo, 2020). Os vídeos ilustram o assunto e não substituem a avaliação de um profissional habilitado.

# *Slackline*

## Recomendações · *slackline*

- **Um praticante por vez:** siga as normas do fabricante da fita e da catraca, com um único praticante por vez, sobretudo no início, para permitir acompanhamento e monitoramento.
- **Altura e queda:** com iniciantes, mantenha a fita a, no máximo, 50 cm do solo e use colchonetes ou tatames para eventuais quedas (Poli; Silva; Pereira, 2012). Na falta deles, monte a fita sobre gramado.
- **Mais de um praticante:** só considere ampliar o número de praticantes se verificar, para cada montagem, que a carga aplicada permanece abaixo da carga máxima de trabalho do equipamento, e com avaliação de profissional habilitado. Porém, não é recomendável pelos fabricantes.
- **Inspeção:** verifique visualmente a fita, a catraca e os pontos de fixação antes de cada aula.
- **Limites do equipamento:** no material do relato, a fita de 5 cm tinha carga de ruptura informada de 3.000 kg e a catraca, de 2.500 kg; como os componentes atuam em série, vale a menor. A carga de ruptura não é a carga de uso: deve ser respeitada a carga máxima de trabalho informada pelo fabricante, sempre bem inferior. Consulte sempre as especificações do equipamento que você adquirir.

## Relato · *slackline*

- **Equipamento:** foram usadas no total três fitas de 5 cm de largura. Duas com 10 m de comprimento e uma com 14 m, todas montadas a 50 cm do solo.
- **Ancoragem:** colunas de concreto de 25 cm por 25 cm, com ferragem de 3/8 de polegada, avaliadas pelo Técnico de Segurança do Trabalho e pela CIPA.
- **Bancos sob a fita:** bancos de 1,20 m foram posicionados ao longo da fita de 14 m, dividindo-a em trechos curtos, como se fossem três *shortlines* independentes. Isso permitiu que mais de um estudante subisse ao mesmo tempo e reduziu as filas. A adaptação foi adotada porque o professor conhecia o equipamento e confiava nele, e a carga exercida ficou distante da carga de ruptura. Ela não segue a norma dos fabricantes, que recomendam um praticante por vez.
- **Superfície de queda:** a fita foi montada no pátio, sem colchonetes ou tatames.

# *Parkour*

## Recomendações · *parkour*

- **Inspeção do mobiliário:** antes de cada aula, verifique mesas, bancos e caixotes quanto à estabilidade, à fixação, a partes soltas ou rachaduras e à superfície antiderrapante.
- **Progressão:** comece por rolamentos e desafios em alturas baixas e avance apenas quando o gesto estiver dominado.
- **Piso:** verifique a superfície de queda e a presença de obstáculos ao redor da área de prática.
- **Avaliação:** recomenda-se que um profissional habilitado verifique e avalie o local e os materiais.

## Relato · *parkour*

- **Quando e como:** a vivência ocorreu no Encontro 6 (09/04), em três fases, com tatames de EVA, cabos de vassoura, bambolês, pneus e o mobiliário da escola (mesas e bancos) como obstáculos.
- **Organização:** Os estudantes foram divididos em grupos de 4 pessoas. Cada grupo recebeu um tatame de 1,00 x 1,00 m, um cabo de vassoura e bambolê. Feito isso, os estudantes aprenderam o rolamento sobre o ombro.
- **Acompanhamento e supervisão:** O professor circulava, supervisionava e auxiliava cada grupo. Nos grupos, os próprios colegas auxiliavam os demais estudantes com orientações e auxílios.
- **Criatividade e Evolução:** Após aprenderem a técnica do rolamento sobre o ombro, os estudantes iniciaram o processo de criação e desenvolvimento de obstáculos usando o cabo de vassoura e bambolês, combinando pequenos saltos, rolamentos e transposição dos obstáculos.

# Mini-rapel

## Recomendações · mini-rapel

- **Equipamento certificado:** use *baudrier* próprio, com costura e almofadado, mosquetões, freio oito, cordas e fitas certificados. Não improvise equipamentos de proteção individual: a cadeirinha improvisada com fita tubular é conhecida, inclusive entre bombeiros, em emergências, mas a recomendação é sempre o *baudrier* certificado.
- **Ancoragem e estrutura:** a ancoragem e a estrutura (andaimes, plataformas) devem ser avaliadas por profissional habilitado, que também verifica a montagem.
- **Professor sempre junto:** o professor deve permanecer sempre junto à corda, com um segundo mosquetão que crie atrito adicional, pronto para assumir o controle em caso de descuido ou desatenção do praticante.
- **Checagem cruzada:** forme grupos fixos de quatro estudantes; todos verificam, um a um, o equipamento de quem vai descer, e o professor faz a verificação final antes de cada descida.
- **Altura progressiva:** comece com altura baixa e amplie conforme o domínio da turma.
- **Limites do equipamento:** no material do relato: freio oito de 100 kN, mosquetões de 45 kN, fitas tubulares de 28 kN e cordas de trabalho em altura de 22 kN (cada quilonewton (kN) equivale, aproximadamente, a 100 kgf). Consulte sempre as especificações do equipamento que você adquirir.

## Relato · mini-rapel

- **Quando e onde:** Encontros 7 e 8, em plataforma de andaimes fixada às colunas da escola, a 1,20 m no primeiro dia e a 2,50 m no segundo.
- ***Baudrier*:** foram utilizados dois *baudriers* certificados, de 23 kN, almofadados e com ajustes e regulagens, em revezamento. Os estudantes que quiseram também testaram uma cadeirinha de fita tubular, adaptação artesanal não certificada, técnica vista em vídeo do canal Bombeiro Paraizo (2021a) e em conversas com bombeiros e com técnico de segurança do trabalho. Por questões de certificação e normas de segurança, não recomendamos replicá-la.
- **Direito de recusa:** seis estudantes não realizaram a descida, por limitação de tempo ou por medo de altura, e a recusa por desconforto foi respeitada.
- **Ancoragem:** colunas de concreto de 25 cm por 25 cm, com ferragem de 3/8 de polegada; o ponto foi avaliado e autorizado pelo Técnico de Segurança do Trabalho e pela CIPA.

**Relato · mini-rapel**

- **Operação:** Após as instruções iniciais sobre os equipamentos e o manuseio, os estudantes iniciaram as primeiras descidas já operando o freio oito; o professor permaneceu junto à corda, com um segundo mosquetão, pronto para assumir o controle.
- **Checagem:** grupos fixos de quatro estudantes se revezavam; todos verificavam, um a um, o equipamento de quem ia descer, e o professor fazia a verificação final.

## Escalada em pneus

**Recomendações · escalada em pneus**

- **Equipamento certificado:** valem as mesmas recomendações do mini-rapel: *baudrier* próprio, com costura e almofadado, e demais equipamentos certificados, sem improviso.
- **Estrutura:** a parede de pneus, os andaimes e as amarrações devem ser avaliados por profissional habilitado, com testes de fixação e de resistência antes do uso com estudantes.
- **Capacete:** o uso de capacete é extremamente recomendável; confirme a escolha e o ajuste com o profissional habilitado.
- **Professor sempre junto:** o professor deve permanecer sempre junto, pronto para assumir o controle em caso de descuido ou desatenção do praticante, além da checagem cruzada e da verificação final do professor.

**Relato · escalada em pneus**

- **Quando e onde:** Encontro 10, com 34 estudantes, em parede de pneus de até 3 m de altura, montada sobre andaimes fixados às colunas e amarrada às colunas com cordeletes como reforço adicional.
- ***Baudrier*:** foram utilizados os mesmos *baudriers* certificados do mini-rapel; os estudantes que quiseram também testaram a cadeirinha confeccionada com fita tubular. Uma alternativa demonstrada de confecção de *baudrier* foi utilizando corda de 10 mm, que possui cotação de custo bem baixo, mas esta pesquisa não recomenda sua reprodução.
- **Capacete:** não houve uso de capacete, o que reconhecemos como uma limitação: seu uso é extremamente recomendável.
- **Operação:** os estudantes operaram o freio oito pela técnica “ponto bomba”, com o professor atento e pronto para assumir o controle.

CAPÍTULO 1

# Tirando o Projeto do Papel

Antes de levar a turma ao pátio, vale organizar o que sustenta toda a sequência: os equipamentos que serão usados, o modo de acompanhar a mudança dos estudantes e o calendário dos encontros. Este capítulo percorre esses três pontos, começando por um glossário que apresenta, com imagens, os itens citados nos capítulos de mini-rapel e escalada. As regras de segurança, que valem para todas as modalidades, estão no capítulo anterior, “Segurança e Gerenciamento de Riscos”.

## Glossário rápido de equipamentos

Para que a compreensão dos equipamentos não dependa só do vídeo, esta página reúne uma referência visual rápida dos itens citados nos capítulos de mini-rapel e escalada. Volte aqui sempre que precisar: antes de montar a aula, é bom que nomes e formatos já estejam familiares.

### Mosquetões

O mosquetão é o elo metálico que conecta corda, fita e *baudrier* com segurança. Ele sempre tem uma trava (de rosca, automática ou dupla) que impede a abertura acidental da parte móvel, chamada de “porta”. Os formatos mais comuns são o oval (simétrico, uso geral), o D (assimétrico, concentra a carga no lado oposto à porta) e o HMS, ou “pera” (mais largo no topo, usado quando é preciso encaixar vários pontos ao mesmo tempo). A imagem a seguir reúne exemplos desses formatos; na experiência relatada, foi utilizado o oval com trava automática.

**Figura 1 —** Mosquetões: oval de aço com trava, oval com trava automática (modelo utilizado), em D e tipo pera.




Fonte: Gerada pelo autor utilizando o Canva, 2026.

## Freio oito e *baudrier*

O freio oito é a peça metálica em formato de 8 pela qual a corda passa para criar atrito. A corda passa em alça pelo anel maior e envolve o anel menor, que é preso ao mosquetão do *baudrier*. O atrito da corda no aparelho controla a velocidade da descida, e a mão de freio nunca solta a corda. Já o *baudrier* (cadeirinha) distribui o peso do corpo com segurança, com um cinto na cintura e duas alças nas pernas, unidos num ponto de amarração à frente do corpo, onde o mosquetão e a corda se conectam. Deve ser um equipamento próprio para escalada e rapel, certificado, com costura e almofadado; na experiência relatada, foram utilizados *baudriers* certificados de 23 kN. Improvisos com fita tubular ou corda não são recomendados.

Para ver na prática: aprenda a usar o freio oito (Mundo EDC, 2021a), como passar a corda no freio 8 – rapel (Mundo EDC, 2021b) e como usar o *baudrier* (Montanhaadventure, 2025).

**Figura 2 —** Freio oito e *baudrier* (cadeirinha).




Fonte: Gerada pelo autor utilizando o Canva, 2026.

## Nó de oito e nó de nove

O nó de oito é a base da ancoragem. Ele é feito em uma alça da corda, formando o desenho do número 8, e é usado para prender a corda ao ponto de ancoragem ou ao *baudrier*. É fácil de conferir visualmente. O nó de nove segue a mesma lógica, com uma volta extra: fica mais volumoso e é usado quando se busca reforço adicional. Em ambos, o nó só está pronto quando sobra uma "ponta" de pelo menos 10 cm, conferida visualmente antes de qualquer peso ser colocado sobre ele.

Passo a passo dos nós: como fazer o nó oito duplo (Manual do Mundo, 2010) e outra explicação do nó de oito (Dicas de Nó, 2025); nó de nove (Canal pense prevenção, 2024) e outra explicação do nó de nove (Bombeiro Paraizo, 2021b).

**Figura 3 —** Nó de oito e nó de nove.




Fonte: Gerada pelo autor utilizando o Canva, 2026.

