

## SALTANDO NA ESCOLA:

### UMA PROPOSTA DE UNIDADE DIDÁTICA DE PARKOUR NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DR. DIEGO LUZ MOURA

Doutor em Educação Física pela Universidade Gama Filho – UGF  
Professor do Programa de Pós-Graduação em Educação Física  
da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF  
Laboratório de Estudos Culturais e Pedagógicos da Educação Física – LECPEF

ESP. IGHOR AMADEU DIAS HENRIQUES

Especialista em Anatomia e Fisiologia Humana  
pela Universidade Castelo Branco – UCB  
Professor da Faculdade Bezerra de Araújo – FABA

**Resumo** | A Base Nacional Comum Curricular inseriu as Práticas Corporais de Aventura como um conteúdo para o currículo da educação básica. Neste sentido, os professores são convidados a tematizar de forma pedagógica esta manifestação da cultura corporal. Entretanto, há poucas estratégias de sistematização deste conteúdo na literatura. Neste sentido, o artigo tem como objetivo apresentar uma sistematização de aulas de Parkour para a Educação Física escolar.

**Palavras-chave** | Educação, Educação Física, Práticas Corporais de Aventura.

## INTRODUÇÃO

É ainda um tema bastante controverso a definição sobre o conjunto de manifestações relacionadas com atividades de aventura. Algumas dessas práticas costumam ser denominadas como esportes de risco, esportes alternativos e esportes extremos (PIMENTEL, 2013; MOURA; SOARES, 2014). Todavia, neste texto vamos adotar o termo Práticas Corporais de Aventura, utilizado pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

De acordo com o texto da BNCC, as Práticas Corporais de Aventura exploram as expressões e formas de experimentação corporal provocadas pelas situações de imprevisibilidade quando o praticante interage com um ambiente desafiador. A BNCC aponta ainda que as Práticas de Aventura na natureza se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, devendo ser adaptadas às condições da escola, ocorrendo de maneira simulada.

O texto da BNCC despertou algumas inquietações sobre o que seria esta aventura na escola (INACIO et al, 2016). Podemos perceber que na proposta da BNCC, surge oficialmente as Práticas Corporais de Aventura (PCA) como um conteúdo para a Educação Física na educação básica. Todavia, a inserção das PCAs na educação básica abre uma demanda da necessidade de que os cursos de formação inicial se ajustem para contemplar tal conteúdo na escola (INACIO et al, 2016), assim como cursos de formação continuada focados nas realidades dos professores.

Além disso são necessários pesquisas, propostas e relatos de experiência da aplicação das Práticas Corporais de Aventura na escola que apontem caminhos para a utilização deste conteúdo. Neste sentido, de forma a contribuir com propostas, nosso objetivo é apresentar uma sistematização de aulas de Parkour para a Educação Física escolar.

## **SISTEMATIZANDO O PARKOUR NAS AULAS**

O Parkour é uma prática que tem como características transpor obstáculos traçando um percurso objetivando o ganho de tempo e menor gasto energético. A seguir apresentamos uma unidade didática sobre o conteúdo Parkour nas aulas de Educação Física.

**Quadro 1:** Sugestão de unidade sobre o parkour

Aulas	Temas	Objetivos
1	Conhecendo o parkour	Conhecer a história do parkour e vivenciar movimentos básicos.
2	Equilíbrio	Vivenciar atividades de equilíbrio estático e dinâmico, relacionadas ao parkour.
3	Aterrissagens	Conhecer e experimentar formas de executar a aterrissagem.
4	Rolamentos e parada de mãos	Realizar rolamentos e parada de mãos relacionando estes movimentos com a prática do parkour.
5	Salto acrobáticos simples	Conhecer e vivenciar uma diversidade de saltos no parkour.
6	Técnicas de transposição de obstáculos	Experimentar as técnicas básicas (Two Hand, One Hand e Monkey) de saltos existentes na modalidade.
7	Passagem por locais baixos	Vivenciar passar por locais baixos utilizando técnicas específicas do parkour.
8	Percurso	Realizar percursos utilizando os fundamentos e técnicas básicas do parkour.

## **AULA 1 – CONHECENDO O PARKOUR (PK)**

### Atividade 1

Nesta primeira aula tem como objetivo conhecer a história do parkour e vivenciar movimentos básicos desta prática corporal. Em um primeiro momento o professor reúne os alunos para apresentar um vídeo sobre a história do parkour, narrada por um praticante. Existem vários vídeos disponíveis na internet sobre este tema, mas no sentido de facilitar a abordagem do professor, sugerimos este a seguir: <<http://www.youtube.com/watch?v=7D9jJbsYFkY&list=PLA82262559286A0BE&index=1>>

Após a exibição do filme o professor, o professor poderá problematizar acerca das curiosidades do parkour.

