

Yunã Lurie Araújo Passos  
Fábio Ricardo Mizuno Lemos

PROEF/UFSCAR - 2025

# PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA NA NATUREZA:

uma ponte para a Educação  
Ambiental e o Protagonismo  
Estudantil





# FICHA TÉCNICA

## **REALIZAÇÃO**

Programa de Mestrado Profissional em  
Educação Física em Rede Nacional (ProEF)  
Universidade Federal de São Carlos  
(UFSCar)

## **ORIENTAÇÃO E SUPERVISÃO**

Fábio Ricardo Mizuno Lemos

## **ELABORAÇÃO**

Yunã Lurie Araújo Passos

## **ILUSTRAÇÃO**

Canva e IA (ChatGPT)

**São Carlos - SP, 2025**

# FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Passos, Yunã Lurie Araújo

Práticas corporais de aventura na natureza  
[livro eletrônico] : uma ponte para a educação  
ambiental e o protagonismo estudantil / Yunã  
Lurie Araújo Passos, Fábio Ricardo Mizuno Lemos. --  
1. ed. -- São Carlos, SP : Ed. dos Autores, 2025.  
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-62624-6

1. Cotidiano escolar 2. Educação  
ambiental 3. Práticas corporais e juventude  
4. Sustentabilidade ambiental I. Lemos, Fábio  
Ricardo Mizuno. II. Título.

25-291719

CDD-304.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação ambiental : Ecologia humana 304.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# SUMÁRIO

Apresentação.....	06
Introdução .....	08
Trilha Sensorial e Escuta da Natureza .....	09
Mini-Corrída de Aventura com Estações de Sustentabilidade .....	11
Slackline com Reflexão sobre Equilíbrio Ambiental .....	15
Corrida de Aventura: Missão Lixo Zero .....	17
Arvorismo: Cuidar para Equilibrar .....	19

## **Abrigos em Disputa: O Corpo na Trilha dos Conflitos**

**Ambientais - - - - - 22**

## **Surf de Papelão:**

**Confeccionando Pranchas - - - 25**

## **Conectando-se ao Mar:**

**Aventuras sobre a Prancha - - - 27**

## **Escalando Soluções**

**Ambientais - - - - - 30**

## **Jogos de Tabuleiro: Criando**

### **Estratégias pela**

**Sustentabilidade. - - - - - 32**

**Considerações - - - - - 35**

**Referências - - - - - 36**

# Apresentação

---

Este e-book é fruto da minha dissertação de mestrado, desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional (ProEF - UFSCar, São Carlos-SP) (Passos, 2025). Professora de Educação Física e apaixonada pela Amazônia, realizei minha pesquisa em Caracaraí (Roraima), com estudantes da 1ª série do Ensino Médio. O trabalho surgiu do desejo de conectar minhas vivências pessoais e profissionais às questões ambientais urgentes enfrentadas em minha região. Assim, junto ao meu orientador, nasceu a ideia de desenvolver uma unidade didática focada em Práticas Corporais de Aventura na Natureza, investigando como essas atividades podem fortalecer o vínculo dos estudantes com o ambiente e estimular atitudes sustentáveis.

As atividades aqui reunidas foram vivenciadas diretamente com meus alunos, em situações práticas e adaptadas cuidadosamente para o ambiente escolar. São propostas acessíveis e seguras



que combinam cooperação, criatividade e consciência ambiental, utilizando materiais simples e recicláveis. Mais do que um conjunto de atividades físicas, este guia é um convite à prática de uma Educação Física comprometida com o desenvolvimento integral e crítico dos estudantes, integrando de forma intencional a Educação Ambiental ao cotidiano escolar.

Cabe destacar o papel do doutor Fábio Ricardo Mizuno Lemos, professor do Instituto Federal de São Paulo (IFSP) e docente permanente no ProEF - UFSCar, que atuou como orientador da minha pesquisa e também contribuiu como autor deste recurso educacional. Com experiência em Educação Física Escolar e práticas corporais alternativas, sua participação contribuiu para o desenvolvimento das atividades apresentadas neste e-book, com subsídios pedagógicos e metodológicos consistentes.

Obrigada por embarcar nesta jornada educativa conosco! Ao colocar o corpo em movimento intencional e dialogar com as questões ambientais em suas aulas, você pode contribuir para a formação de pessoas mais conscientes e comprometidas com o cuidado do nosso planeta.





# Introdução

Este e-book foi elaborado com o propósito de inspirar professores e professoras de Educação Física da Educação Básica a desenvolverem práticas educativas que integrem o corpo, a natureza e a consciência ambiental. Por meio de atividades lúdicas, desafiadoras e adaptadas ao ambiente escolar, buscamos aproximar os(as) estudantes do Ensino Médio das Práticas Corporais de Aventura na Natureza de forma crítica, criativa e significativa.

As atividades propostas aqui foram pensadas para valorizar o protagonismo juvenil, promovendo experiências que convidam os(as) estudantes a explorar o corpo em movimento, exercitar a cooperação e refletir sobre seu papel na preservação ambiental. Todas as propostas se conectam ao tema contemporâneo transversal da Educação Ambiental, conforme indicado na Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2019), fortalecendo o compromisso da escola com a formação de cidadãos e cidadãs conscientes, sensíveis e atuantes.

Cada seção traz uma atividade prática que pode ser realizada em pátios, quadras, jardins ou outros espaços da escola. Utilizamos materiais simples, preferencialmente recicláveis ou reaproveitados, para garantir acessibilidade e estimular o uso responsável dos recursos disponíveis.

# Trilha Sensorial e Escuta da Natureza

---

**Objetivo de aprendizagem:** Promover a conexão sensível com o ambiente natural por meio da percepção sensorial e da escuta ativa, despertando a consciência ambiental e o cuidado com a natureza.