Vale destacar também o **“Ponto bomba”:** ponto de apoio do sistema de segurança, que precisa ser sempre uma estrutura firme. Às vezes, usa-se também o próprio corpo de quem faz a segurança, mas ele apenas soma e não substitui o ponto fixo.

Com os equipamentos apresentados, falta responder a uma pergunta que atravessa todo o projeto: como saber se os estudantes, de fato, mudaram? É dela que trata a próxima seção.

## Como enxergar a mudança?

Quando aplicamos um projeto na escola, muitas vezes sentimos que os estudantes mudaram, mas não sabemos como evidenciar essa mudança de forma concreta. Por isso, criamos um sistema de rastreamento simples, que você também pode usar: ferramentas digitais gratuitas para documentar a evolução da turma, do saber sincrético (a visão global e confusa, formada pela TV e pelas redes sociais) à compreensão crítica e organizada (o saber sintético).

## A nuvem de palavras

Tudo começou no primeiro encontro, antes de qualquer prática, com um desafio rápido pelo celular, na plataforma gratuita Mentimeter: “Escreva 3 palavras que descrevam o que se FAZ, o que se SENTE ou o que é NECESSÁRIO para realizar Práticas Corporais de Aventura.” Os 31 estudantes geraram 93 respostas em tempo real, e o resultado sugeriu o peso que a mídia exerce sobre as percepções da turma, como mostram os termos mais frequentes:

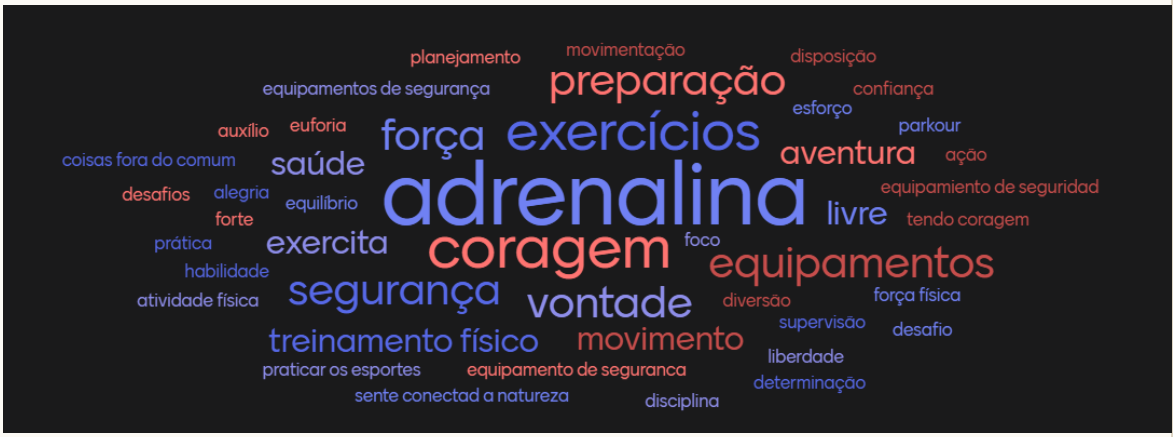
**Tabela 1 — Termos mais frequentes na nuvem de palavras inicial**

| Termo dominante | O que isso revela |
|---|---|
| Adrenalina (18 votos) | **A visão comercial do risco extremo** |
| Coragem (7 votos) | **A ideia de que a aventura é só para heróis** |
| Exercícios (5 votos) | **A associação direta com esforço físico isolado** |

Fonte: Mentimeter, elaborado pelo autor (2026).

Outros termos, como aventura, equipamentos, força, preparação, segurança e vontade, receberam apenas 3 votos cada. Os dados sugerem que, para a turma, aventura era sinônimo de perigo individual e de consumo midiático.

**Figura 4 —** Nuvem de palavras inicial da turma.




Fonte: Mentimeter, elaborado pelo autor (2026).

Na sequência, os estudantes responderam a um questionário pré-intervenção (elaborado no Microsoft Forms), que ajudou a mapear a visão sincrética de cada um e revelou o ponto de partida do grupo. No encontro seguinte, abrimos o diálogo retomando a nuvem de palavras e as questões levantadas, com um olhar especial para a pergunta que norteou a conversa: “É possível praticar Práticas Corporais de Aventura aqui na escola?”. Para fechar esse momento, apresentamos o mapa da jornada,

que traria o *slackline* como primeira parada, seguida pelo *parkour*, pelo mini-rapel e pela escalada.

## A avaliação como um processo

Para que você compreenda como as próximas páginas foram desenhadas, é importante saber que a sequência de 12 encontros foi intercalada com momentos de parada e reflexão: não avaliamos os estudantes só no final, mas o processo inteiro.

- **O Ponto de Partida (04/03) —** Nuvem inicial e questionário pré-intervenção: mapeamos a visão caótica e elitizada que a turma tinha das práticas de aventura.
- **Parada 1 · *slackline* (02/04) —** Questionário intermediário aplicado durante uma interrupção inesperada das aulas presenciais.
- **Parada 2 · mini-rapel (30/04) —** Questionário intermediário assíncrono: mediu a evolução da confiança antes e depois da descida de altura.
- **Parada 3 · *parkour* e escalada (09/05) —** Questionário focado na viabilidade dessas práticas no espaço da escola.
- **A Chegada e a Catarse (14/05 a 21/05) —** Questionário pós-intervenção e nuvem final: o fechamento da sequência.

## As três situações de aprendizagem

Com esse processo de avaliação em mente, a sequência de 12 encontros pode ser resumida em três grandes situações de aprendizagem:

**Situação 1 — Investigação Crítica:** levantamento das percepções prévias dos estudantes sobre as PCAs e Problematização da elitização, exclusão e mercantilização dessas práticas.

**Situação 2 — Vivência e (Re)construção do Saber:** vivência prática, progressiva e mediada das quatro modalidades (*slackline*, *parkour*, mini-rapel e escalada), sempre seguida de debate e registro.

**Situação 3 — Aventura de Apropriar-se:** síntese crítica das vivências e produção coletiva de um material que devolve à comunidade escolar o que foi aprendido.

Agora que você já sabe como a mudança foi acompanhada, é hora de ver a prática acontecer, começando pelo *slackline*.

CAPÍTULO 2 · *SLACKLINE*

# O negócio de andar em cima



## Síntese pedagógica da experiência: *slackline*

Antes do relato da turma, segue uma síntese do percurso do *slackline*, tal como foi realizado. É o registro de uma experiência pedagógica: não substitui capacitação, certificação de equipamentos nem avaliação técnica de profissional habilitado.

**Passo 1 —** Pesquise com a turma a origem do *slackline* e sua popularização em espaços públicos.

**Passo 2 —** Monte o sistema junto com os estudantes, explicando ancoragem, catraca e tensionamento.

**Passo 3 —** Inicie a vivência com apoio (professor ou colega), progredindo para tentativas autônomas.

**Passo 4 —** Feche com uma roda de conversa: o que sentiram? O que dificultou?

### Ficha técnica: *slackline*

- **Encontros:** 3 (19/03) e 4 (26/03), prática; 5 (02/04), reflexão remota.
- **Equipamento:** três fitas de 5 cm de largura, uma delas com 14 m; catraca de tensionamento; fita a 50 cm do solo; montagem no pátio, sem colchonetes.
- **Ancoragem:** colunas de concreto de 25 cm por 25 cm, com ferragem de 3/8 de polegada, avaliadas pelo Técnico de Segurança do Trabalho e pela CIPA.
- **Supervisão:** professor-pesquisador e checagem visual da fita e das ancoragens antes de cada aula.
- **Não replicar sem verificação:** bancos intermediários para permitir dois praticantes; a recomendação é um praticante por vez, conforme os fabricantes.

### Chão de quadra: o essencial antes de montar a primeira fita

- **Ponto de fixação:** escolha árvores (com no mínimo 30 cm de diâmetro), com protetores no tronco, ou colunas estruturais avaliadas por profissional habilitado. Para ver como escolher a árvore, a pilastra ou o poste, assista ao vídeo de Nokaya Slackline (2024). A fixação à meia altura do tronco é para praticantes com experiência; com iniciantes, veja a altura recomendada abaixo.
- **Altura da fita:** com iniciantes, mantenha a altura de 50 cm do solo, além de seguro, já é o suficiente para desafiar sem intimidar.
- **Um praticante por vez:** siga as normas do fabricante e permita apenas um praticante por vez na fita, sobretudo no início, para permitir acompanhamento e monitoramento. Na experiência relatada, bancos posicionados ao longo da fita permitiram a subida de um segundo estudante (veja "Zonas de estabilidade: o que fizemos e o que se recomenda", adiante); isso não substitui a recomendação do fabricante.
- **Superfície de queda:** prefira colchonetes ou tatames sob a fita; na falta deles, monte a fita sobre gramado. (Na experiência relatada, a fita foi montada no pátio, sem colchonetes.)
- **A dinâmica da catraca:** trave, tensione e destrave sempre com o mesmo estudante responsável por vez, sob supervisão. Se a fita amolecer no meio da aula, o problema costuma estar na ancoragem, não na catraca — refaça a fixação em vez de forçar o aperto.
- **Verificação:** as sugestões desta caixa são alternativas simples às atividades realizadas no relato. Antes de aplicá-las, verifique e certifique o ambiente e os materiais; recomenda-se que um profissional habilitado avalie o local e os equipamentos.

A mídia costuma mostrar o *slackline* como território de atletas que fazem acrobacias impossíveis em uma fita esticada entre duas árvores. A realidade da escola pública trouxe, porém, um aprendizado mais profundo: o *slackline* na escola é, antes de tudo, um exercício de cooperação.

Os Encontros 3 e 4 marcaram o primeiro grande rompimento da turma com o saber sincrético, aquela visão confusa e pouco organizada, em que a aventura aparece como perigosa, cara e impossível para eles. A fita esticada no pátio não testou apenas o equilíbrio dos 35 estudantes do 2º ano: balançou suas certezas sobre o que a escola pública é capaz de oferecer.

## *Slackline*: Que nome é esse?

No primeiro dia de aula desta modalidade, o estranhamento foi geral: poucos sabiam do que se tratava. O jogo virou quando um estudante perguntou se era aquele "negócio de andar em cima" e uma foto foi exibida na TV da sala. Reconhecido o desafio, a turma se dividiu em seis grupos e, com os próprios celulares, fez uma pesquisa relâmpago de 10 minutos para mapear a modalidade e avaliar quais de suas variações seriam possíveis na escola: *shortline*, *trickline*, *longline*, *highline*, *waterline* e *yogaline*. Analisando riscos, estrutura e tempo disponível, os próprios estudantes concluíram que a *shortline* e a *yogaline* eram as viáveis para a realidade escolar.

## Gerenciando o Risco no pátio da Escola

Escolhidas as modalidades, era hora de preparar o pátio. Antes de qualquer pé tocar a fita, a turma passou por um processo de avaliação de risco: debatemos a diferença entre risco e perigo e identificamos os pontos corretos de ancoragem. Os estudantes também colocaram a mão na massa, ajudando na passagem da fita e no manuseio da catraca de tensionamento.

**PHC EM PRÁTICA**

Esse gesto simples — passar a fita, girar a catraca, checar a ancoragem junto com a turma — é também um gesto teórico. Na Pedagogia Histórico-Crítica, a Instrumentalização não é o professor entregando uma técnica pronta, mas o momento em que o conhecimento sistematizado (como amarrar, tensionar e avaliar riscos) é colocado nas mãos dos estudantes. Ao gerenciar o risco coletivamente, a turma deixa de tratar a segurança como um problema alheio, resolvido por um "especialista" distante, e passa a enxergá-la como responsabilidade compartilhada — um passo concreto na superação do saber sincrético.

**Figura 5 —** Estudantes e professor na montagem da fita de *slackline* e no ajuste da catraca, no pátio.





Fonte: Acervo do autor (2026).