### Atividade 2: Primeiros Saltos (com uso de implementos)

O professor distribuirá materiais ao longo da quadra como esteques, colchonetes, arcos e cones. Ao sinal do professor os alunos poderão experimentar saltos parecidos com aqueles apresentados no vídeo. A proposta é que os alunos percebam a complexidade técnica de execução

dos movimentos. Os alunos não poderão repetir o salto no mesmo implemento, buscando o maior número de variações possíveis.

Atividade 3: saltando obstáculos

Os alunos ao longo do espaço da aula, continuarão transpondo os obstáculos, porém, dessa vez, o professor sugerirá formas para a transposição, por exemplo: com uma das pernas, com a outra perna, com uma das mãos, com a outra mão, saltando com as pernas juntas entre outros.

No final da aula, em uma roda de conversa o professor realizará um feedback sobre o conteúdo na aula. Provoca os alunos a refletirem sobre os cuidados na realização dos saltos, respeito aos próprios limites, assim como, um levantamento sobre quais tipos de colegas e qual salto foi mais difícil de executar.

## **AULA 2 – EQUILÍBRIO**

O objetivo desta aula é vivenciar atividades de equilíbrio estático e dinâmico, relacionadas à prática do parkour.

Atividade 1: Aviãozinho

O professor solicitará que os alunos se organizem no espaço da aula de modo a visualizar a exibição do movimento do avião. Tronco inclinado à frente, utilizando apenas um pé, braços abduzidos e estendidos na altura dos ombros. Inicialmente, o professor realizará uma contagem de 5 segundos e em seguida solicitará que troquem os pés. Poderá ser realizado desafios sobre quem consegue permanecer mais tempo.



**Figura 1:** Movimento do equilíbrio do avião  
Disponível em: <http://correrparaummortalfazer.blogspot.com.br/>

#### Atividade 2: Desafio do saci

Ao sinal do professor os alunos deverão saltar utilizando apenas uma das pernas se deslocando de modo que não esbarre em nenhum colega. Ao novo sinal do professor os alunos irão saltar e cair com uma perna só. No final irão saltar com as duas pernas se agachando no final do movimento sem tocar as mãos no chão.

#### Atividade 3: Andando na Linha

O professor marca uma linha reta no chão com uma fita adesiva ou com giz. Os alunos deverão caminhar na linha até o final do percurso e retornar de costas. Nesse momento, o professor pode demonstrar aos alunos a melhor posição para manter-se equilibrado: Tronco levemente inclinado e braços abduzidos na altura dos ombros.

#### Atividade 4: equilibrando o objeto

O professor solicitará que os alunos caminhem em uma linha reta traçada no chão. Os alunos deverão permanecer com os braços abduzidos na altura dos ombros e em uma das mãos será colocado um objeto, que deverá transpor até o final do percurso sem perder o equilíbrio.

### **AULA 3 – ATERRISSAGEM**

O objetivo desta aula é conhecer e experimentar as formas de aterrissagem. O movimento de aterrissagem é movimento simultâneo entre pernas e braços, onde no momento da aterrissagem a ponta dos pés deverão tocar primeiro o solo.

#### Atividade 1: saltando arcos

O professor organizará os alunos em colunas. Na frente de cada coluna estarão dispostos cinco arcos, tendo entre eles uma distância de aproximadamente 1m. Os alunos deverão saltar de um arco para o outro. Antes da execução do salto deve ser explicado aos alunos que no momento

da aterrissagem a ponta dos pés deverá tocar primeiro o chão, junto com os pés as duas mãos deverão também tocar o chão.

#### Atividade 2: Pique Sapo

O professor organizará a turma dispersa pelo espaço da atividade e escolherá um aluno para ser o pegador. O aluno que for pego deverá permanecer agachado em posição de sapo (agachado, na ponta dos pés, com as pontas dos dedos encostadas no chão). O aluno que estiver colado poderá se locomover pelas mediações do espaço da aula saltando como um sapo. Ao ser descolado poderá voltar a posição normal.

