

## Roteiro de Estudos - Mário de Almeida Alcântara

Nome do professor: Igor Cunha

Disciplina: Educação física

Ano: 9º

Objetivos: Explorar diferentes práticas corporais de aventura na natureza, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental

Semana 01/05 a 07/05 – Páginas número 102 e 103 da apostila.

### PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

O que eu sei sobre as práticas corporais de aventura na natureza.

- Você conhece alguma prática corporal de aventura na natureza? Qual?
- Já teve a oportunidade de praticar alguma modalidade? Onde?
- Existem competições dessa modalidade? Como funcionam? O Brasil é representado nessas competições?

• Já assistiu algum vídeo na internet sobre essa prática?

Vamos conhecer algumas modalidades, para isso assista aos vídeos:



Bike é Legal. Show de Mountain Bike na Brasil Ride 2017. 5'42". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Sp5F-9sOpcY>>. Acesso em: 5 ago 2020.



estanciadesocorro. Campeonato de Rafting R4 em Socorro /SP. 1'. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=PlyF1Pix-F8>>. Acesso em: 5 ago 2020.

Agora pesquise sobre uma prática corporal de aventura e responda às perguntas abaixo:

- 1) Onde e quando surgiram essas práticas? (ex: corrida de orientação, rapel, arvorismo, mountain bike etc)
- 2) Quando e como essa prática chegou ao Brasil?
- 3) Quais são as principais características e objetivos dessa modalidade?
- 4) Cite quais são os equipamentos e instrumentos específicos utilizados nessa modalidade.
- 5) Quais são as regras e como funciona uma competição dessa modalidade?

Sugestão de pesquisa em:



Confederação Brasileira de Corrida de Orientação. Regras. Disponível em: <<https://www.cbo.org.br/arquivo?caminho=Regras>>. Acesso em: 05 ago. 2020

Vocês terão uma semana para realizarem a pesquisa.

Semana 08/05 a 015/05 – Páginas número 104 da apostila.

## PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

### Conhecendo a Corrida de Orientação

Para potencializarmos nossos conhecimentos sobre as práticas corporais de aventura na natureza, conheceremos melhor a Corrida de Orientação.

Vamos assistir ao vídeo?



Krol Jânio. Mexa-se – Corrida de Orientação. 4'57". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=05sf9ydlRmQ>>. Acesso em: 5 de agosto 2020.

Caros estudantes, entender o espaço implica necessariamente saber se orientar e se localizar. Antigamente, navegadores, pescadores e viajantes não dispunham de objetos de orientação como os modernos GPS de hoje. Eles tinham que se orientar pelos astros, método que ainda hoje tem grande utilidade. Apesar de ser mais raro nos dias de hoje, se você se perder em uma mata, por exemplo, conhecer esses pontos fará grande diferença. Para experimentarmos nossa prática corporal nesse bimestre, iremos discutir como aprender a se orientar e se localizar.

Ao assistir ao vídeo, foi possível perceber que saber se orientar por meio de mapas, da bússola e das coordenadas geográficas é fundamental para a

prática e o desenvolvimento da corrida de orientação. Sair de casa todos os dias da semana para estudarmos pode até parecer algo simples e corriqueiro, mas você já parou para pensar no caminho que você percorre para chegar até a escola?

Refleta e responda às questões abaixo:

- Como você vem para escola? Andando a pé, de bicicleta, de skate, de carro, de ônibus ou utilizando outro meio de transporte?
- Você vem sozinho ou acompanhado?
- Quanto tempo, em média, demora o seu percurso até a escola?
- Você conhece bem o caminho? Se for preciso tomar um atalho, você sabe por onde ir?
- Existem obstáculos no seu caminho? Quais?
- Seria capaz de localizar e indicar alguns pontos de referência pelos quais você passa pelo caminho? Cite alguns.
- Quais são os bairros onde sua casa e sua escola estão localizadas?
- Quais são os pontos de referência mais próximos à sua escola? Cite alguns.

- Desenhe um esboço de um mapa (ou croqui), explicando para outra pessoa o percurso que você faz da sua casa até a escola.

Semana 16/05 a 23/05 – Páginas número 106 e 105 da apostila.

## PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

### Localização e Orientação

Saber se localizar e se orientar no espaço geográfico são habilidades indispensáveis para o nosso cotidiano e nos auxiliam na compreensão do espaço em que vivemos e nas relações que fazemos com outros lugares, seja indo ao mercado, até a padaria, conhecendo uma nova cidade ou em um passeio no shopping.

Existem recursos muito importantes e que nos auxiliam na localização e orientação, tais como os que são apresentados nos vídeos a seguir:



Editora Sei. **As direções cardeais e os instrumentos de localização**. 2'57". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=AyNXk8OG-7g>>. Acesso em: 5 ago. 2020.

Mundo Geográfico. **Cartografia: Como entender os mapas?** Mundo Geográfico. 3'08". Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=\\_P8wM7HwT4w](https://www.youtube.com/watch?v=_P8wM7HwT4w)>. Acesso em: 5 ago. 2020.



### Adaptando os instrumentos de localização

Os pontos cardeais são extremamente importantes para a nossa orientação e localização, conforme vimos anteriormente, mas será que sabemos utilizá-los nas nossas atividades diárias?

