



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2023
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA
<b>Disciplina</b>	2478/I - PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA
<b>Turma</b>	EFI/I

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Estudo das práticas corporais de aventura. Conscientização ecológica e legislação ambiental. Impactos ambientais das práticas corporais e princípios da utilização e conservação dos recursos naturais. Cuidados especiais na segurança de participantes e na manutenção de equipamentos.

### I. Objetivos

Desenvolver, aplicar e avaliar estratégias pedagógicas das Práticas Corporais de Aventura (PCAs) em ambientes urbanos e naturais. Estimular a percepção do sujeito ao meio natural e observar a importância do trabalho em equipe. Estimular a ética ambiental, a partir da atuação do Professor de Educação Física nas PCAs. Estudar a origem, evolução e os elementos fundamentais de cada prática contemplada. Dar noções gerais, teórico-práticas, através de atividades específicas nas diversas práticas. Bem como, proporcionar possibilidades de adaptações destas às diversas realidades.

### II. Programa

- Histórico, características e evolução das PCAs.
- A questão ambiental e seus desdobramentos educativos.
- Materiais e equipamentos;
- Regras e normas;
- Processo de ensino e aprendizagem das diferentes práticas.

Unidade I - Práticas Corporais de Aventura I

- &#61656;Trekking e Corrida de aventura.
- &#61656;Montanhismo (técnicas verticais, escalada em rocha e artificial, tirolesa, rapel, arvorismo).
- &#61656;Mountain Bike (down Hill, cross country, cicloturismo).
- &#61656;Slackline.
- &#61656;Caving.

Unidade II – Práticas Corporais de Aventura II (aquáticas)

- &#61656;Canoagem (rafting, caiaque, aqua ride).
- &#61656;Canyoning.
- &#61656;Standup.
- &#61656;Surf.

### III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas;  
Estudos Dirigidos;  
Seminários;  
Aulas práticas e saídas de campo em diferentes ambientes de ensino, incluindo sábados;  
Será destinado 35,3 da carga horária da disciplina para a prática como componente curricular (24 horas).

### IV. Formas de Avaliação

Participação em sala de aula  
Avaliações teóricas  
Apresentação de trabalhos e seminários;  
Serão oportunizadas atividades para recuperação de notas durante o semestre letivo.

### V. Bibliografia

#### Básica

BERNARDES, L. (Org.) Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física. São Paulo: Phorte, 2013.  
PEREIRA, D.W. Atividades de Aventura: em busca de conhecimento. Várzea Paulista: Fontoura, 2013.  
\_\_\_\_\_. Pedagogia da Aventura na Escola: proposições para a base nacional comum curricular. Várzea Paulista: Fontoura, 2019.

#### Complementar



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2023	
<b>Tp. Período</b>	Anual	
<b>Curso</b>	EDUCAÇÃO FÍSICA	
<b>Disciplina</b>	2478/I - PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA	<b>Carga Horária:</b> 68
<b>Turma</b>	EFI/I	

## PLANO DE ENSINO

BRUHNS, H.T. A busca pela natureza: turismo e aventura. São Paulo: Manole, 2009.  
CARVALHO, I.C.M. Educação Ambiental: a Formação do Sujeito Ecológico. São Paulo: Cortez, 2004.  
COSTA, V. L.M.. Esportes de aventura e risco na montanha. São Paulo: Manole, 2000.  
DIAS, G.F. Atividades interdisciplinares de educação ambiental. São Paulo: Global, 1994.  
MARINHO A. Viagens lazer e esporte: o espaço da natureza. São Paulo: Manole, 2006.  
\_\_\_\_\_ & BRUHNS H.T. (org.) Turismo, lazer e natureza. São Paulo: Manole, 2003.  
PEREIRA, D.W. Entre o Urbano e a Natureza: a inclusão na aventura. São Paulo: Lexia, 2010.  
\_\_\_\_\_. Escalada. São Paulo: Odysseus, 2007.  
\_\_\_\_\_ & ARMBRUST, I. Pedagogia da Aventura: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. Várzea Paulista: Fontoura, 2017.  
SCHWARTZ, G.M. (org.) Aventuras na Natureza: consolidando significados. Jundiaí: Fontoura, 2006.  
UVINHA, R. Juventude lazer e esportes radicais. São Paulo: Manole, 2001.

## APROVAÇÃO

**Inspetoria:** DEDUF/I  
**Tp. Documento:** Ata Departamental  
**Documento:** 05/2023  
**Data:** 25/05/2023