**Materiais necessários:**

- Vendas de tecido ou máscaras escuras (uma por estudante)
- Corda ou fita para delimitar o percurso (opcional)
- Papel e caneta para registro/reflexão final

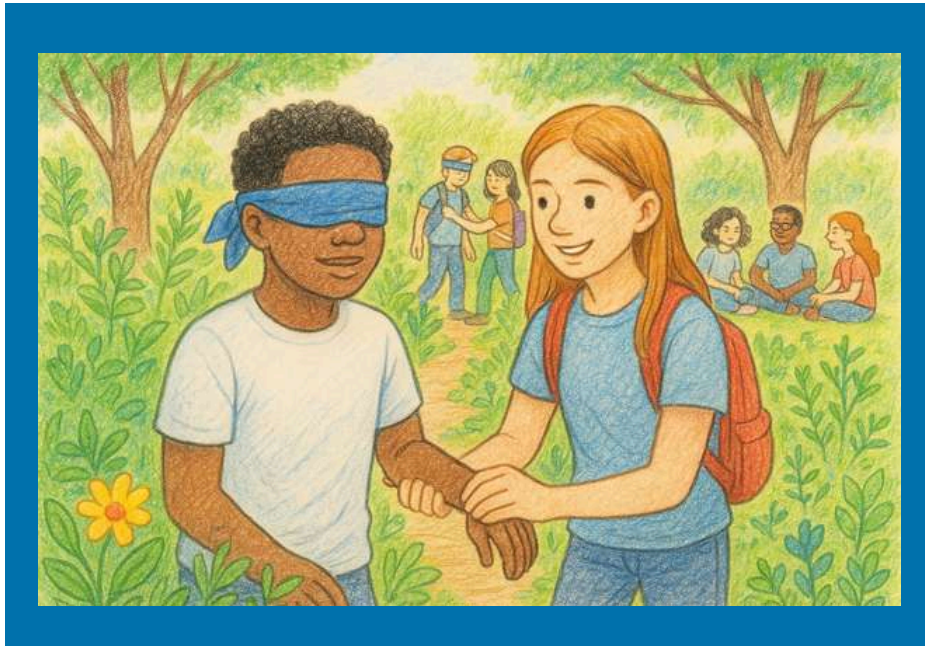
**Tempo Estimado:** 50 min

## DESENVOLVIMENTO

Em duplas, os(as) estudantes se organizam para percorrer uma pequena trilha (pode ser o jardim da escola, horta ou área com vegetação). Um(a) estudante será vendado(a) e guiado(a) pelo(a) colega, explorando sons, cheiros, texturas e sensações do ambiente. Após um tempo, eles(as) trocam de papel.

Ao final, realiza-se uma roda de conversa na qual os(as) estudantes compartilham suas percepções e reflexões sobre o ambiente e sobre a experiência de explorar a natureza com os olhos fechados.

IMAGEM CRIADA COM IA



### **Conexão com a Educação Ambiental:**

A atividade estimula a escuta da natureza e reforça a importância de preservar os espaços verdes, valorizando o ambiente escolar como local de aprendizado ambiental. Proporciona um momento de desaceleração e atenção plena ao meio que nos cerca.

### **Sugestões de avaliação:**

- Autoavaliação escrita com perguntas orientadoras: “O que senti ao ouvir a natureza?”, “Como percebo o ambiente ao meu redor agora?”
- Participação nas duplas e nas reflexões coletivas
- Produção de pequenos relatos ou desenhos baseados na vivência

# Mini-Corrída de Aventura com Estações de Sustentabilidade

---

**Objetivo de aprendizagem:** Estimular o trabalho em equipe e a consciência ambiental por meio de desafios integrados a temas ecológicos do contexto local.

## **Materiais necessários:**

- Cartazes com desafios e perguntas
- Itens recicláveis limpos (papel, plástico, metal)
- Sinalizações simples (cones, fitas, cartolinas)
- Cronômetro e folhas de pontuação
- Espaço aberto: pátio ou quadra

**Tempo Estimado:** 50 min

## **DESENVOLVIMENTO**

Em equipes, os(as) estudantes percorrem um circuito com estações que combinam desafios (corrída, equilíbrio, imitação de animais) com questões ambientais (reciclagem, queimadas, fauna local). Cada grupo inicia em uma estação diferente para evitar aglomerações, rotacionando até cumprir todas.

Cada estação propõe uma prova prática e uma pergunta para ser respondida em grupo. A pontuação considera as duas etapas: desempenho na prova prática e engajamento nas respostas.

### **Estação 1 - Reciclagem Rápida:**

Em revezamento, os (as) estudantes correm até uma caixa com resíduos diversos e os separam corretamente nos coletores. Depois, respondem juntos(as) a uma pergunta sobre a importância da reciclagem. Pontuam pela separação correta e qualidade da resposta.



IMAGEM CRIADA COM IA

### **Estação 2 - Fauna Local em Ação:**

O grupo imita movimentos de animais típicos da região (como onça pintada ou tamanduá) em um pequeno circuito. Depois, identifica um animal e explica sua importância ecológica. Ganha pontos pela criatividade e reflexão apresentada.



IMAGEM CRIADA COM IA

### Estação 3 - Queimadas e Água:

Com copos ou esponjas, os alunos transportam água para encher um balde, simbolizando o combate a queimadas. Durante a tarefa, respondem sobre impactos do fogo e uso sustentável da água. Pontuam pela cooperação e qualidade das respostas.