**Figura 6 —** Estudantes praticando *slackline*, em equilíbrio e com o apoio de colegas.



Fonte: Acervo do autor (2026).

## Zonas de estabilidade: o que fizemos e o que se recomenda

A montagem exigiu escolhas. No primeiro dia de prática, montamos apenas uma fita, para garantir uma orientação mais próxima, mas o tempo foi curto e a fila gerou espera. No encontro seguinte, montamos três fitas simultâneas, uma delas com 14 metros. Para favorecer a estabilidade da fita mais longa, posicionamos bancos escolares de 1,20 m ao longo dela, dividindo-a em trechos curtos, como se fossem três *shortlines* independentes. Assim, mais de um estudante podia subir ao mesmo tempo e a espera diminuiu. Adotamos essa solução porque conhecíamos o equipamento e confiávamos nele: a carga exercida permaneceu distante da carga de ruptura. Ela, contudo, não segue as normas dos fabricantes. O ideal e o recomendável é um único praticante por vez, sobretudo no início, para permitir o acompanhamento e o monitoramento.

A montagem da fita, o travamento da catraca, os nós e os cuidados com a conservação do equipamento exigem atenção a detalhes que um vídeo mostra melhor do que qualquer texto. Acesse o vídeo Como montar fita de slackline iniciante (Helitonslackline, 2022) ou consulte, na pasta do Drive, o manual de montagem da fita de *slackline*.

## Quando o Medo virou Festa

Entre as conquistas daquele dia, uma merece destaque. Uma das estudantes estava visivelmente insegura e resistente a subir na fita, com medo de agravar dores nos joelhos. Com a mediação do professor, o apoio físico dos colegas e o incentivo em coro da turma, ela venceu a barreira do medo, subiu e completou a travessia. O pátio inteiro comemorou.

## Novas palavras, novos sentidos

O percurso continuou mesmo fora do pátio. Em um dia em que a escola precisou ser fechada para desratização, a aula aconteceu de forma remota e os estudantes responderam a um questionário reflexivo comparando as “primeiras pisadas” com o desempenho final. Veja como os termos distantes e comerciais da mídia deram lugar a palavras que indicam ação, processo e coletividade:

**Tabela 2 — Termos da turma antes da intervenção e depois do *slackline***

| Antes da intervenção (saber sincrético) | Depois do *slackline* (o concreto pensado) |
|---|---|
| “Adrenalina” | **Foco, Paciência e Equilíbrio** |
| “Custo alto” | **Coragem, Apoio e Auxiliar** |
| “Perigo / Dificuldade” | **Parceria, Supervisão e Disposição** |

Fonte: questionários e nuvens de palavras da turma, elaborado pelo autor (2026).

O que aconteceu aqui é o que a Pedagogia Histórico-Crítica chama de passagem do empírico ao concreto pensado: os estudantes deixaram de descrever a aventura pelo que assistiam passivamente nas telas e passaram a explicá-la a partir da experiência concreta em aula.

## A Voz dos Estudantes

Encerrada a vivência, a turma foi convidada a pensar em como outros estudantes e professores poderiam repetir a experiência. As reflexões e sugestões a seguir foram construídas coletivamente na dinâmica em grupo e funcionam como inspiração, não como protocolo: ao adaptá-las, siga as recomendações do capítulo de segurança.

> *No primeiro momento, quando subimos na fita sentimos insegurança e medo. Com o tempo e a ajuda de amigos e do professor, conseguimos criar mais segurança e até andar sozinhos.*
>
> **— Grupo de *slackline***

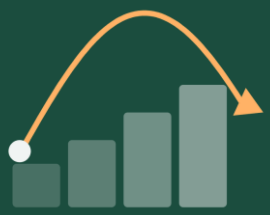
> *Uma sugestão barata para praticar o Slackline nas escolas é o uso de cordas, mas não adianta apenas o material, é preciso garantir que o equipamento esteja preso corretamente em estruturas firmes, com um professor supervisionando.*
>
> **— Grupo de *slackline***

**⚠ Atenção, professor(a)! — *slackline***

- **Ponto de ancoragem:** verifique a resistência das estruturas antes de cada aula.
- **Montagem:** envolva os estudantes. Isso já é parte do aprendizado, não só uma tarefa operacional.
- **Progressão:** comece com atividades simples de equilíbrio antes da fita.
- **Estrutura mínima:** uma única fita já é suficiente — organize rodízio entre pequenos grupos, com um praticante por vez na fita.

CAPÍTULO 3 · *PARKOUR*

# Entre mesas, bancos e saltos



## Síntese pedagógica da experiência: *parkour*

Antes de entrar no circuito vivido pela turma, segue uma síntese do percurso do *parkour*, tal como foi realizado. Valem aqui as mesmas ressalvas do capítulo "Segurança e Gerenciamento de Riscos".

**Passo 1 —** Discuta a origem e a filosofia do *parkour* como apropriação criativa do espaço urbano.

**Passo 2 —** Monte um circuito com obstáculos adaptados e seguros: mesas, pneus, caixotes, bancos.

**Passo 3 —** Comece pelos movimentos fundamentais, ampliando a complexidade aos poucos.

**Passo 4 —** Incentive os próprios estudantes a propor e reorganizar o percurso.

**Passo 5 —** Feche com uma roda de conversa sobre as decisões tomadas durante a vivência.

### Ficha técnica: *parkour*

- **Encontro:** 6 (09/04).
- **Materiais:** tatame de EVA, cabos de vassoura, bambolês, pneus, mesas, bancos e caixotes.
- **Estrutura da aula:** três fases: fundamentos no tatame (rolamento); circuito criativo com o tatame e cabos de vassoura e circuito combinado com os diversos materiais.
- **Cuidado central:** inspeção prévia de todo o mobiliário; iniciar com rolamentos e desafios em alturas baixas.

### Chão de quadra: mapeando o espaço e a progressão antes de começar

- **Mapeamento do espaço:** percorra o pátio antes da aula e identifique muretas, arquibancadas, bancos e degraus com boa aderência e sem rachaduras. Combine dois ou três desses pontos fixos para montar um circuito sem gastar nada.
- **Inspeção do mobiliário:** antes de cada aula, verifique mesas, bancos e caixotes quanto à estabilidade, à fixação, a partes soltas ou rachaduras e à superfície antiderrapante. Comece por *vaults* e desafios em alturas baixas.
- ***Vaults* (transposições):** comece pelo apoio de mãos sobre um obstáculo baixo (banco ou mureta), quadril passando por cima e pés juntos na aterrissagem. Só depois de dominado esse gesto simples é que se avança para saltos com maior amplitude.
- ***Roll* (rolamento):** o rolamento é sempre na diagonal, apoiando um ombro — nunca a cabeça ou a nuca — e distribuindo o impacto ao longo das costas. Pratique primeiro parado, sobre tatame ou colchonete, antes de associar a um salto.
- **Dinâmicas em grupo:** monte duas ou três estações simultâneas (*vault*, rolamento, equilíbrio) e faça os estudantes rotacionarem em pequenos grupos. Isso elimina a fila única e mantém todos em movimento o tempo todo.
- **Verificação:** valem as mesmas orientações de verificação da caixa “Chão de quadra” do Capítulo 2.

Se o senso comum dita que o meio escolar é incapaz ou deficiente para vivenciar as PCAs, o *parkour* surge como um elemento propício para problematizar essa narrativa de impossibilidade. Historicamente ligado à autonomia e à adaptação social e urbana, pode-se interpretá-lo como uma “antimercadoria”, na medida em que dispensa tênis caros ou equipamentos sofisticados: exige apenas o corpo, a mente e os obstáculos que a própria arquitetura oferece. Esse aproveitamento criativo do espaço escolar é apontado pela literatura da área como possibilidade, sobretudo diante da escassez de ambientes naturais nas escolas públicas (Tahara; Darido, 2016).

**PHC EM PRÁTICA**

Essa leitura crítica do espaço é, ela mesma, um ato pedagógico. Na perspectiva de Saviani (1995) e de Gasparin (2012), transpor um obstáculo com o corpo — decidir onde apoiar as mãos, como distribuir o peso, quando ajudar o colega a passar — é colocar em prática a Instrumentalização: o conhecimento técnico deixa de ser abstrato e se torna ferramenta concreta de leitura e transformação do ambiente escolar. Ao enxergar no muro, no banco ou na mureta uma possibilidade de movimento onde antes só havia mobiliário, o estudante pratica, em pequena escala, a mesma emancipação que a PHC persegue: a de não aceitar o espaço e o conhecimento como estão dados, mas de se apropriar deles.

## “Achei que era inviável”

No Encontro 6 (09/04), ao questionar a turma se seria possível praticar *parkour* na escola, o “sim” foi unânime. Contudo, os questionários intermediários revelaram um dado marcante: antes da intervenção, a turma não acreditava que uma escola pública pudesse comportar essa modalidade. Os depoimentos a seguir mostram como essa descrença se desfez:

> *“De alívio e animado, pois eu assistia quando era criança alguns vídeos de pessoas fazendo parkour e eu acreditava q era impossível eu fazer, ainda mais na escola.*
>
> **— Estudante M8**

> *“Me senti fazendo algo impossível, pois nunca imaginei que praticaria parkour, pelo que eu vi era muito difícil então nunca imaginei praticaria.*
>
> **— Estudante F7**

> *“Foi muito diferente, eu nunca achei que realmente dava para fazer isso, que isso era realmente coisa de filmes. Foi uma sensação de medo, com adrenalina e felicidade por conseguir realmente fazer.*
>
> **— Estudante F1**

## Do tatame ao circuito completo

Para que a prática não fosse sinônimo de lesão ou de risco descontrolado, a aula foi estruturada em três fases:

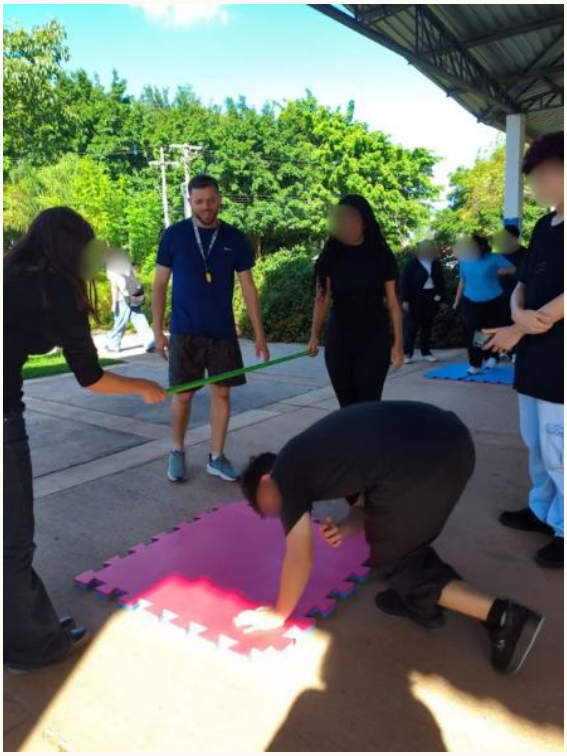
**Fase 1 — Fundamentos de segurança no tatame de EVA:** técnica do rolamento sobre o ombro (*roll*), com adaptações para estudantes com limitações articulares, apoiados pelos colegas.

**Fase 2 — O desafio dos cabos de vassoura:** circuito com zigue-zague, equilíbrio, salto longitudinal, salto com rolamento e *vault*.

**Fase 3 — O grande circuito combinado:** bambolês, tatame, salto horizontal, *vault* sobre mesa, corrida de equilíbrio sobre o banco com salto no tatame seguido de mais um *vault* e finalização rítmica no pneu — usando a arquitetura da própria escola.