#### Atividade 3: Salto do sapo

Os alunos irão ficar formados em colunas. A frente de cada coluna haverá um plano elevado, estepe ou algum material alternativo. Os alunos saltarão o implemento executando no final do salto a aterrissagem de modo simultâneo tocando a ponta dos pés no chão e as duas mãos.

## **AULA 4 – ROLAMENTOS E PARADA DE MÃOS**

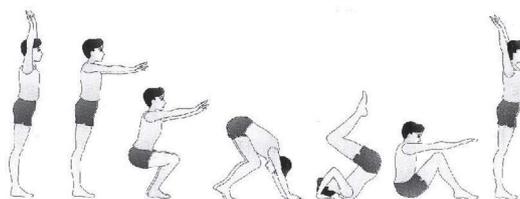
O objetivo desta aula é realizar rolamentos e parada de mãos relacionando com a prática do parkour. Inicialmente o professor reunirá os alunos, buscando apontar como o rolamento é fundamental para o amortecimento de quedas e como a parada de mãos é um tipo de posição que envolve controle do corpo.

#### Atividade 1: Rolamento para Frente

O professor organizará a turma em duplas, onde um aluno deverá realizar o rolamento para frente e o outro deverá prestar o auxílio segurança. É aconselhado que essa atividade seja realizada em um local que minimize o impacto como em gramados, colchões, colchonetes e pisos similares.

A seqüência do rolamento consiste em: Posicionar os pés levemente afastados, tendo como referência a distância entre os ombros. O aluno irá agachar com os braços posicionados à frente de seu corpo tocando o solo. O queixo deverá permanecer encostado em seu peito. Em seguida

o aluno irá esticar levemente a perna executando o rolamento. O aluno que estiver realizando o auxílio segurança deverá apoiar uma das mãos na nuca do executante e a outra na parte posterior da sua coxa. Em seguida, os alunos irão trocar as posições. O aluno que executou o rolamento passa a fazer o auxílio de segurança.



**Figura 2:** Movimento do rolamento

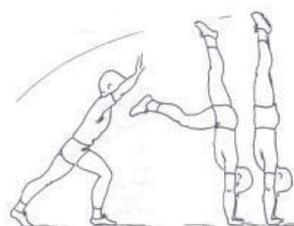
Disponível em: <http://correrparaummortalfazer.blogspot.com.br/>

Atividade 2: Parada de Mãos (com auxílio da parede).

O professor organiza a turma em duplas, de modo que um realize o auxílio de segurança para que o outro execute o movimento. Os alunos irão se posicionar de costas para a parede. Agachados, irão colocar os pés na parede de modo que fique paralelo a mesma, encostando o abdômen na parede.

Atividade 3: Parada de Mãos (com auxílio de segurança).

O professor continua com a turma em duplas para executar a parada de mãos. Esta deve ser realizada com um passo a frente com o pé direito e realizar um desmonte com a perna direita. Elevar a perna esquerda para trás e para cima mantendo uma linha reta das mãos, tronco e perna esquerda enquanto se alcança o chão. Continuar a ação de balança, elevando a perna esquerda para trás e para cima enquanto o tronco desce. Colocar as mãos sobre o chão separadas pela distância dos ombros enquanto se abaixa, o pé direito do solo para chegar a uma parada de mãos com as pernas unidas. A cabeça em posição neutra, com a posição do corpo estendido e firme. Manter o tempo que conseguir e em seguida, baixar utilizando a ação de balança para terminar apoiando a perna direita, pressionando o joelho direito e o quadril para frente.



**Figura 3:** Movimento de parada de mãos

Disponível em: [http://www.birafitness.com/ginastica\\_olimpica/solo.htm](http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm)

## **AULA 5 – SALTOS ACROBÁTICOS SIMPLES**

O objetivo desta aula é conhecer e vivenciar uma diversidade de saltos no parkour.

Atividade 1: Pique Salto

O professor e/ou alunos desenharão círculos ao longo do espaço da aula com uma distância entre estes. Será escolhido um pegador. Para não ser pego, os alunos deverão saltar de um círculo para o outro e se manter dentro dele. Estando fora do círculo, o aluno pegador poderá pegar os demais alunos. Durante a atividade, algumas variações podem ser realizadas como saltar em apenas uma das pernas, saltar com auxílio das mãos e etc.

Atividade 2: Com apenas um pé

Utilizando a mesma disposição da atividade anterior os alunos deverão saltar de um círculo para o outro utilizando apenas um dos pés. Será escolhido um pegador que também deverá se locomover em apenas um dos pés. Ao longo do espaço da aula existirão outros obstáculos que os alunos e o pegador deverão transpor, dificultando o percurso.