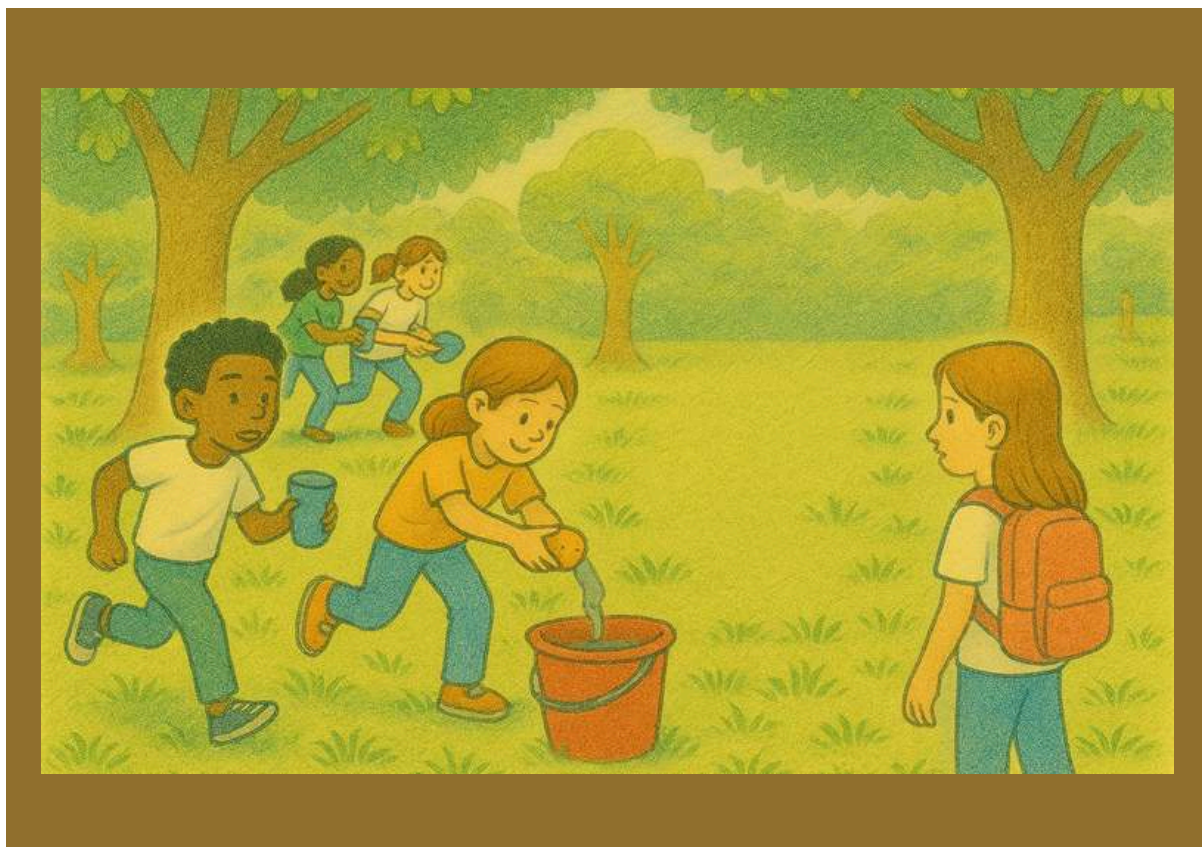


IMAGEM CRIADA COM IA

### Estação 4 - Contexto Local:

Desafio adaptado ao tema ambiental da comunidade. Pode envolver orientação com bússola ou travessia simbólica. No local final, respondem a uma pergunta sobre problemas ambientais locais e propõem soluções. Pontuam pela participação e viabilidade das ideias.

Em alguma estação, os(as) alunos(as) podem plantar uma muda como ação simbólica. Ao final, há uma linha de chegada simbólica, roda de conversa sobre os aprendizados e celebração lúdica da pontuação. Estimula-se a reflexão sobre como aplicar as ações vivenciadas no cotidiano escolar. Por fim, estimule a turma refletir sobre como as ações vistas na corrida podem ser aplicadas no dia a dia da escola (como melhorar a coleta seletiva na escola, cuidar das áreas verdes, evitar desperdícios etc.).

### **Conexão com a Educação Ambiental:**

Ao vivenciar práticas corporais em grupo, os(as) estudantes são levados(as) a refletir sobre problemas ambientais locais e soluções sustentáveis, relacionando corpo, natureza e cidadania.

### **Sugestões de Avaliação:**

- Participação nas estações e nas discussões
- Respostas às perguntas ecológicas de forma coletiva
- Registro reflexivo escrito ou oral sobre o que aprenderam
- Pontuação simbólica baseada no envolvimento e nas ações sustentáveis propostas

# Slackline com Reflexão sobre Equilíbrio Ambiental

**Objetivo de aprendizagem:** Desenvolver o equilíbrio corporal e refletir, simbolicamente, sobre o equilíbrio entre sociedade e natureza.

## **Materiais necessários:**

- Fita de slackline ou corda resistente
- Estruturas seguras para fixação (árvores, postes ou suportes)
- Colchonetes ou almofadas para segurança (opcional)
- Espaço amplo e plano (pátio ou gramado)

**Tempo Estimado:** 50 min

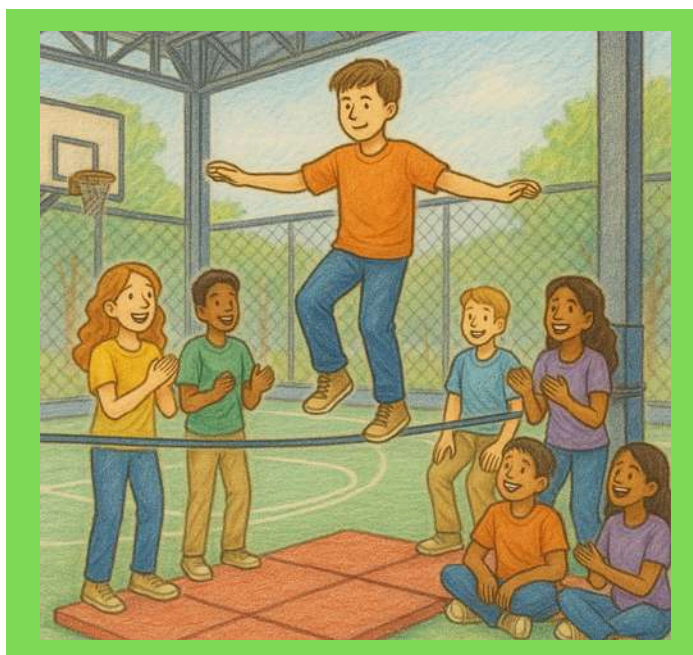


IMAGEM CRIADA COM IA

## DESENVOLVIMENTO

Durante a atividade, o(a) professor(a) inicia com uma breve explicação sobre o slackline, demonstrando como subir e caminhar com segurança.

Em seguida, os(as) estudantes passam por três níveis de desafio: primeiro, caminham com o apoio de dois(duas) colegas; depois, com apenas um(a); e, por fim, tentam atravessar sozinhos(as), com alguém próximo para auxiliar em caso de necessidade.

Aqueles(as) que se sentirem confiantes podem experimentar manobras simples, como equilibrar-se com um pé só, girar sobre a fita, dar um pequeno salto ou caminhar com os olhos fechados por alguns segundos, sempre com supervisão.

A vivência corporal é acompanhada de momentos de pausa para reflexão coletiva: “O que significa equilíbrio para o meio ambiente?”, “Quais são os impactos do nosso desequilíbrio ecológico?”. A turma pode associar a instabilidade da fita com os desafios enfrentados pelo planeta.

### **Conexão com a Educação Ambiental:**

A atividade desperta uma percepção simbólica entre o corpo e a natureza. Assim como o corpo precisa de equilíbrio para se manter em pé, a sustentabilidade exige equilíbrio entre ações humanas e preservação ambiental.