Para ver os movimentos na prática: rolamento (Urbanamadei, 2024b; Rieker Official, 2024), *safety vault* (Urbanamadei, 2024a), *step vault* (JAK, 2022) e *lazy vault* (Rafa Ruiz Miller, 2020; Ninja Fit, 2024). Exemplos de aulas de *parkour* na escola: Rafaela Maria Rodrigues (2025) e Frederico Souzalima Caldoncelli Franco (2023). Sobre a origem do *parkour*, veja Origem das Coisas (2015).

**Figura 7 —** Estudantes praticando *parkour*: rolamento sobre o tatame e circuito com obstáculos.





Fonte: Acervo do autor (2026).

**Figura 8 —** Montagem de fotos de estudantes realizando saltos e passagens sobre a mesa escolar e no chão.



Fonte: Acervo do autor (2026).

## Quando o “impossível” virou rotina

> *“Eu achei bem legal, não achava que algum dia faria parkour na escola, e também considerava que era algo que se praticava pulando em paredes e em telhados, e foi uma experiência muito boa conseguir fazer alguns movimentos de parkour, mesmo sendo adaptado é algo legal de se realizar.*
>
> **— Estudante F5**

> *“Foi divertido e com certeza me fez enxergar não só o parkour mas também outras práticas com um olhar diferente.*
>
> **— Estudante F19**

## Transformando a hesitação em estudo coletivo

Nem todo estudante topa se expor diante da turma, e isso não é um obstáculo a ignorar: é um dado para a aula. Três estratégias simples ajudam: deixar o estudante

escolher a versão adaptada do obstáculo (mais baixo, mais lento, com apoio); formar duplas fixas, para que a primeira tentativa aconteça com um colega de confiança e não diante de todos; e, quando a hesitação aparecer, parar o circuito e transformá-la em pergunta para o grupo: “o que está dificultando aqui, e como podemos ajudar?”. Assim, o medo de errar deixa de ser vergonha individual e vira problema coletivo, resolvido com a ajuda mútua que sustenta o *parkour* desde sua origem.

**Nota de gestão pedagógica: a timidez também é um dado**

- **Situação:** duas estudantes relataram, após a aula, que a timidez diante da observação dos colegas as impediu de realizar o circuito.
- **Solução planejada:** remontar o circuito de *parkour* em paralelo às aulas de mini-rapel, para que quem aguardava a vez na fila da descida pudesse praticar com menor exposição. A ideia foi adiada para garantir a supervisão adequada e permitir que todos observassem as técnicas de descida, e não chegou a ser retomada dentro do cronograma da pesquisa.

## A Voz dos Estudantes

Depois do circuito, os estudantes foram convidados a pensar em como outras escolas poderiam repetir a vivência. As reflexões e sugestões a seguir foram construídas coletivamente na dinâmica em grupo e apontam caminhos práticos para o *parkour*; use-as como inspiração, atento ao aviso de inspeção do mobiliário.

> *“A sugestão que damos para outras escolas é fazer como fizemos: o circuito pode utilizar bancos, mesas e tatames, começando com obstáculos mais fáceis (cabos de vassoura para as cambalhotas) até saltos maiores entre duas mesas.*
>
> **— Grupo de *parkour***

***Atenção:*** *saltos entre mesas ou outros obstáculos elevados não fazem parte das orientações deste e-book. A progressão deve começar em obstáculos baixos e ocorrer sempre sob supervisão (ver “Parkour”, no capítulo de segurança).*

### ⚠ Atenção, professor(a)! — *parkour*

- **Segurança:** priorize obstáculos de baixa altura e use colchonetes ou tatames quando necessário.
- **Inspeção:** inspecione mesas, bancos e demais mobiliário antes de cada uso e comece com rolamentos e desafios em alturas baixas.
- **Progressão:** comece pelos movimentos fundamentais antes de qualquer transposição mais ousada.
- **Mediação:** valorize diferentes formas de resolver o mesmo obstáculo, sem comparar estudantes.
- **Reflexão:** reserve um momento de diálogo logo após a vivência.

CAPÍTULO 4 · MINI-RAPEL

# Primeira Descida, Primeiro Medo Vencido



## Síntese pedagógica da experiência: mini-rapel

Antes de subir na plataforma com a turma, segue uma síntese do percurso do mini-rapel, tal como foi realizado. Valem aqui as mesmas ressalvas do capítulo “Segurança e Gerenciamento de Riscos”.

**Passo 1 —** Apresente em sala os equipamentos de segurança (mosquetões, freio oito, *baudrier*) e a função de cada um.

**Passo 2 —** Inicie as descidas em altura reduzida (cerca de 1,20 m), para controle do freio com autonomia.

**Passo 3 —** Estabeleça uma checagem cruzada antes de cada descida, com conferência final do professor.

**Passo 4 —** Amplie a altura progressivamente conforme o domínio da turma (na experiência relatada, de 1,20 m a 2,50 m).

**Passo 5 —** Feche com roda de conversa sobre superação de limites e confiança nos colegas.

**Ficha técnica: mini-rapel**

- **Encontros:** 7 (16/04) e 8 (23/04), prática; 9 (30/04), reflexão remota.
- **Altura:** plataforma a 1,20 m no primeiro dia e a 2,50 m no segundo.
- **Estrutura:** 8 peças de andaime e 6 plataformas alugadas, fixadas às colunas da escola.
- **Equipamentos:** freio oito, mosquetões, cordas de trabalho em altura e dois *baudriers* certificados de 23 kN, almofadados e ajustáveis, em revezamento. Cadeirinha de fita tubular apenas para quem quis testar (não recomendada).
- **Supervisão:** estudantes operaram o freio; o professor permaneceu junto à corda, com um segundo mosquetão, pronto para assumir o controle. Checagem cruzada e verificação final do professor antes de cada descida.

**Chão de quadra: alternativas de baixo custo antes de pensar em andaime**

- **Sem andaime? Use o terreno:** taludes, barrancos naturais, declives gramados ou rampas de acesso já existentes na escola podem funcionar como plano inclinado para a primeira descida, desde que avaliados. Ancore sempre em árvores com no mínimo 30 cm de diâmetro ou em colunas estruturais — nunca em grades, portões ou mobiliário solto.
- **Nós de ancoragem:** o sistema é fixado com nós padronizados (nó de oito e nó de nove), sempre com dupla checagem visual antes da primeira descida. Veja as imagens e os vídeos de cada nó no Glossário rápido de equipamentos, no Capítulo 1.
- ***Baudrier* certificado:** evite improvisar a cadeirinha com corda ou fita tubular. O improviso é conhecido, inclusive entre bombeiros, mas a recomendação é sempre usar *baudrier* próprio, com costura e almofadado, certificado. Na experiência relatada, foi utilizada uma adaptação artesanal, que não recomendamos replicar (ver o capítulo “Segurança e Gerenciamento de Riscos”).
- **Verificação:** as sugestões desta caixa são alternativas às atividades realizadas no relato, de complexidade variável. Antes de aplicá-las, verifique e certifique o ambiente e os materiais; recomenda-se que um profissional habilitado avalie o local e os equipamentos.

Se as práticas anteriores desafiaram a turma nos planos horizontal e do equilíbrio, os Encontros 7 e 8 a convidaram a romper com a gravidade. O mini-rapel introduziu a dimensão da verticalidade na escola pública e transformou o medo do desconhecido em gerenciamento técnico e responsabilidade coletiva.

**A logística da altura: o mito do custo elevado**

- **Estrutura:** 8 peças de andaime + 6 plataformas (bases de piso), alugadas.
- **Custo total da locação:** R$ 200,00 para o período mensal — um valor acessível que desconstrói o argumento da inviabilidade financeira.

## Encontro 7: O primeiro contato com o Aço e a Corda

O primeiro contato ocorreu em solo, com a apresentação dos equipamentos: o *baudrier* (cadeirinha), os mosquetões e o freio oito. Utilizamos dois *baudriers* certificados, de 23 kN, almofadados e com ajustes e regulagens, em revezamento; os estudantes que quiseram também testaram uma cadeirinha de fita tubular, adaptação artesanal que não recomendamos replicar. Em seguida, iniciaram-se as descidas na

plataforma baixa, a 1,20 m, ideal para mitigar o medo. Cada estudante realizou duas descidas: a primeira, voltada a vencer o medo subjetivo e a processar o uso correto dos equipamentos; a segunda, executada com mais autonomia e fluidez.

## Encontro 8: Elevando a altura e reduzindo o tempo

No Encontro 8, a aula começou com a retomada dos conceitos básicos e a organização da turma, e a plataforma foi elevada para 2,50 m. A grande virada do dia foi o protagonismo dos estudantes, que assumiram as funções de solo: colocação e ajuste dos *baudriers*, travamento e checagem cruzada dos mosquetões e retirada ágil da corda. Com isso, o fluxo tornou-se contínuo e todos conseguiram descer de duas a três vezes, estendendo a prática até o intervalo. Os estudantes operavam o freio oito; o professor permanecia junto à corda, pronto para assumir o controle ao primeiro sinal de descuido.

### O sistema de checagem cruzada: autonomia com responsabilidade

- **Passo 1:** organize a turma em grupos fixos de quatro estudantes, que permanecem juntos durante toda a unidade.
- **Passo 2:** um estudante se equipa; os demais integrantes do grupo verificam um por vez, um a um, o equipamento — *baudrier* ajustado, mosquetão travado, freio oito montado corretamente.
- **Passo 3:** a descida só é liberada após o aceite verbal de cada um dos colegas — ninguém desce sem que os demais integrantes do grupo tenham confirmado o equipamento.
- **Passo 4:** checagem final e liberação do professor antes de cada descida, sem exceção — o rodízio de papéis (quem desce, quem checa, quem prepara o próximo) favorece que todos passem por todas as funções.

## PHC EM PRÁTICA

Esse ciclo de checagem, tão mecânico à primeira vista, é onde a PHC se revela com mais força. A superação do medo de descer, a engenhosidade de transformar um talude ou uma corda em estrutura segura, e a responsabilidade de checar o equipamento do colega são, juntas, um exercício de Instrumentalização: o conhecimento técnico — nós, ancoragens, freios — deixa de ser instrução repetida e se torna ferramenta que o próprio estudante domina e transmite. Ao confiar sua segurança às mãos de um colega e, em seguida, assumir essa mesma responsabilidade por outro, a turma pratica a confiança mútua que sustenta qualquer projeto coletivo — e aprende a ler o espaço escolar não como ele está dado, mas como ele pode ser ocupado, adaptado e ressignificado. É a emancipação de que fala Gasparin, exercitada em cada volta de corda.

**Figura 9 —** Montagem de fotos do mini-rapel: estudantes equipados, checagem do equipamento e descidas na estrutura de andaimes.



Fonte: Acervo do autor (2026).

**Figura 10 —** Montagem de fotos da escalada em pneus e do mini-rapel, com estudantes equipados durante as atividades.



Fonte: Acervo do autor (2026).

## A Voz dos Estudantes

Na semana seguinte, a convocação do Conselho de Classe transformou o Encontro 9 em uma atividade remota. A solução foi propor um questionário reflexivo via Microsoft Forms, que trouxe dados evidenciando o processo de Catarse: os relatos destacaram que os estudantes nunca imaginaram praticar algo assim no ambiente escolar, e o medo paralisante da primeira subida deu lugar à segurança técnica e ao desejo de buscar alturas maiores.

> *“Não esperava aprender rapel no pátio da escola com andaimes. Além da técnica, aprendi a controlar o medo e ficar mais calmo, o que vai ajudar em outras situações da vida.*
>
> ***— Estudante M12***

> *Não, nunca imaginei ter uma experiência dessas na escola. Sinto que fiquei mais confiante para fazer as coisas, antes de tirar o pé do andaime da um frio barriga, mas depois que vc faz é algo muito legal*
>
> **— Estudante F5**

Passada a vivência da altura, a turma também registrou o que aprendeu e o que recomendaria a outras escolas. As reflexões e sugestões a seguir foram construídas coletivamente na dinâmica em grupo; refletem a percepção dos estudantes e devem ser lidas junto às recomendações de segurança deste *e-book*, que têm prioridade.