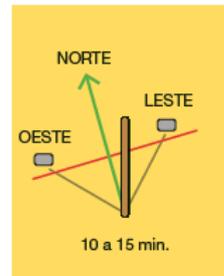
Você seria capaz de dizer em qual direção encontra-se o norte, o sul, o leste e o oeste sem utilizar a bússola?

Abaixo, seguem algumas dicas:

b) Sombra do graveto:

- Procure um graveto (ou outro material rígido) de tamanho médio (entre 15 e 30 centímetros) e espete no chão, de modo que você possa observar a sombra gerada por ele;
- Marque a ponta da sombra projetada no chão pelo graveto com uma pedra;
- Aguarde entre 10 e 15 minutos. Haverá um pequeno deslocamento da sombra;
- Marque a nova posição da sombra do graveto com outra pedra;
- Desenhe uma linha reta entre as duas marcações, que representará as direções oeste (1ª marcação) e leste (2ª marcação).

Imagem 2: Sombra do graveto

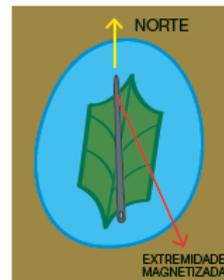


Fonte: Diego Diaz Sanchez / Nabil José Awad

c) Bússola com uma folha na água:

- Tenha em mãos uma agulha, um grampo de cabelo ou clipe de papel (ou outro material metálico) e esfregue bastante uma das extremidades em sua roupa ou no seu cabelo para magnetizar;
- Procure a árvore mais próxima e pegue uma folha caída no chão;
- Localize uma poça com água suficiente para que uma folha possa ser colocada dentro;
- Coloque a agulha (ou outro dos materiais citados anteriormente) sobre a folha e coloque os dois na poça com água;
- A extremidade magnetizada (aquela que você esfregou na roupa ou no cabelo) apontará para o norte.

Imagem 3:  
Bússola com uma folha na água



Agora, considerando o ponto central da quadra (ou do pátio ou de outro espaço com incidência da luz do Sol) como ponto central de referência, utilizem algumas das dicas estudadas anteriormente e verifiquem a localização dos seguintes pontos específicos da sua escola, anotando no caderno, seguindo o exemplo no quadro abaixo, os pontos cardeais ou colaterais das referidas localizações:

Portão de entrada/saída	Sala dos professores	Biblioteca ou sala de leitura	Sala de aula em que estudam	Refeitório

Caso você esteja estudando remotamente, adapte os pontos de referência acima, com os da sua casa ou da região. Exemplo:

Ponto central – Janela da sala ( tem que ser um lugar que tenha luz solar)

Porta de entrada – Quarto- Banheiro-Escada-Cozinha etc.

Semana 16/05 a 23/05 – Páginas número 107, 108 e 109 da apostila.

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA  
LOCALIZANDO A NOSSA ESCOLA E A NATUREZA  
AO SEU REDOR.

Organizem-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que localizem geograficamente a escola no mapa com o auxílio do Google Maps.

Siga as dicas para realizar a atividade:

a) Acesse o site: <<http://google.com/maps>>;

b) No canto superior esquerdo, no campo “pesquise no Google Maps”, digite o endereço completo da sua escola e clique na lupa para prosseguir com a busca ( Rua Mansueto Pierotti, 75 - Valongo, Santos - SP, 11010-270) ;

c) Um ícone vermelho indica a localização da sua escola no mapa;

d) No canto inferior esquerdo, clique na figura em que está escrito “satélite” para que a imagem do mapa seja alterada para a visão do satélite;

e) No canto inferior direito, clique no botão “+” para aproximar a imagem do mapa, até que seja possível identificar as linhas de construção da escola.

Ume Mário Almeida Alcântara:



\*Caso você esteja somente nas aulas remotas, utilize o endereço da onde você mora como referência;

\*Tendo como base a imagem de satélite, ande pelas redondezas da onde você mora ( somente o seu quarteirão/rua é o suficiente).

Após a visitação e o estudo das imediações da escola (ou de onde você morar), reflita e responda:

- Existem áreas verdes nas imediações da escola?

- E dentro dos limites da escola? Existem árvores ou bosques, jardins com flores, hortas, gramados, entre outros?
- Quando comparamos a quantidade de terreno construído com a de áreas verdes, qual tem a maior proporção?
- Você viu algum inseto, pássaro ou outros animais durante a exploração do terreno da escola?
- Durante o percurso você encontrou latões ou algum recipiente específico para o descarte de lixo? Quantos? Você considera a quantidade suficiente?
- Foi possível encontrar lixo jogado nas imediações e na área verde da escola?
- De quais formas poderíamos diminuir a quantidade de lixo encontrada na escola, jogada fora dos latões?
- Existe alguma ação de descarte correto e reciclagem de lixo na sua escola? Qual? Como funciona?
- Que ações poderiam ser desencadeadas para melhorar ou aumentar as áreas verdes da escola?
- Qual é a importância da conscientização ambiental e da preservação das áreas verdes da escola e imediações? Justifique.
- De quais formas você poderia contribuir para as ações de preservação das áreas verdes do bairro onde mora?

Caso você esteja somente no atendimento remoto,  
substitua a escola pelo local onde você reside.