### Sugestões de avaliação:

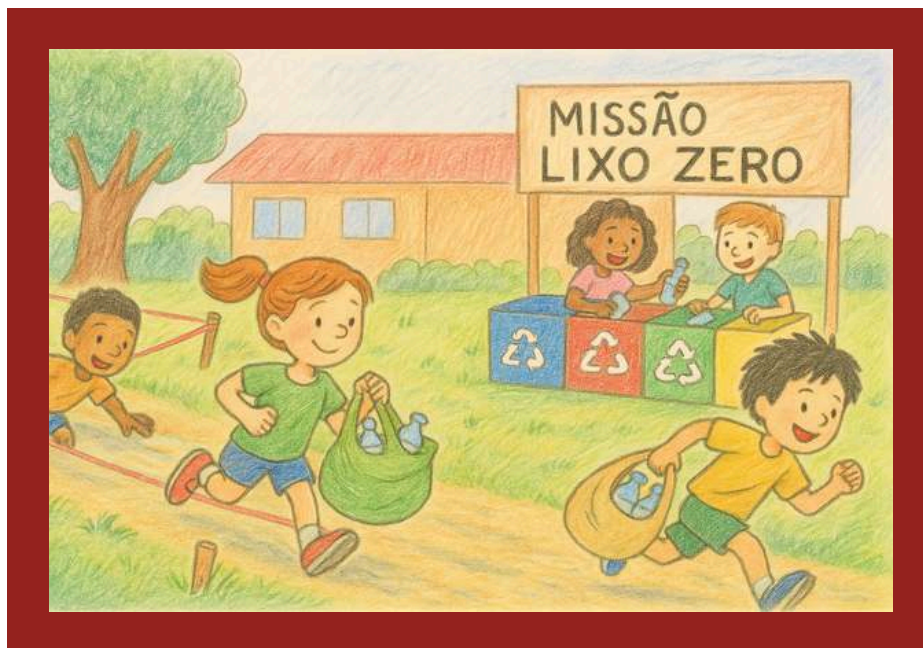
- Participação ativa na vivência e apoio aos colegas
- Reflexões orais ou escritas sobre o tema “equilíbrio ambiental”
- Roda de conversa final sobre atitudes sustentáveis e corresponsabilidade coletiva

# Corrida de Aventura: Missão Lixo Zero

---

**Objetivo de aprendizagem:** Promover a reflexão sobre o descarte correto de resíduos por meio de uma corrida cooperativa com desafios corporais e questões ambientais.

IMAGEM CRIADA COM IA



### **Materiais necessários:**

- Sacos ou sacolas reutilizáveis
- Resíduos recicláveis variados (limpos e seguros) espalhados pelo percurso
- Caixas de coleta seletiva ou caixa de papelão (coloridas e identificadas)
- Cartazes com perguntas sobre reciclagem e impactos do lixo
- Itens para obstáculos: cordas, bambolês, tábuas (ponte), cones etc.

Cronômetro e planilha de pontuação.

**Tempo Estimado:** 50 min

### **DESENVOLVIMENTO**

Cada equipe larga separadamente com o tempo cronometrado. A missão é percorrer um trajeto com obstáculos e desafios coletivos – como rastejar sob cordas, atravessar uma ponte improvisada ou equilibrar objetos em grupo. Durante o percurso, os(as) estudantes devem encontrar resíduos misturados, revezar o transporte até a “central de coleta” e, em pontos estratégicos, responder a perguntas sobre reciclagem e os impactos do lixo na natureza. Ao final, fazem a separação correta dos resíduos nas caixas coloridas e cruzam a linha de chegada.

### **Conexão com a Educação Ambiental:**

A atividade evidencia o caminho do lixo até o destino final, reforçando a importância da separação correta, da cooperação e do cuidado com os espaços naturais e escolares.

### **Sugestões de Avaliação:**

- Tempo total de percurso
- Correção das respostas às perguntas ambientais
- Participação nos desafios de aventura
- Quantidade e separação correta dos resíduos coletados
- Atitude cooperativa e respeito às regras

# **Arvorismo: Cuidar para Equilibrar**

---

### **Objetivo de aprendizagem:**

Estimular o equilíbrio, a confiança mútua e a reflexão sobre o cuidado com as pessoas e o meio ambiente através de percursos simbólicos.

### **Materiais necessários:**

- Cordas resistentes (2 por percurso: uma para os pés e outra para as mãos)

- Corda com nós (para ponte suspensa feita pelos(as) colegas)
- Colchonetes ou tatames (para segurança)
- Espaço amplo (quadra ou pátio com colunas ou pontos de fixação)

**Tempo Estimado:** 50 min

## DESENVOLVIMENTO

A aula propõe dois desafios cooperativos:

- Travessia com cordas fixas: Uma corda é esticada próxima ao chão (apoio para os pés) e outra, mais acima (apoio para as mãos). Os(As) estudantes tentam atravessar se equilibrando com o apoio da parte superior, refletindo sobre o esforço necessário para manter o “equilíbrio”.