Atividade 3: Saltos acrobáticos simples

A turma será dividida em colunas. Em frente de cada coluna serão dispostos obstáculos em sequência, arcos, planos elevados cordas, bolas.

Poderão, também, ser usados materiais alternativos, garrafas, jornais ou pneus. Ao sinal, os alunos deverão transpor os obstáculos de modo que um aluno não poderá saltar da mesma forma que o outro. É aconselhado que o professor sugira possibilidades de saltos acrobáticos simples (estrelinha, passada com apenas uma mão, com as duas etc).

## **AULA 6 – TÉCNICAS DE TRANSPOSIÇÃO DE OBSTÁCULOS**

O objetivo desta aula é experimentar as técnicas básicas (Two Hand, One Hand e Monkey) de saltos existentes no parkour.

Atividade 1: conhecendo os diferentes tipos de saltos

Os alunos serão reunidos e será exibido um vídeo contendo alguns exemplos de saltos. Sugerimos o seguinte vídeo:

<<http://www.youtube.com/watch?v=UCMdoYmDH38>>.

Após a demonstração, o professor realizará um diagnóstico sobre as experiências dos alunos e opiniões acerca dos saltos apresentados.

Atividade 2: Two Hand (Duas Mãos)

O Two Hands é uma técnica básica de transposição de obstáculos no parkour. O movimento consiste em apoiar-se sobre o obstáculo utilizando as duas mãos e lançar as duas pernas para um dos lados.



**Figura 4:** Two Hands

Disponível em: <[http://4.bp.blogspot.com/-Fjqc0oG-5tg/TeqiiAp\\_kII/AAAAAAAAAEk/T7gzRim3V-s/s1600/le\\_parkour2.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-Fjqc0oG-5tg/TeqiiAp_kII/AAAAAAAAAEk/T7gzRim3V-s/s1600/le_parkour2.jpg)>

Os alunos serão divididos em colunas, a frente de cada coluna haverá um plano elevado<sup>1</sup> (mesas, cadeiras ou bancos). Ao sinal do professor, os alunos deverão correr até o obstáculo (corrida de aproximação) e executar o salto. Após o salto, deverá correr até o final da coluna e o próximo aluno deverá fazer o mesmo.

#### Atividade 3: One Hand (Uma Mão)

Esse salto possui um grau de dificuldade mais elevado que o anterior, pois requer maior equilíbrio e precisão. Utilizando os mesmos obstáculos da atividade anterior os alunos serão divididos em duplas, de modo que cada dupla fique com um obstáculo. Os alunos deverão executar o One Hand, porém, enquanto um aluno executa o salto o outro irá auxiliá-lo em possíveis dificuldades.



**Figura 5:** Movimento One Hand

Disponível em: <https://br.pinterest.com/explore/parkour/>

#### Atividade 4: Monkey (macaco):

O salto Monkey consiste em apoiar-se com as duas mãos sobre o obstáculo e passar as pernas entre os dois braços.

1. Quando falamos plano elevado, deixamos livre para o uso de qualquer objeto a disposição e que tenha uma altura considerável para que os alunos possam transpor apoiando as mãos e passando as pernas por cima. Outro fator a ser analisado com cautela e antecedência é se tais materiais oferecem segurança para os alunos.



**Figura 6:** Salto Monkey

Disponível em: <[http://tejaski.files.wordpress.com/2011/04/monkey\\_vault.jpg](http://tejaski.files.wordpress.com/2011/04/monkey_vault.jpg)>

Os alunos serão divididos em dois grupos, onde cada grupo irá realizar o salto Monkey. Os alunos do grupo deverão auxiliar o colega que estará saltando.

Atividade 5: Roda de conversa

Ao final da aula, o professor se reúne com os alunos para um feedback a partir de questões norteadoras: Quais foram suas maiores dificuldades? Qual o salto mais gostaram? Entre outras questões.

## **AULA 7 – PASSAGEM POR LOCAIS BAIXOS**

O objetivo desta aula é vivenciar a passagem por locais baixos utilizando técnicas específicas do parkour.

Atividade 1: Pique cola americano

O professor organizará a turma dispersa pelo espaço de aula e será escolhido um pegador, que deverá encostar em algum colega, aquele que for pego deverá permanecer parado com as pernas afastadas. Para descolar, o colega deverá passar por baixo da sua perna, após descolado, voltará a fugir do pegador. O professor deve buscar sempre alterar a função do pegador.