> *Ao começar a atividade, muitos sentiram medo, mas, após realizar a atividade pela segunda vez, já se sentiram confiantes para manusear o freio 8 por si só. Aprendemos a encarar novos riscos e melhoramos nossa coordenação motora.*
>
> **— Grupo de Rapel**

> *Sobre os materiais, uma sugestão para substituir o baudrier é utilizar cordas ou fitas tubulares, assistindo a vídeos que ensinam a fazer o nó da cadeirinha.*
>
> **— Grupo de Rapel**

**⚠ Atenção, professor(a)! — mini-rapel**

- **Planejamento:** confirme que a estrutura suporta as cargas e que os equipamentos têm certificação.
- **Progressão:** comece em altura reduzida, ampliando gradualmente.
- **Segurança dobrada:** os estudantes operaram o freio oito, mas o professor permaneceu junto à corda, com um segundo mosquetão que criava atrito adicional, pronto para assumir o controle da descida ao primeiro sinal de descuido.
- **Organização:** alterne funções entre os estudantes — equipagem, conferência, fila e descida.
- **Equipamento:** utilize *baudrier* próprio, com costura e almofadado, certificado. As sugestões dos estudantes para substituí-lo por corda ou fita tubular não são recomendadas.

CAPÍTULO 5 · ESCALADA EM PNEUS

# Pneu Vira Parede, Estudante Vira Escalador

## Síntese pedagógica da experiência: escalada em pneus

Antes de ver a parede de pneus em ação, segue uma síntese do percurso da escalada, tal como foi realizado. Valem aqui as mesmas ressalvas do capítulo “Segurança e Gerenciamento de Riscos”.

**Passo 1 —** Monte a parede de pneus apenas com a avaliação de profissional habilitado, testando fixação e resistência antes de usar com os estudantes.

**Passo 2 —** Apresente individualmente cada equipamento de segurança, explicando sua função.

**Passo 3 —** Institua uma checagem cruzada pelos próprios estudantes, com conferência final do professor.

**Passo 4 —** Ensine comandos claros entre escalador e segurador — nenhuma movimentação sem confirmação mútua.

**Passo 5 —** Alterne continuamente as funções, para que todos vivenciem diferentes responsabilidades.

### Ficha técnica: escalada em pneus

- **Encontro:** 10 (07/05), com 34 estudantes.
- **Altura:** até 3 m.
- **Estrutura:** parede de pneus montada sobre andaimes fixados às colunas e amarrada às colunas com cordas e cordeletes como reforço adicional.
- **Equipamentos (todos certificados):** freio oito, mosquetões, fita tubular, cordas e *baudriers*; cadeirinha de fita tubular apenas para quem quis testar (não recomendada). Não houve uso de capacete.
- **Supervisão: A** checagem cruzada entre os estudantes e validação final obrigatória do professor.

### Chão de quadra: três sugestões e formas de escalar sem parede de pneus

- **Barranco (ancorado em árvore ou coluna):** aproveite taludes ou barrancos de terra da escola como via de subida, mas ancore a corda sempre em um ponto fixo no topo: uma árvore com no mínimo 30 cm de diâmetro ou uma coluna estrutural (veja como avaliar esse ponto em "Como avaliar um ponto de ancoragem", no capítulo "Segurança e Gerenciamento de Riscos"). O professor permanece na base seguindo a corda com o próprio corpo como reforço adicional — a técnica do "ponto bomba", que sempre exige uma estrutura firme — mas isso nunca substitui o ponto fixo, apenas soma-se a ele. Uma checagem cruzada rigorosa é obrigatória antes de cada subida. Se o estudante escorregar, o segurador na base trava a corda contra o corpo, enquanto o ponto fixo no topo sustenta a carga principal e evita que tudo dependa da força de uma só pessoa. Para conferir o passo a passo da ancoragem e os testes de segurança, acesse o vídeo tutorial na pasta do Drive.
- **Alambrado da quadra:** o alambrado estruturado pode servir como parede de subida, mas o sistema nunca é ancorado nele: a corda passa por uma roldana e fica amarrada a um ponto fixo e testado (árvore ou coluna estrutural); nem a tela nem os postes do alambrado servem de ancoragem. O princípio da segurança ativa se mantém: o segurador nunca larga a corda de vista. Outra sugestão é utilizar o alambrado em altura baixa e fazer o deslocamento na horizontal, dispensando todo o sistema de ancoragem, porém, é necessário avaliar a qualidade e fixação do alambrado, como também, verificar se não há pontas de arames soltas.
- **Vias desenhadas no chão:** com giz ou tiza, desenhe "agarras" diretamente na quadra. Em posição de prancha alta, o estudante se desloca seguindo os pontos marcados. As vias fácil, média e difícil podem — e devem — ser criadas pelos próprios estudantes, o que estimula a autonomia sem exigir nenhum equipamento.
- **Duas estações ao mesmo tempo:** enquanto um grupo escala no barranco ou no alambrado, outro pratica as vias de chão. Isso evita filas longas, otimiza o tempo de aula e reduz a exposição de quem se sente observado — a timidez encontra um espaço mais discreto para praticar.
- **Verificação:** valem as mesmas orientações de verificação da caixa "Chão de quadra" do Capítulo 4.

  Exemplos de escalada na escola: aula de escalada (Colégio Braga Mello, 2017), escalada horizontal (Educação Física "Para Todos", 2021), escalada adaptada para a escola (Canal da Educação Física, 2020) e escalada cooperativa (Guiadobomjogo, 2024).

Depois de descer, era a vez de subir. A escalada em pneus encerrou a imersão prática da turma e uniu superação física e reflexão crítica: ao desafiar a gravidade e a lógica do consumo, os estudantes passaram a ver a aventura menos como mercadoria que se compra e mais como cultura que se vive e se autogerencia.

## Encontro 10: Escalada em Pneus e a Inversão Pedagógica

No Encontro 10 (07/05), com a presença de 34 estudantes, realizamos a última vivência prática do projeto. Cabe destacar que, por critérios rigorosos de segurança, que exigiram testes exaustivos da ancoragem e do comportamento da borracha sob tensão, a atividade foi posicionada após o rapel, invertendo a ordem cronológica tradicional. Ainda assim, o aprendizado prévio mostrou resultados: os estudantes demonstraram manuseio dos equipamentos e maturidade de segurança superior ao esperado.

**⚙ Registro de custos do material (informativo)**

- **Preço médio do metro de corda certificada (10 mm):** R$ 5,90.
- ***Baudrier* certificado:** os modelos certificados mais em conta custam em média valores de R$ 130,00 a R$ 250,00.
- **Custo unitário da fita tubular de 1,50 m (28 kN):** R$ 29,90.

Valores registrados durante a experiência (2026); consulte fornecedores para valores atuais.

Na parede de pneus, que chegava a 3 m de altura, os estudantes se dividiram de forma autônoma na chamada, no ajuste dos cintos, na colocação do *baudrier* e na operação do freio oito por meio da técnica “ponto bomba”, sempre com a verificação final do professor, que permanecia junto, pronto para assumir o controle ao primeiro sinal de descuido. O pneu, por sua área de contato restrita, exigiu maior acuidade motora do que uma parede lisa: ao usar a técnica de impulso, alguns estudantes não estenderam as pernas e erraram o ponto de contato, o que gerou pequenos sustos, sem registro de lesões. Foram utilizados os mesmos *baudriers* certificados do mini-rapel, e os estudantes que quiseram testaram também a cadeirinha de fita tubular. Na mesma aula, foi demonstrada a confecção de um *baudrier* com corda de 10 mm (registro de custos acima) sendo apresentada como informação; esta pesquisa não recomenda reproduzir *baudriers* improvisados. Não houve uso de capacete, o que reconhecemos como uma limitação, pois seu uso é extremamente recomendável.

A lógica de segurança do mini-rapel se repetiu aqui: nenhuma escalada começava sem a checagem cruzada, em que o grupo de quatro estudantes revisava, um a um, o equipamento de quem ia subir, antes da validação final, obrigatória, do professor. Para visualizar a checagem cruzada, acesse o acervo visual no Drive.

**PHC EM PRÁTICA**

Desenhar a própria via no chão, decidir onde fica a próxima agarra, negociar com o colega qual trajeto é “fácil” ou “difícil” — tudo isso é a turma exercendo, na prática, a Instrumentalização de que fala Saviani (1995) e Gasparin (2012): o conhecimento sobre o próprio corpo e sobre o espaço da quadra deixa de ser recebido pronto e passa a ser produzido coletivamente. Somado à responsabilidade da checagem cruzada, esse processo aproxima os estudantes de uma leitura crítica do espaço escolar — o giz na quadra, o alambrado, o barranco atrás da escola deixam de ser cenário e passam a ser ferramenta. É esse mesmo movimento, da percepção ingênua à apropriação consciente, que sustenta a emancipação buscada pela Pedagogia Histórico-Crítica.

**Figura 11 —** Parede de pneus fixada entre as colunas do pátio, usada na escalada.



Fonte: Acervo do autor (2026).

**Figura 12 —** Montagem de fotos da escalada em pneus: detalhes do equipamento e da checagem entre colegas.



Fonte: Acervo do autor (2026).

## O que a mídia não mostra

No questionário pós-intervenção, 32 dos 33 respondentes expressaram uma consciência crítica sobre como a mídia e o mercado transformam o esporte de aventura em um produto elitizado:

> *Algumas marcas, como as de suplemento e de roupas, se apropriam dos esportes para limitar as pessoas de classes sociais mais baixas de fazerem.*
>
> **— Estudante F11**

> *A mídia muitas vezes divulga tais atividades como práticas caras e voltadas a uma classe social específica; contudo, a partir das aulas ficou evidente como elas podem ser feitas no dia a dia de forma simples e barata.*
>
> **— Estudante F19**

## A Voz dos Estudantes

> ***Autonomia de adaptação:*** *"Aprendi que não é necessário ir para um lugar específico para praticar e que eu mesma posso fazer os equipamentos sem pagar caro."*
>
> **— Estudante F16**

> ***Investigação contra a mídia:*** *"Procurar estudar mais sobre a atividade em questão, sem julgá-la pelo aspecto midiático."*
>
> **— Estudante F19**

> ***Transposição para a vida:*** *"Podemos aplicar esses conceitos em situações de necessidade, como improvisar uma corda para o rapel durante um incêndio."*
>
> **— Estudante M10**

> *Na ausência dos materiais exigidos, podem ser utilizados outros — como a corda no lugar da cadeirinha — e em lugares possíveis de se praticar a escalada, como grades e colunas de metal.*
>
> **— Grupo de Escalada**

**⚠ Nota de Salvaguarda Pedagógica**

- As sugestões dos estudantes acima refletem a percepção do grupo e não constituem recomendação técnica. *Baudrier* improvisado com corda ou fita tubular, escalada em grades ou colunas de metal e improviso de corda para rapel não são práticas recomendadas. Qualquer aplicação de descida fora do ambiente escolar exige equipamentos certificados, profissional habilitado e protocolos rigorosos de segurança. A escalada no alambrado só é considerada quando o sistema está ancorado em ponto fixo próprio (nunca no alambrado), como descrito no Capítulo 5. Escalar grades ou colunas de metal sem esse sistema não é recomendado.

O fim do Encontro 10 trouxe um desânimo visível e certa melancolia, natural em um fim de ciclo, marcas de uma forte aproximação afetiva entre professor e estudantes. Os que iniciaram o bimestre enxergando apenas a escassez terminaram reconhecendo-se como produtores de suas próprias práticas corporais, com disposição para compartilhá-las e discuti-las com quem viesse depois. Chegava ao fim a parte prática, mas ainda não a jornada: faltava a Catarse.