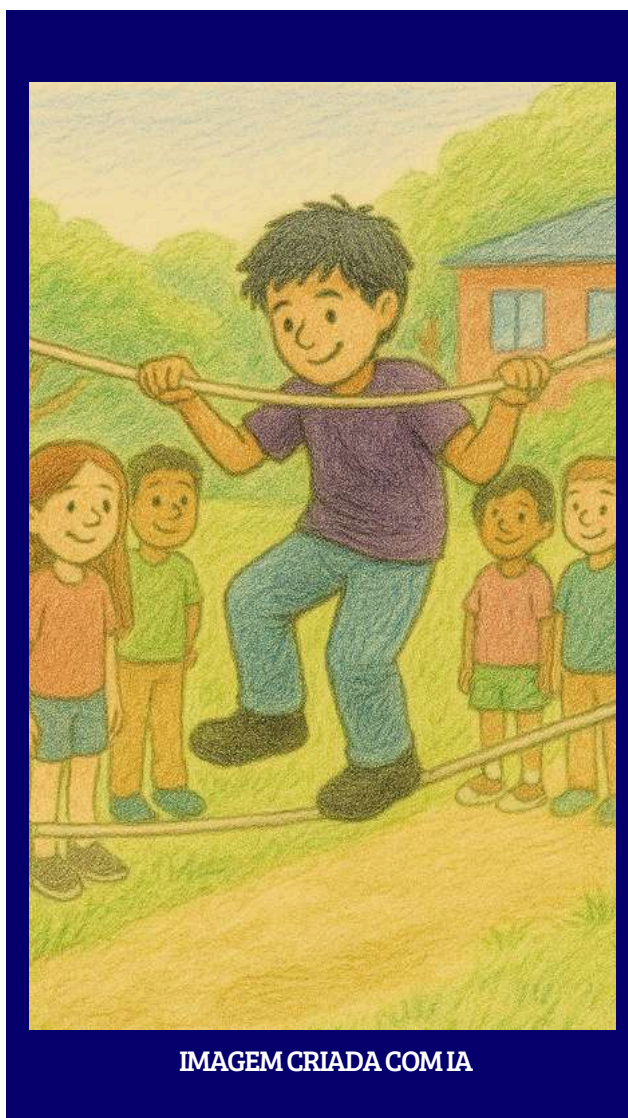


IMAGEM CRIADA COM IA

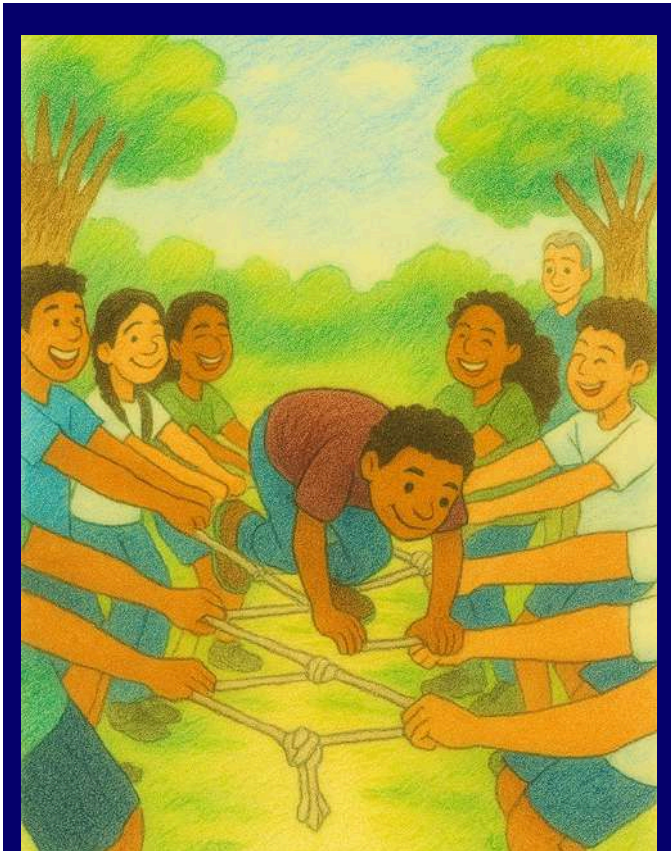


IMAGEM CRIADA COM IA

- Ponte humana suspensa: Estudantes formam uma “ponte” segurando uma corda com nós. Um(a) colega atravessa com apoio nos braços dos(as) colegas e na corda, enquanto os(as) demais tensionam a estrutura com firmeza, garantindo segurança e estabilidade. Após as vivências, a turma participa de uma roda de conversa sobre como a

atividade representa a importância da cooperação e do cuidado com o meio ambiente.

### **Conexão com a Educação Ambiental:**

As travessias simbólicas remetem aos desafios enfrentados pela natureza frente aos desequilíbrios ambientais. Assim como os(as) colegas precisam uns(umas) dos(as) outros (as) para manter a travessia segura, o planeta depende de ações coletivas de cuidado e preservação.

### **Sugestões de Avaliação:**

- Participação ativa nas travessias e no apoio aos(às) colegas
- Reflexões sobre o sentido simbólico das atividades

# Abrigos em Disputa: O Corpo na Trilha dos Conflitos Ambientais

---

**Objetivo de aprendizagem:** Refletir sobre os conflitos entre povos indígenas e exploradores(as) a partir de uma simulação cooperativa, que valoriza o protagonismo dos (as) estudantes e promove a empatia, o diálogo e a consciência socioambiental.

## **Materiais necessários:**

- Galhos, panos, papelão, cordas e barbantes (para construção de abrigos simbólicos)
- Placas, bandeiras ou sinais representando “ameaças” ao território
- Cartazes com perguntas disparadoras (ex.: “O que representa um território?”, “O que ameaça os modos de vida tradicionais?”)
- Espaço externo (pátio, gramado ou quadra)

**Tempo Estimado:** 50 min

## DESENVOLVIMENTO

A turma se divide em duas equipes e recebe um tempo inicial para planejar suas ações de forma autônoma. Uma equipe representa um grupo indígena que vive em harmonia com a natureza e busca proteger seu território. A outra representa exploradores que chegam com o interesse de utilizar os recursos naturais de forma predatória. Cada equipe define suas próprias estratégias de construção de abrigos, defesa ou ocupação do espaço.

