



**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**

Educação

conexão  **escola**

Ensino Fundamental

Unidade Educacional: _____

Nome: _____ Ano: 4ºAno

Professor(a): _____

Componente Curricular: Educação física

Tema: Equilíbrio e diversão com o slackline



Disponível em < [canva.com](https://www.canva.com) > acesso 28/10/2023.

Equilíbrio e diversão com o slackline

O slackline é uma prática de equilíbrio que tem suas raízes nos movimentos de escalada. Inicialmente popularizada por escaladores nos parques nacionais dos EUA, rapidamente se espalhou como uma forma de aprimorar o equilíbrio e a concentração. O conceito básico é simples: equilibrar-se em uma fita elástica esticada entre dois pontos fixos, geralmente árvores.

Para dominar o slackline, é essencial compreender os fundamentos técnicos e táticos. A postura adequada e o foco no ponto de equilíbrio são cruciais. O uso consciente do corpo e o controle preciso dos movimentos são fundamentais para

evitar quedas.

O material utilizado para o slackline geralmente inclui uma fita de nylon elástica, dispositivos de tensão e proteções para as árvores. A flexibilidade da fita é vital para absorver os impactos e manter o equilíbrio.

Embora não seja tão popular quanto alguns esportes convencionais, o slackline está ganhando destaque com competições emocionantes, onde os atletas exibem suas habilidades em percursos desafiadores e realizam manobras criativas. Essas competições promovem a comunidade e a diversão, incentivando a prática segura e responsável.

É importante lembrar que, ao desfrutar da natureza durante a prática do slackline, devemos preservar o meio ambiente. Evite instalar o equipamento em árvores frágeis e siga as diretrizes locais para proteger a flora e a fauna ao seu redor. O slackline, quando praticado de forma consciente, não apenas proporciona uma experiência emocionante, mas também promove o respeito e a conservação da natureza.

Autoria:	Livia Analy Rezende Amancio
Formação:	Educação Física
Componente Curricular:	Educação Física
Habilidades:	(GO-EF04EF19) Vivenciar práticas corporais de aventura na instituição escolar e em áreas verdes, explorando diversos materiais, técnicas e estratégias, resgatando e assimilando os valores e atitudes com vistas à sustentabilidade.
Referências:	Base Nacional Comum curricular(BNCC). DOCUMENTO CURRICULAR PARA GOIÁS AMPLIADO/DG-GO AMPLIADO. Vivaslack, disponível em: < https://vivaslack.com.br/ > , acesso em 13, out, 2023. BARTHOLDO, T. L.; ANDRADE, M. V. P. Esportes Radicais. Praticando o slackline. Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ. 2011. CBER- Confederação Brasileira de Esportes Radicais, Disponível em: http://www.cber.com.br /, Acesso em 15 SET 2023.