### ⚠ Atenção, professor(a)! — Escalada em Pneus

- **Construção da parede:** reforce as fixações e teste antes de usar com os estudantes.
- **Comunicação:** nenhuma movimentação sem confirmação entre escalador e segurador.
- **Progressão:** comece com percursos simples e alturas reduzidas.
- **Cultura de segurança:** nunca permita brincadeiras durante a operação dos sistemas.

CAPÍTULO 6 · ENCERRAMENTO

# O *e-book*



Os capítulos anteriores mostraram o corpo em movimento: equilibrando-se na fita, saltando obstáculos, descendo paredes e subindo pneus. Este capítulo mostra o momento em que a turma para, olha para a própria experiência e coloca em palavras tudo o que viveu, gerando o registro que sustenta este *e-book*.

No último encontro da sequência (Encontro 12, 21/05), os estudantes refizeram a dinâmica da nuvem de palavras, a mesma que havia aberto o projeto meses antes, para verificar as transformações conceituais ocorridas ao longo do caminho. O contraste entre as duas nuvens é um dos dados mais expressivos desta experiência:

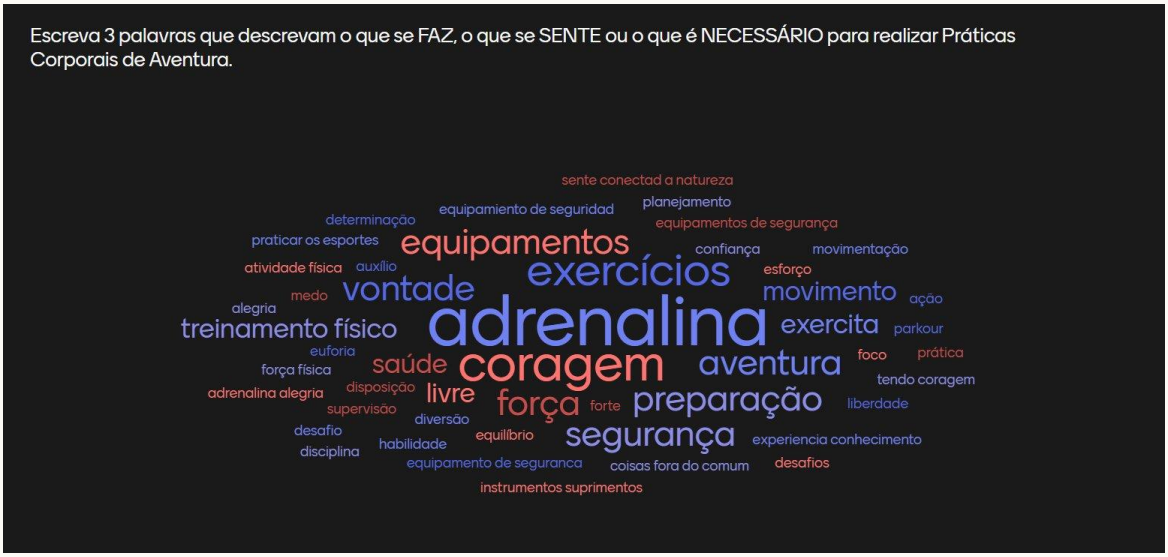
**Tabela 3 — Termos mais citados nas nuvens de palavras inicial e final**

| Nuvem inicial (31 estudantes, 93 respostas) | Nuvem final (29 estudantes, 83 respostas) |
|---|---|
| Adrenalina (18), Coragem (7), Exercícios (5) | **Adrenalina (17), Coragem (16), Confiança (9)** |
| Segurança (3), Foco (1), Técnica (0) | **Segurança (6), Foco (3), Técnica (2)** |
| Controle (0), Autoconfiança / autocontrole (0) | **Controle (2), Autoconfiança / autocontrole (3)** |

Fonte: nuvens de palavras (Mentimeter), elaborado pelo autor (2026).

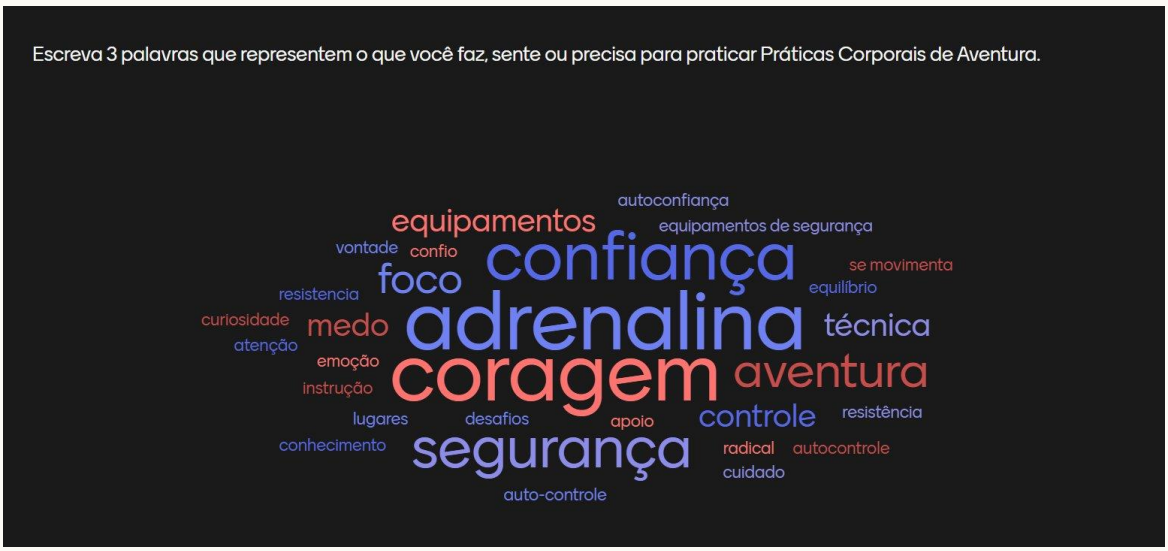
Os dados indicam que “adrenalina” permaneceu em evidência (18 para 17 ocorrências), mas passou a dividir espaço com termos como coragem (7 para 16), confiança (1 para 9), segurança, foco, técnica e controle. Os resultados sugerem uma ampliação qualitativa, em direção a uma visão mais sintética, em que as práticas envolvem também preparo técnico, responsabilidade e consciência corporal. Cada estudante podia escrever até três palavras e nem todos escreveram as três; como a atividade era anônima, não foi possível controlar quem respondeu, o que explica o total de respostas inferior ao número de participantes multiplicado por três.

**Figura 13 — Nuvem de palavras inicial.**




Fonte: Mentimeter, elaborado pelo autor (2026).

**Figura 14 — Nuvem de palavras final.**




Fonte: Mentimeter, elaborado pelo autor (2026).

Essa mudança de olhar também apareceu nas vozes individuais registradas ao longo da pesquisa:

> *De um modo geral, entendi que podemos praticar atividades de várias formas, não necessariamente seguindo à risca, mas adaptando ao ambiente e às pessoas do meio.*
>
> **— Estudante F19**

## Os Depoimentos de Encerramento

Encerrada a discussão sobre as nuvens, a turma se organizou em quatro grandes grupos, cada um representando uma das modalidades: *slackline*, *parkour*, escalada e rapel. Cada grupo respondeu a duas perguntas: o que sentiu e aprendeu ao dominar a modalidade e que conselho ou adaptação sugeriria a outros estudantes e professores. Os representantes leram seus textos em voz alta e cada depoimento foi validado coletivamente pela turma antes de compor este material, que é o mesmo que você está lendo agora.

### Conselhos de Quem Viveu

> *Sentimos bastante adrenalina e um pouco de medo, contudo a prática foi divertida e, ao dominá-la, reforçamos nossa autoconfiança e autocontrole. É importante que os alunos participem e sejam criativos durante a prática.*
>
> **— Grupo de Escalada**

> *Percebemos que nos privamos de fazer muita coisa que somos capazes de fazer. Para pessoas com problemas físicos ou genéticos, é necessária a adaptação dos equipamentos, com um ponto de apoio ou ajuste.*
>
> **— Grupo de *slackline***

> *Aprendemos técnicas de controle da respiração e movimentos rápidos com tomada de decisão instantânea. Grande parte do grupo concordou que ter mais aulas seria interessante — duas aulas podem não ser suficientes para aprender de fato.*
>
> **— Grupo de *parkour***

> *É aconselhável procurar boas estruturas para realizar o Rapel, que os alunos tenham confiança em si mesmos para descer, e que haja mais tempo de aula para que todos consigam participar.*
>
> **— Grupo de Rapel**

## O *e-book* e o Lançamento

O compromisso com a documentação começou no primeiro encontro, quando o Drive da turma foi apresentado como o “Diário de Bordo Digital” da pesquisa, onde fotos, vídeos de bastidores e microentrevistas seriam reunidos ao longo do bimestre. Nos encontros finais, esse material bruto ganhou forma: em um mutirão de edição,

os estudantes revisaram e selecionaram fotos, que passaram por edição para desfocar os rostos e a identificação dos uniformes escolares. Feito isso, o professor ajustou o layout e organizou os créditos, transformando meses de vivência neste *e-book*.

Com a aprovação do recurso educacional, o lançamento terá seu próprio ritual simbólico: a geração de um QR Code e o envio do link pelos grupos de WhatsApp da turma e pelas redes sociais da escola, socializando o conhecimento produzido com toda a comunidade escolar. A turma também alimenta a expectativa de preparar um pequeno minidocumentário com fotos e vídeos das aulas, a ser apresentado em um evento no auditório para a gestão e outras turmas convidadas, o que reafirmaria o protagonismo de quem viveu o processo.

Esse é o fechamento do ciclo de Saviani (1995) e Gasparin (2012): a Prática Social Final. Os mesmos estudantes que, no primeiro encontro, associavam aventura apenas a dinheiro e perigo, tornaram-se porta-vozes de um conhecimento que agora pertence a eles, e que, por meio deste *e-book*, pode pertencer a outras escolas também.

DO PAPEL PARA O PÁTIO

# E Agora, Professor(a)? Sua Vez de Entrar na Fita



Este *e-book* não traz fórmulas prontas, mas o cotidiano real de uma escola pública. Revela como andaimes alugados, pneus, cordas e fita tubular ganham sentido pedagógico quando os estudantes, sob mediação qualificada, aprendem a manuseá-los com atenção à segurança, o que contribui para sua formação crítica (Casagrande; Pereira, 2025).

Você não precisa replicar cada detalhe exatamente como foi feito aqui. Precisa, sim, do essencial: um pátio, um professor disposto a gerenciar o risco com responsabilidade — e, nas atividades de altura, equipamentos certificados e a orientação de um profissional habilitado — e a crença de que seus estudantes também têm direito à aventura, mesmo com orçamento reduzido, sem paredes de escalada e sem viagem para a natureza.

Que este material sirva de ponto de partida. Ajuste as propostas à sua realidade, substitua as fotos pelas turmas da sua escola e abra espaço para que os próprios estudantes escrevam as próximas histórias. A aventura pedagógica não precisa de modelo pronto; precisa de professor disposto a inventar e/ou demonstrar o caminho.

Para que você possa traçar sua própria rota, apresentamos a seguir o planejamento detalhado, a espinha dorsal pedagógica que fundamentou cada encontro relatado neste *e-book*. Ele traz a estrutura didática da pesquisa original e descreve o que foi realizado; as atividades de altura devem seguir o capítulo “Segurança e Gerenciamento de Riscos”. Use-o como uma bússola para se inspirar, adaptar e recriar essas práticas na sua escola.

# O PASSO A PASSO DA AVENTURA

## SEQUÊNCIA DIDÁTICA EM PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA: Um olhar a partir da Pedagogia Histórico-Crítica

A estrutura da sequência didática apresentada a seguir tem como referência a proposta de Maffei (2019), aqui articulada aos cinco momentos da Pedagogia Histórico-Crítica descritos na Apresentação deste *e-book*.