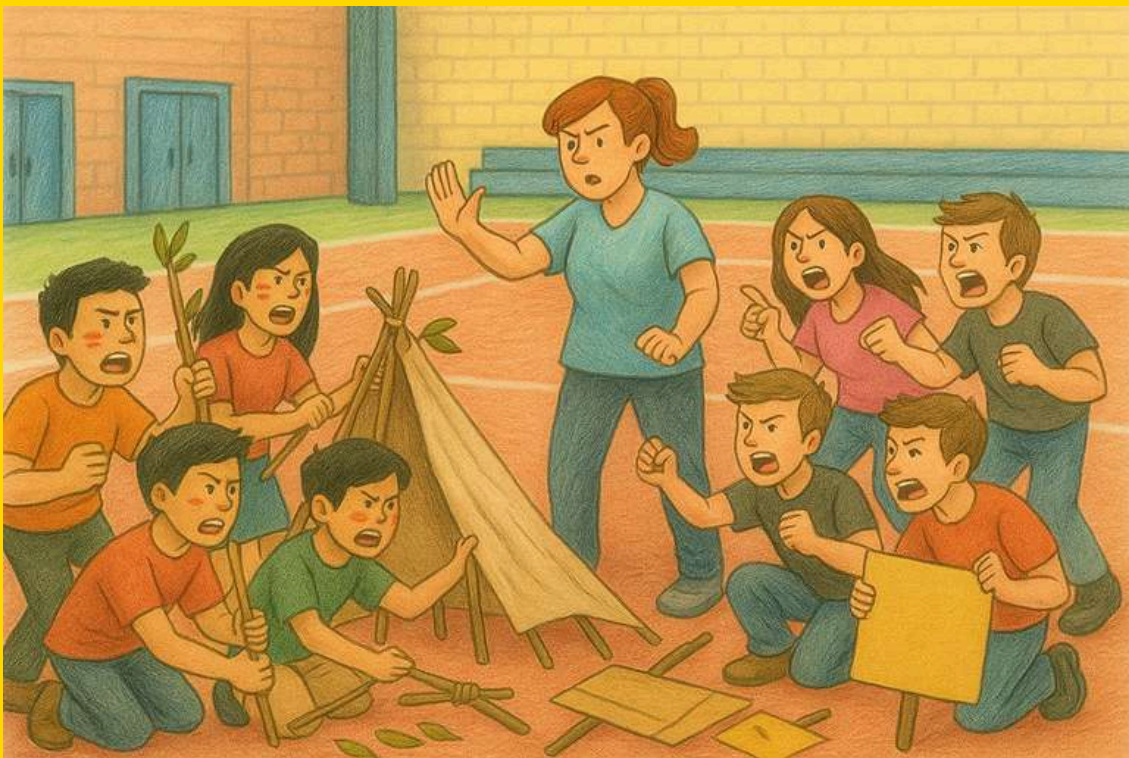


IMAGEM CRIADA COM IA

Após o planejamento, começa a vivência prática: as equipes constroem seus espaços usando os materiais disponíveis. Em seguida, simulam um momento de conflito — como uma tentativa de ocupação ou resistência. O(A) professor(a) atua como mediador(a), garantindo o respeito mútuo entre os(as) participantes e conduzindo uma pausa para reflexão coletiva ao final da atividade, com perguntas orientadoras sobre justiça ambiental, respeito aos povos originários e os impactos socioambientais da exploração predatória.

### **Conexão com a Educação Ambiental:**

A atividade traz à tona questões de disputa territorial e exploração ambiental, promovendo o debate crítico sobre o direito à terra, à cultura e à preservação ambiental, conectando corpo, território e cidadania.

### **Sugestões de Avaliação:**

- Participação ativa nas etapas de planejamento e construção
- Clareza e coerência nas estratégias adotadas por cada grupo
- Desenvolvimento da argumentação e da escuta durante a simulação
- Reflexões produzidas oralmente ou por escrito após a vivência

# Surf de Papelão: Confeccionando Pranchas

---

**Objetivo de aprendizagem:** Valorizar a cultura do surf como prática corporal ligada à natureza, promovendo a consciência ambiental e a criatividade por meio da construção de pranchas de papelão.

## **Materiais necessários:**

- Papelão (folhas grandes)
- Fita adesiva, cola, tesouras e estiletes (com supervisão)
- Tintas, pincéis, canetões, régua e outros materiais que julgar necessário

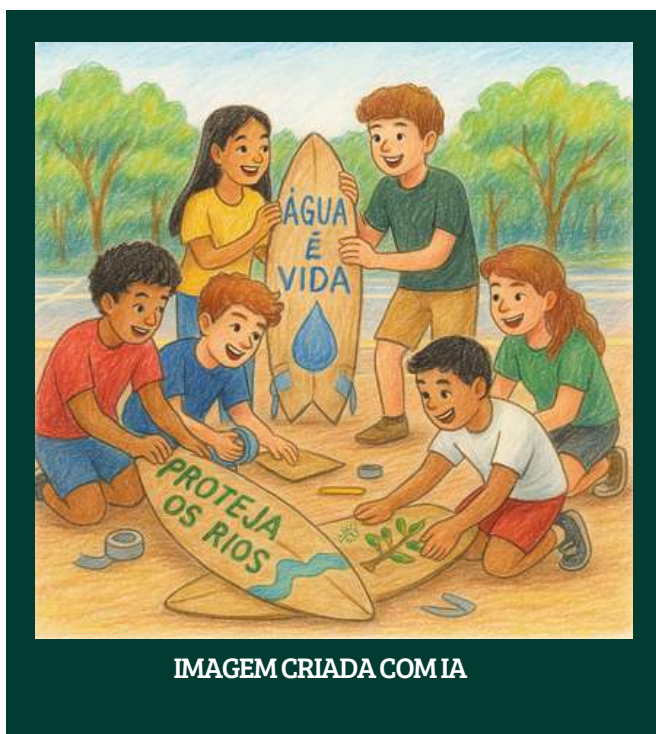
**Tempo Estimado:** 50 min

## **DESENVOLVIMENTO**

A aula começa com uma breve apresentação teórica sobre a história do surf, seu vínculo com a natureza e a importância dos ecossistemas aquáticos. O(A) professor(a) destaca os impactos da poluição nos rios e oceanos e convida os(as) estudantes a refletirem sobre sua relação com a água.

Em seguida, realiza-se uma discussão guiada, na qual os(as) alunos(as) compartilham experiências com esportes aquáticos ou locais naturais que frequentam. Essa troca coletiva favorece o protagonismo e amplia a consciência ambiental.

Na parte prática, os(as) estudantes(as) são organizados em grupos e desafiados(as) a construir pranchas de surf usando papelão e materiais simples. São incentivados a personalizá-las com frases de impacto e desenhos que expressem respeito à natureza e à água.



### **Conexão com a Educação Ambiental:**

Ao explorar a cultura do surf como ponte entre corpo e natureza, a atividade desperta nos estudantes uma compreensão crítica sobre os impactos humanos nos ambientes aquáticos e promove atitudes de cuidado e preservação.

### **Sugestões de Avaliação:**

- Criatividade e engajamento na construção das pranchas
- Reflexões orais ou escritas sobre a importância de proteger rios e oceanos

# Conectando-se ao Mar: Aventuras sobre a Prancha

---

**Objetivo de aprendizagem:** Vivenciar desafios de equilíbrio inspirados no surf, fortalecendo a coordenação motora, a cooperação e a conexão simbólica com os ecossistemas aquáticos.

## **Materiais necessários:**

- Tábuas de madeira e algum material cilíndrico improvisado
- Pranchas de papelão (confeccionadas na aula anterior)
- Lonas ou pedaços de tecido resistentes
- Cones
- Espaço amplo (quadra ou pátio)

**Tempo Estimado:** 50 min

## **DESENVOLVIMENTO**

A aula será dividida em estações práticas:

- Estação do Equilíbrio em Gangorra: Os(As) estudantes tentam se equilibrar sobre tábuas posicionadas sobre cilindros, simulando a instabilidade do surf.

A vivência promove atenção, controle corporal e percepção de risco.