#### Atividade 2: Pique toca

Será escolhido um pegador que será o lobo, os demais alunos serão as presas. E para não serem pegos pelo lobo, os alunos deverão permanecer dentro da sua toca (mesas, cadeiras, arcos pneus, bancos) ou mudar para a toca do vizinho de modo que o lobo não os peguem. A atividade consiste que os alunos passem por baixo das tocas dos outros colegas. O lobo só poderá pegar aqueles que não estiverem entocados.

#### Atividade 3: Passagem por locais baixos

O professor organizará a turma em duas equipes. Em frente as equipes estarão dispostos vários objetos. As equipes deverão analisar os materiais dispostos e traçar o melhor percurso. Ao sinal do professor, os alunos deverão passar por baixo de todos os objetos. Vencerá a equipe que chegar completa ao outro lado da quadra primeiro.

## **AULA 8 – PERCURSOS<sup>2</sup>**

O objetivo desta aula é realizar percursos utilizando os fundamentos e técnicas básicas do parkour. Deverão ser montados percursos utilizando a maior variedade de elementos possíveis dessa forma maximizando as possibilidades de transposição de obstáculos e vivências de movimentos.

#### Atividade 01: Percurso 1

O professor organizará a turma em colunas. Em frente as colunas estarão dispostos vários objetos. Os alunos deverão analisar as possibilidades de transposição, de direção e de sentido do percurso antes de dar início a atividade.

#### Atividade 02: Percurso 2

Cada aluno realizará o percurso junto com o colega, tentando acompanhar seus movimentos e a trajetória escolhida.

---

2. O Ideal é que essa aula seja realizada em um local que viabilize a transposição dos obstáculos, como sugestão seguem as áreas externas dos colégios ou parques públicos.

### Atividade 03: Percurso 3

Ao final, será proposto aos alunos que eles construam seu próprio percurso, colocando em prática os conhecimentos aprendidos durante as aulas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível perceber um avanço na discussão sobre os conteúdos da educação física, mas ainda é preciso um debate sistemático sobre como atuar com estes conteúdos. A BNCC reforçou e legitimou uma demanda de atuação com diferentes conteúdos. Neste contexto, as Práticas Corporais e Aventura foram citadas como um conteúdo da educação básica. No sentido de oferecer algumas sugestões sobre o ensino das PCAs elencamos o parkour como um de seus temas.

A unidade de ensino que apresentamos é um material para inspirar professores sobre o tratamento pedagógico do parkour. O debate sobre a utilização de tais materiais deve ser cada vez mais colocadas em pauta pelo debate da educação física. Concluimos que é possível utilizar o parkour como um tema referente ao conteúdo das Práticas Corporais de Aventura, mas é necessário que surjam mais propostas de sistematização e que os cursos de formação inicial insiram em seus currículos este debate.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: educação física**. Secretaria de Educação Fundamental, DF: MEC/SEF, 1997.

CAPARROZ, F. E. **Entre a educação física na escola e a educação da escola**. Campinas: autores associados, 1997.

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

INACIO, H.L.D; CAUPER, D. A. C; SILVA, L. A. P; MORAIS, G. G. Práticas corporais de aventura na escola: possibilidades e desafios – reflexões para além da base nacional comum curricular. **Motrivivência** v. 28, n. 48, p. 168-187, 2016.

LOVISOLO, H. **A arte da mediação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

MOURA, D. L. **Cultura e educação física escolar: da teoria à prática**. SP: Phorte, 2012.

MOURA, D. L.; SOARES, A. J. G. Esporte de risco e risco no esporte: uma análise do risco percebido no voo livre. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 1, p. 53-65, 2014.

OLIVEIRA, M. A. T. (Org.). **Educação do Corpo na Escola Brasileira**. Campinas: Autores Associados, 2006.

PIMENTEL, G. G. A. Esportes na natureza e atividades de aventura: uma terminologia aporética. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 35, n. 3, p. 687-700, 2013.

SOARES, C. L.: Educação Física Escolar: Conhecimento e especificidade. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, Supl. 2, p. 6-12, 1996.

**Recebido: 11 junho 2017**

**Aprovado: 26 novembro 2017**

**Endereço para correspondência:**

**Diego Luz Moura**

**Rua José Maniçoba, s/n**

**Centro**

**Petrolina – PE**

**CEP: 56304-917**

**lightdiego@yahoo.com.br**