**Identificação da escola:** Escola de Ensino Médio e Técnico no Interior do Estado de São Paulo.

**Série:** 2º ano do Ensino Médio.

**Tempo estimado:** 24 aulas (12 encontros).

**Eixo dos conteúdos:** Práticas Corporais de Aventura (PCAs).

**Eixo dos temas:** Entre a mercantilização da aventura e as possibilidades de democratização crítica no espaço escolar.

### Trajetória de Ensino:

A sequência didática foi organizada em um ciclo de cinco etapas interligadas, que articularam teoria e prática para promover a reflexão crítica e a ação transformadora. A progressão ocorreu da seguinte forma:

- Partir da realidade dos estudantes (suas experiências, acesso e referências midiáticas sobre PCAs);
- Problematizar as contradições sociais (elitização, exclusão, riscos, mercantilização vs. acesso popular) que permeiam as PCAs;
- Mediar o conhecimento sistematizado (história, conceitos, técnicas básicas) e vivência de PCAs adaptadas ao contexto escolar;
- Gerar síntese crítica - Construção de uma nova compreensão a partir da articulação entre teoria e prática;

- Retornar à prática social e propor uma produção coletiva para democratizar as PCAs no espaço escolar, como propostas adaptadas, realizando debates e registros.

## Situações de Aprendizagem:

**Situação 1:** Investigação Crítica (Encontros 1 e 2) – 4 aulas.

**Situação 2:** Vivência e (Re)construção do Saber (Encontros 3 a 10) – 16 aulas.

**Situação 3:** Aventura de Apropriar-se (Encontros 11 e 12) – 4 aulas.

## Expectativa de Aprendizagem

- Compreender as contradições sociais que as atravessam e construir sentidos emancipatórios de cooperação, solidariedade, criatividade e superação consciente.
- Analisar criticamente as Práticas Corporais de Aventura como produções culturais historicamente determinadas, discutindo seus vínculos com processos de mercantilização, elitização e exclusão social;
- Superar desafios corporais e emocionais em experiências pedagógicas que priorizam segurança, solidariedade e inclusão;
- Construir sínteses críticas que articulem vivências corporais, saberes escolares e realidade social, valorizando as PCAs como possibilidades educativas e emancipatórias no contexto da escola pública.

## Conteúdos desenvolvidos:

- História das PCAs e suas diferentes nomenclaturas (esportes radicais, de aventura, na natureza);
- Análise da relação entre as PCAs, o consumo, o mercado e o lazer;
- Compreensão dos conceitos de risco, segurança e superação;
- Técnicas básicas de *slackline* (equilíbrio, postura, segurança na montagem);
- Movimentos e princípios do *parkour* adaptado ao ambiente escolar;
- Técnicas de segurança e nós básicos para mini-rapel e escalada em pneus;
- Vivência de atividades práticas que envolvam superação de desafios, cooperação e trabalho em equipe;
- Cooperação, solidariedade e responsabilidade mútua na prática;
- Respeito às regras, aos colegas e aos limites do próprio corpo;
- Valorização da apropriação criativa e democrática do espaço público e escolar;

- Postura crítica em relação à indústria cultural e à mercantilização do esporte.

**Avaliação:**

A avaliação nessa sequência didática foi concebida como um processo global e contínuo, que foi além da atribuição de notas. Ela esteve presente em todas as etapas, desde a sondagem inicial até a elaboração deste recurso educacional, com o objetivo de acompanhar o desenvolvimento dos estudantes e a eficácia da proposta pedagógica.

A abordagem inicial da avaliação focou na observação do percurso de aprendizagem e na análise da ação e da reflexão dos estudantes. A ideia era avaliar a capacidade deles de articular teoria e prática para construir um conhecimento crítico e transformador. Em vez de simplesmente verificar se o estudante aprendeu a técnica de um esporte, a avaliação buscou entender se ele se apropriou do conteúdo para analisar a realidade social e propor mudanças.

## Situação 1: Investigação Crítica (Encontros 1 e 2) – 4 aulas.

Este momento abrangeu a Prática Social Inicial e a Problematização. Foi o ponto de partida do plano de ação. O foco foi a pesquisa e a análise do tema a partir do conhecimento dos estudantes e de sua realidade. O professor foi o mediador, levantando questionamentos e problematizando as contradições sociais que envolvem o tema, como a elitização e a mercantilização.

### 1 – Prática Social Inicial do Conteúdo (Encontro 1)

**Encontro 1:** Práticas Corporais de Aventura e seus sentidos sociais (aventura, risco e mercantilização).

**Expectativa de Aprendizagem:** Esperava-se que o estudante expressasse suas percepções prévias sobre as PCAs, identificando seu lugar na cultura e as barreiras de acesso.

**Percurso de Ensino**:

- Aplicação de questionário diagnóstico e realização de roda de conversa para levantar as percepções prévias: o que sabem sobre PCAs? Onde já viram essas práticas (filmes, internet, tv, na rua)? Quem vocês imaginam que pratica? Quanto custa para praticar?
- Registros em forma de mapa conceitual na lousa.

## 1 – Prática Social Inicial do Conteúdo (Encontro 1)

- Mediação do diálogo para evidenciar a contradição: as PCAs são lazer para todos ou mercadoria para poucos?

Reflexão coletiva sobre a presença ou ausência das PCAs no cotidiano escolar.

## 2 – Problematização (Encontro 2)

**Encontro 2:** Elitização, exclusão e mercantilização das PCAs

**Expectativa de Aprendizagem:** Esperava-se que o estudante analisasse criticamente como a indústria cultural e a mídia constroem a imagem das PCAs, identificando os processos de mercantilização e elitização.

**Percurso de Ensino:**

- Organização dos estudantes em grupos para debate sobre acesso, barreiras econômicas, de gênero, geográficas e de segurança;
- Análise de vídeos e reportagens que mostram as PCAs sob o viés do consumo (publicidade de equipamentos, turismo de aventura).
- Discussão sobre riscos, possibilidades e adaptações pedagógicas no ambiente escolar;
- Registro coletivo das conclusões.
- Questões norteadoras:
- Quem tem acesso às diferentes PCAs?
- Quais são as barreiras econômicas, geográficas, de gênero e de segurança?
- Como a indústria cultural constrói uma imagem idealizada dessas práticas? O que a mídia mostra sobre aventura e quem pode vivenciá-la?

Após os debates e as discussões sobre as perguntas acima, buscou-se sintetizar as conclusões com os estudantes. O problema principal, que era a contradição entre “aventura como mercadoria” e “aventura como direito”, se manifestou. Dessa forma, foi proposta uma nova pergunta, que os estudantes tentaram responder ao longo das aulas seguintes:

“Diante de tudo que discutimos, como podemos, por meio da vivência das Práticas Corporais de Aventura na escola, subverter a lógica da mercantilização e elitização para construí-las como um direito social democrático?”

## Situação 2: Vivência e (Re)construção do Saber (Encontros 3 a 10) – 16 aulas.

Na etapa de Instrumentalização, a teoria se uniu à prática. Para isso, o professor mediou o conhecimento sistematizado e concreto sobre as PCAs, como sua história, diferenças de nomenclaturas (radical, aventura, natureza ou urbano, risco) e seus valores educativos. Esse conhecimento foi abordado por meio da leitura e discussão de textos acadêmicos e reportagens, além da exibição de vídeos e relatos que apresentam experiências de PCAs, incluindo práticas periféricas e acessíveis. Em seguida, o plano de ação ofereceu aos estudantes a oportunidade de vivenciar, de forma adaptada e segura, quatro modalidades de PCAs: *slackline*, *parkour*, mini-rapel e escalada em pneus. As atividades foram organizadas para garantir a participação de todos, e a prática serviu como um meio para que os estudantes ressignificassem o conteúdo, superando a ideia de que a aventura é inacessível ou restrita a poucos.

O professor atuou como mediador, observando, orientando e estimulando a cooperação, a segurança e a superação de desafios. Após cada vivência, foram promovidos debates e sínteses coletivas, após os quais o professor fez anotações em seu diário de campo e foi solicitado aos estudantes que fizessem registros em seus cadernos, para que eles refletissem sobre as barreiras sociais e os novos sentidos que as práticas poderiam ter no espaço escolar.

### 3 – Instrumentalização (Encontros 3 a 10)

**Encontros 3 e 4 (prática) e 5 (reflexão remota): *Slackline* Escolar** - Vivenciando de forma cooperativa e acessível.

**Expectativa de Aprendizagem:** Esperava-se que o estudante desenvolvesse equilíbrio e cooperação, superando a insegurança e medos.

**Percurso de Ensino:**

- Leitura de textos e discussão sobre a história do *slackline* e sua popularização em espaços públicos.
- Vivência prática de *slackline*, com instruções técnicas de montagem, postura e segurança.
- Reflexão sobre as estratégias para tornar a prática acessível, mostrando que a aventura não depende de equipamentos caros.

### Encontro 6: *Parkour* Adaptado - Usando a escola como espaço de aventura.

**Expectativa de Aprendizagem:** Esperava-se que o estudante desenvolvesse criatividade e percepção espacial, explorando o ambiente escolar para criar trajetos.

**Percurso de Ensino:**

- Discussão sobre a origem e a filosofia do *parkour* como apropriação crítica do espaço urbano.
- Vivência prática de *parkour* com obstáculos adaptados (mesas, pneus, caixotes).
- Reflexão sobre o uso criativo e democrático do espaço escolar.

### Encontros 7 e 8 (prática) e 9 (reflexão remota): Mini-rapel no pátio - Desafiando os limites de forma segura e solidária.

**Expectativa de Aprendizagem:** Esperava-se que o estudante vivenciasse o mini-rapel em duas alturas: inicialmente a 1,20 m, para aprender a utilizar o sistema de freio de forma autônoma e perder o medo inicial; depois, a 2,50 m, com maior autonomia e controle da descida. Em todos os momentos, os estudantes deveriam aprender e fazer a checagem cruzada, desenvolvendo a confiança no grupo e a responsabilidade mútua.

**Percurso de Ensino:**

- Explicação teórica sobre os sistemas de segurança no Rapel (nós, mosquetões, *baudrier*, cordas certificadas).
- Vivência prática de rapel em andaimes alugados, com orientação e mediação do professor, enfatizando a confiança no colega que faz a segurança (checagem cruzada).
- Discussão sobre a superação de limites e a inclusão.

### Encontro 10: Escalada Vertical em Pneus - Desafiando os limites de forma segura e solidária.

**Expectativa de Aprendizagem:** Esperava-se que o estudante vivenciasse a escalada com materiais adaptados, desenvolvendo a confiança no grupo e a responsabilidade mútua.

**Percurso de Ensino:**

**Encontro 10: Escalada Vertical em Pneus - Desafiando os limites de forma segura e solidária.**

- Explicação teórica sobre os sistemas de segurança na escalada (nós, equipamentos) e a adaptação do método.
- Vivência prática de escalada em pneus, com orientação e mediação do professor, enfatizando a confiança no colega que faz a segurança.
- Discussão sobre a superação de limites e a inclusão.

## Situação 3: Aventura de Apropriar-se (Encontros 11 e 12) – 4 aulas.

Este momento final englobou a Catarse e a Prática Social Final. Após a vivência e a reflexão, os estudantes foram desafiados a construir um novo saber e a agir sobre a realidade. A "aventura" final foi a de se apropriar do conhecimento adquirido e usá-lo para propor mudanças concretas, como a criação de um *e-book* da sequência didática de aprendizagem, consolidando assim a relação entre teoria, prática e ação transformadora.