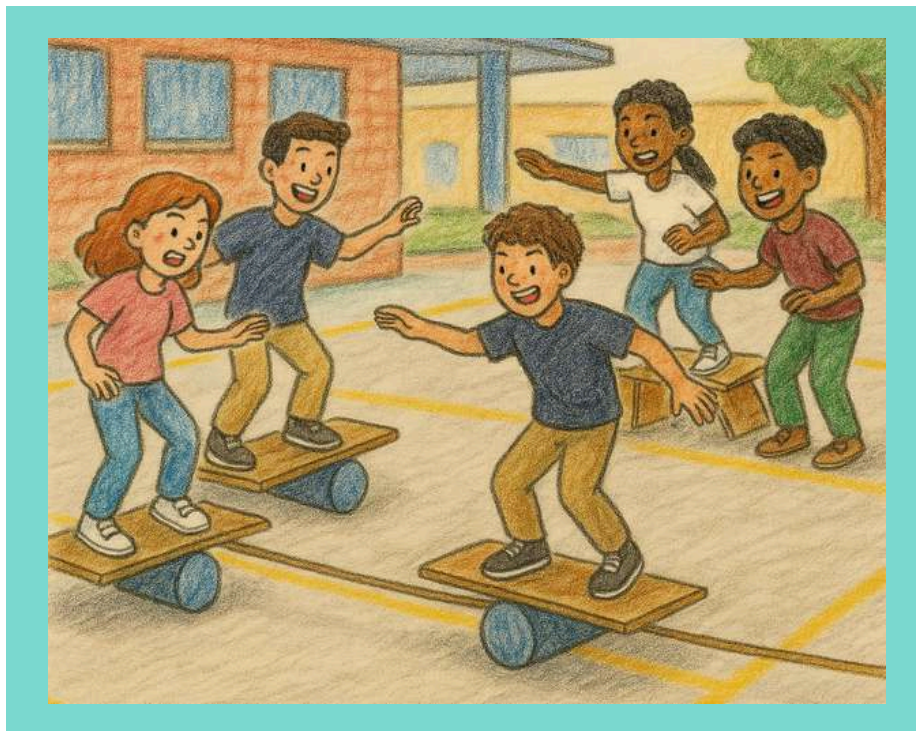


IMAGEM CRIADA COM IA

- Corrida de Prancha em Duplas: Utilizando uma lona ou tecido, um(a) aluno(a) puxa enquanto o(a) colega tenta manter-se em pé sobre sua prancha de papelão. A dinâmica é divertida e reforça a importância da parceria e da confiança mútua.

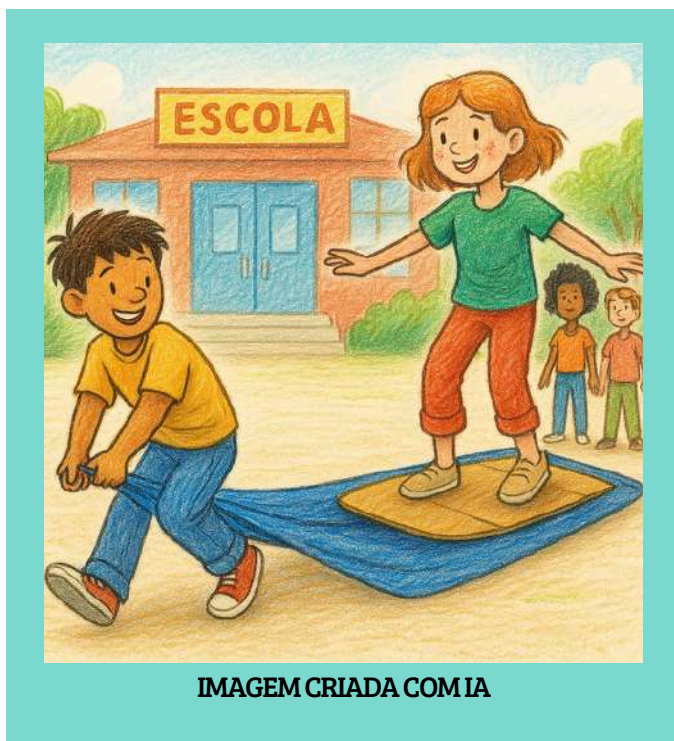


IMAGEM CRIADA COM IA

- **Desafio de Obstáculos:** Em grupos, os(as) alunos (as) percorrem um trajeto com cones e barreiras simples, equilibrando-se nas pranchas de papelão. A atividade trabalha coordenação, criatividade e trabalho coletivo.

Ao final, ocorre uma breve roda de conversa sobre o que a instabilidade do corpo pode nos ensinar sobre o cuidado com a natureza e os ambientes frágeis como rios, mares e florestas.

### **Conexão com a Educação Ambiental:**

As pranchas, criadas com materiais reaproveitados, tornam-se símbolo do respeito à água e à natureza. As vivências despertam reflexões sobre equilíbrio ecológico, cuidado com os recursos hídricos e cooperação para superar desafios socioambientais.

### **Sugestões de Avaliação:**

- Participação ativa nas estações e cooperação entre colegas
- Superação dos desafios com criatividade e segurança
- Reflexões orais ou escritas sobre o simbolismo da atividade e a relação com os ambientes aquáticos

# Escalando Soluções Ambientais

---

**Objetivo de aprendizagem:** Vivenciar a superação de desafios de forma cooperativa, refletindo sobre problemas ambientais e construindo soluções em equipe ao longo do percurso.

## **Materiais necessários:**

- Cordas, bastões ou marcações no chão para o trajeto da escalada
- Cartões com palavras (problemas e soluções ambientais)
- Fita adesiva para fixar os cartões no final do percurso
- Espaço amplo (quadra, pátio ou gramado).

**Tempo Estimado:** 50 min

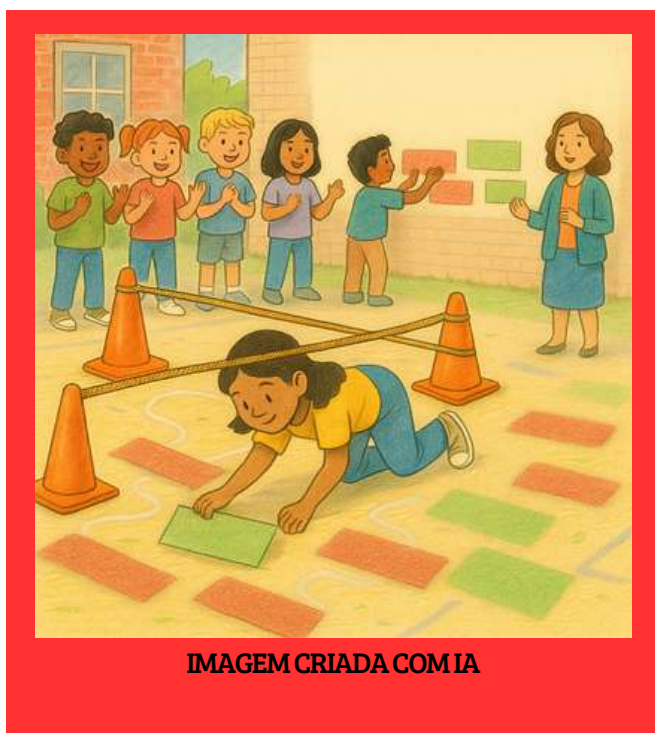
## **DESENVOLVIMENTO**

Durante o trajeto de escalada no chão, os(as) estudantes encontram pequenas peças com palavras-chave, como:

- Problemas: “desmatamento”, “lixo nos rios”, “exploração ilegal”, “queimadas”
- Soluções: “reflorestamento”, “reciclagem”, “preservação de nascentes”, “educação ambiental”

Cada estudante ou grupo deve coletar uma peça de problema durante a primeira parte do percurso e, na volta ou em uma segunda rodada, coletar uma peça de solução. Ao final, colam as duas peças lado a lado em um painel coletivo ou mural com o título: “Desafios e Caminhos para um Mundo Melhor”.

O(A) professor(a) propõe uma breve roda de conversa para que os grupos expliquem o que ligou suas peças e como pequenas ações coletivas podem ajudar a “escalar” em direção a soluções sustentáveis.



### **Conexão com a Educação Ambiental:**

A dinâmica transforma o percurso físico em uma metáfora do caminho coletivo necessário para resolver os desafios ambientais. Ao “carregar” os problemas e buscar soluções, os(as) alunos(as) constroem simbolicamente o papel ativo que têm na transformação do mundo.

### **Sugestões de avaliação:**

- Participação ativa no percurso e na construção do painel
- Relação estabelecida entre problema e solução ambiental
- Reflexão coletiva sobre ações possíveis no cotidiano escolar
- Criatividade e envolvimento na montagem simbólica do painel final

# **Jogos de Tabuleiro: Criando Estratégias pela Sustentabilidade**

---

**Objetivo de aprendizagem:** Desenvolver jogos de tabuleiro que integrem práticas corporais de aventura e Educação Ambiental, promovendo criatividade, cooperação e reflexão sobre sustentabilidade e preservação da natureza.

### **Materiais necessários:**

- Papelão, cartolina, papéis recicláveis
- Canetinhas, lápis, réguas, tesoura, tintas
- Tampinhas, botões ou peças pequenas como marcadores
- Dados (se necessário)

## Tempo Estimado:

2 horas (podendo ser divididas em duas aulas).

## DESENVOLVIMENTO

A aula começa com uma conversa guiada sobre como os jogos de tabuleiro podem servir como ferramenta educativa. O(A) professor(a) apresenta exemplos de jogos com temáticas ambientais e propõe uma reflexão sobre como eles ajudam a compreender os impactos humanos na natureza.



IMAGEM CRIADA COM IA

Em seguida, os(as) estudantes são organizados(as) em pequenos grupos e recebem o desafio de criar um jogo de tabuleiro original, com o tema “Práticas Corporais de Aventura, Sustentabilidade, Coleta Seletiva e Preservação Ambiental”. Cada grupo escolhe quais problemáticas abordar (como queimadas, caça ilegal,

poluição dos rios, entre outras), define regras, elabora a narrativa e constrói o tabuleiro com materiais recicláveis.

Após a criação, os grupos testam os jogos uns dos outros, explicando as regras e destacando como o jogo propõe soluções sustentáveis. Ao final, ocorre uma roda de conversa sobre os aprendizados vivenciados.

### **Conexão com a Educação Ambiental:**

A construção dos jogos transforma os(as) estudantes em protagonistas na criação de estratégias ambientais, estimulando a consciência crítica e a criatividade. Os jogos se tornam espaços simbólicos nos quais os(as) alunos(as) constroem soluções para problemas reais da região.

### **Sugestões de avaliação:**

- Participação no planejamento e na criação do jogos
- Coerência na exposição dos temas ambientais
- Cooperação entre os membros do grupo
- Reflexão oral na roda de conversa sobre como o jogo se conecta à realidade ambiental e escolar

# Considerações

---

Baseadas nos resultados de uma pesquisa ampla desenvolvida durante minha dissertação de mestrado (Passos, 2025), as reflexões aqui apresentados demonstram que, de acordo com a investigação realizada, as Práticas Corporais de Aventura na Natureza, quando integradas à Educação Ambiental, podem promover aprendizagens significativas e fortalecer o vínculo dos(as) estudantes com o meio ambiente no contexto escolar público.

De acordo com a pesquisa, essas práticas, quando planejadas e contextualizadas de forma sensível às realidades locais, favorecem o protagonismo estudantil, ampliam a consciência ecológica e promovem aprendizagens nas dimensões motora, afetiva, cognitiva e social. Além disso, a interdisciplinaridade e a valorização dos saberes comunitários se mostraram essenciais para o sucesso das ações educativas.

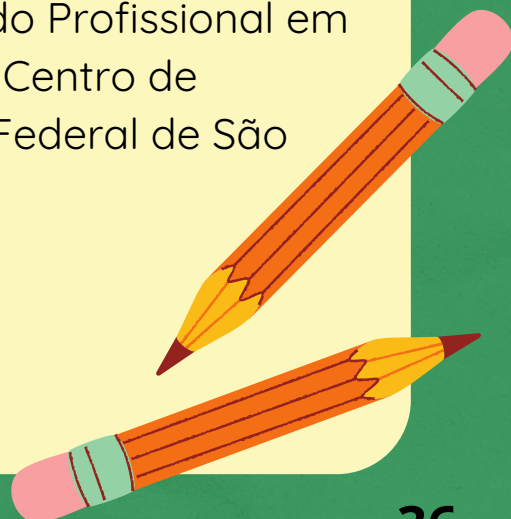
Apesar dos desafios estruturais enfrentados, como a limitação de recursos e a necessidade de sensibilização contínua, a metodologia aplicada possibilitou um ambiente de aprendizagem colaborativo, criativo e afetivo, no qual os estudantes foram convidados a experimentar, refletir e atuar em prol da sustentabilidade.

Espero que as atividades compartilhadas neste e-book sirvam como inspiração prática para educadores(as) que buscam conectar Educação Física, sustentabilidade e justiça social. Que o corpo, o território e a natureza possam continuar sendo instrumentos potentes de transformação pedagógica e socioambiental nas escolas brasileiras.

## Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Temas contemporâneos transversais na BNCC**: proposta de práticas de implementação. Brasília: MEC, 2019.

PASSOS, Yunã Lurie Araújo. **Práticas corporais de aventura na natureza e educação ambiental**: uma unidade didática para o ensino médio. 2025. 150f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2025.



**Mestrado Profissional em**  
**Educação Física em Rede Nacional (PROEF)**