**4 – Catarse (Encontro 11)**

**Encontro 11:** A Aventura como direito: síntese crítica das vivências.

**Expectativa de Aprendizagem:** Esperava-se que o estudante elaborasse uma nova síntese crítica sobre as PCAs, articulando as vivências práticas com as reflexões teóricas.

**Percurso de Ensino:**

- Aplicação do questionário pós-intervenção para avaliar as mudanças;
- Roda de conversa final, retomando a pergunta inicial da primeira aula. Agora, os estudantes tinham a Instrumentalização para responder de forma mais complexa.
- Discussão coletiva: "Como a nossa vivência na escola desmistificou a ideia de que a PCA é só para ricos ou para quem tem equipamentos caros?" "Quais os novos sentidos que a gente pode dar para a aventura?"
- Registro em diário de campo, destacando a transformação das percepções.

## 5. Prática Social Final (Encontro 12)

**Encontro 12**: Produzindo um *e-book* com a sequência didática de aprendizagem.

**Expectativa de Aprendizagem:** Esperava-se que os estudantes, em grupos, respondessem a duas perguntas: “O que vocês sentiram e aprenderam ao dominar essa modalidade?” e “Que conselho ou adaptação vocês sugerem para outros estudantes e professores?”, tornando-se coautores de um recurso destinado a outros jovens e docentes de escolas públicas. O objetivo era aplicar a nova compreensão, elaborando propostas concretas para democratizar as PCAs na escola.

**Percurso de Ensino:**

- Elaboração colaborativa de uma sequência didática de aprendizagem das PCAs para a escola, com sugestões de materiais, percursos e regras de segurança;
- Debate e reflexão final sobre o papel das PCAs na escola e como o conhecimento adquirido pode ser compartilhado com outros.

# REFERÊNCIAS



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 16325-1: proteção contra quedas de altura — Parte 1: dispositivos de ancoragem tipos A, B e D**. Rio de Janeiro: ABNT, 2014.

BOMBEIRO PARAIZO. **5 formas simples de fazer ancoragem**. YouTube, 17 ago. 2020. 1 vídeo (12:35). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=vdSkD5HA_iA. Acesso em: 7 jan. 2024.

BOMBEIRO PARAIZO. **3 cadeirinhas improvisadas com fita tubular**. YouTube, 23 ago. 2021a. 1 vídeo (05:08). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=QtfvZqE6q1I. Acesso em: 7 jan. 2024.

BOMBEIRO PARAIZO. **3 ótimas formas de fazer o nó nove**. YouTube, 1 fev. 2021b. 1 vídeo (05:31). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=dpR73iN-F_g. Acesso em: 10 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br. Acesso em: 5 jul. 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 35 (NR-35) — Trabalho em Altura**. Brasília, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-35-atualizada-2025-1.pdf. Acesso em: 29 set. 2026.

CANAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Escalada: prática de aventura que pode ser adaptado para fazer na escola**. YouTube, 12 jan. 2020. 1 vídeo (03:51). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TJ4VarYvt2U. Acesso em: 12 fev. 2025.

CANAL PENSE PREVENÇÃO. **Aprenda a fazer o Nó 9 (nove) para ancoragem em atividades de acesso por corda**. YouTube, 27 set. 2024. 1 vídeo (00:55). Disponível em: https://www.youtube.com/shorts/uzcRe4ix3Pw. Acesso em: 9 mar. 2026.

CASAGRANDE, F. G. R.; PEREIRA, M. C. Práticas corporais de aventura e a Pedagogia Histórico-Crítica: debatendo as desigualdades socioeconômicas. **Cader-**

**nos de Formação RBCE**, Seropédica, v. 16, n. 1, 2025. Disponível em: https://periodicos.ufrrj.br/index.php/CadForRBCE/article/view/1182/1072. Acesso em: 27 ago. 2025.

CENTRO PAULA SOUZA. **Os itinerários formativos no Ensino Médio: orientações gerais**. São Paulo: Centro Paula Souza, 2022. Disponível em: http://repositorio.cpscetec.com.br/cetec/Itinerarios-Formativos-EM-CPS-Gerais.pdf. Acesso em: 10 jul. 2025.

COLÉGIO BRAGA MELLO. **Escalada**. YouTube, 17 abr. 2017. 1 vídeo (00:55). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=k_UarAnUSB0. Acesso em: 14 abr. 2024.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DICAS DE NÓ. **Nó oito duplo**. YouTube, 2 set. 2025. 1 vídeo (00:55). Disponível em: https://www.youtube.com/shorts/8Hu98SozFt4. Acesso em: 9 mar. 2026.

EDUCAÇÃO FÍSICA “PARA TODOS” – PROF. RICARDO MOURA. **Escalada na escola – escalada horizontal**. YouTube, 5 jul. 2021. 1 vídeo (03:04). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=izQgy8MYggI. Acesso em: 19 abr. 2024.

FREDERICO SOUZALIMA CALDONCELLI FRANCO. **EFI 176 Prat Pedag do Ensino Médio – Práticas corporais de aventura – parkour**. YouTube, 24 jun. 2023. 1 vídeo (01:34). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=z8xt8f_QQ6Y. Acesso em: 29 jan. 2025.

GASPARIN, João Luiz. **Uma didática para a pedagogia histórico-crítica**. 6. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2012.

GUIADOBOMJOGO. **Atividade escalada cooperativa**. TikTok, 6 abr. 2024. 1 vídeo (00:11). Disponível em: https://www.tiktok.com/@guiadobomjogo/video/7355986570463186181. Acesso em: 19 maio 2024.

HELITONSLACKLINE. **Como montar fita de slackline iniciante**. YouTube, 2 dez. 2022. 1 vídeo (06:48). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Odx3y7onpUM. Acesso em: 25 set. 2026.

JAK. **Step vault, safety vault tutorial for parkour and freerunning**. TikTok, 22 mar. 2022. 1 vídeo (00:30). Disponível em: https://www.tiktok.com/@jumpingjaktutorials/video/7077974623442259242. Acesso em: 19 maio 2024.

LUCIANO TROMBINI R POSITIVO: O RESGATE NOS UNE!. **Tudo que você tem que saber sobre ancoragem e ponto bomba! Resgate e bombeiro APH**. YouTube, 29 set. 2022. 1 vídeo (12:57). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=41nkdCMDbVs. Acesso em: 17 maio 2024.

MAFFEI, Willer Soares. **Proposições teórico-metodológicas e práticas pedagógicas da Educação Física**. 1. ed. Curitiba: InterSaberes, 2019. 386 p.

MANUAL DO MUNDO. **Como fazer o nó oito duplo**. YouTube, 26 maio 2010. 1 vídeo (01:02). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=yKFiZIOruQI. Acesso em: 9 mar. 2026.

MARINHO, Alcyane; SCHWARTZ, Gisele Maria. Atividades de aventura como conteúdo da Educação Física: reflexões sobre seu valor educativo. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 88, p. 1-8, set. 2005. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd88/avent.htm. Acesso em: 3 mar. 2025.

MONTANHAADVENTURE. **Como usar corretamente a sua cadeirinha de rapel ou escalada**. Instagram, 29 out. 2025. 1 vídeo (01:44). Disponível em: https://www.instagram.com/reel/DQY4x9IEWf2/. Acesso em: 10 mar. 2026.

MOURA, Diego Luz; SOARES, Antonio Jorge Gonçalves. Esporte de risco e risco no esporte: uma análise do risco percebido no voo livre. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 25, n. 1, p. 53-65, 2014.

MUNDO EDC. **Aprenda a usar o Freio 8: como passar a corda de rapel**. YouTube, 8 set. 2021a. 1 vídeo (06:16). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=QSIHoxvnzoA. Acesso em: 7 jan. 2024.

MUNDO EDC. **Como passar a corda no freio 8: rapel**. YouTube, 22 ago. 2021b. 1 vídeo (00:29). Disponível em: https://www.youtube.com/shorts/UD5vgXx4x2M. Acesso em: 9 mar. 2026.

NEUENFELDT, Derli Juliano; FERNANDES, Leonardo; KLEIN, Jaqueline Luiza; PEIXE, Ângelo de Oliveira. Práticas corporais de aventura: possibilidades para a Educação Física escolar. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – CONEDU, 2024, Campina Grande. **Anais do Congresso Nacional de Educação – CONEDU: ensino e suas intersecções**. Campina Grande: Realize Editora, 2024. v. 3, p. 223–252. ISBN 978-65-5222-020-2. Disponível em: https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/119353. Acesso em: 3 maio 2025.

NINJA FIT. **How to learn parkour lazy vault**. YouTube, 25 out. 2024. 1 vídeo (00:29). Disponível em: https://www.youtube.com/shorts/K1bR4dwrBSY. Acesso em: 3 fev. 2026.

NOKAYA SLACKLINE. **Como escolher a árvore / pilastra / poste para montar o slackline**. YouTube, 10 out. 2024. 1 vídeo (05:36). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WA7__FooxfY. Acesso em: 10 jan. 2026.

ORIGEM DAS COISAS. **A origem do parkour**. YouTube, 22 out. 2015. 1 vídeo (03:11). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=-sKfwDMCOBo. Acesso em: 3 fev. 2026.

PEREIRA, Dimitri Wuo; GALINDO, Camila Bianca; PAULA, Renan Oliveira de. Aventura na escola pública: parceria e possibilidade. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MOTRICIDADE HUMANA, 10 E SIMPÓSIO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 16., 2017, Rio Claro. **Anais eletrônicos**. Campina Grande: Realize Editora, 2017. ISSN 2527-2268. Disponível em: https://edito-

rarealize.com.br/editora/anais/ciefmh/2017/TRABALHO_EV083_MD1_SA3_ID397_EXT_13042017170628.pdf. Acesso em: 8 jul. 2025.

POLI, Jonas de Jesus Carvalho; SILVA, Adamor Oliveira da; PEREIRA, Dimitri Wuo. Slackline: uma nova opção nas aulas de Educação Física. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 17, n. 174, nov. 2012. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd174/slackline-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm. Acesso em: 10 set. 2026.

PROF PAULO FRIESEN. **O que é *double check*?** YouTube, 1 abr. 2023. 1 vídeo (00:54). Disponível em: https://www.youtube.com/shorts/Por_hMvKiLc. Acesso em: 3 mar. 2025.

RAFA RUIZ MILLER. **Tutorial de "Lateral" o "*Lazy Vault*"**. TikTok, 30 abr. 2020. 1 vídeo (00:25). Disponível em: https://www.tiktok.com/@rafaruizm/video/6821508936777174277. Acesso em: 3 fev. 2026.

RAFAELA MARIA RODRIGUES. **Práticas corporais de aventura na escola – parkour adaptado**. YouTube, 1 jun. 2025. 1 vídeo (03:06). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=MenRM3lbtp8. Acesso em: 25 set. 2026.

RIEKER OFFICIAL. **how to make a parkour roll**. YouTube, 16 fev. 2024. 1 vídeo (00:37). Disponível em: https://www.youtube.com/shorts/jhYfACsBtEU. Acesso em: 3 fev. 2026.

SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações**. 5. ed. São Paulo: Autores Associados, 1995.

TAHARA, Alexander Klein. **Práticas corporais de aventura: construção coletiva de um material didático digital**. 2017. 189 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2017. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/handle/11449/152377. Acesso em: 3 mar. 2025.

TAHARA, Alexander Klein; DARIDO, Suraya Cristina. 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: 6 jul. 2025.

URBANAMADEI. **Parkour level 1 – safety vault tutorial**. YouTube, 12 maio 2024a. 1 vídeo (00:25). Disponível em: https://www.youtube.com/shorts/kUa6UpZVz0. Acesso em: 3 fev. 2026.

URBANAMADEI. **Parkour roll – level 1 tutorial**. YouTube, 3 ago. 2024b. 1 vídeo (00:41). Disponível em: https://www.youtube.com/shorts/D5vD-V4SQrY. Acesso em: 3 fev. 2026.