

## **Primeiros passos no slackline**

### **Educação Física**

Enviado por: \_marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:26/12/2012

A novidade na Educação Física é o slackline, uma fita que esticada entre árvores e postes permite locomover-se sobre ela em equilíbrio. Esta prática se baseia na corda bamba circense e foi recriada por escaladores no deserto dos EUA. O objetivo desse estudo foi verificar como se aprende a manter o equilíbrio no slackline e quais as informações são necessárias para o início da prática. Esse estudo baseado na epistemologia qualitativa de Gonzalez Rey, na qual os sujeitos juntamente com o pesquisador a partir do momento empírico formulam idéias sobre uma experiência permitiu pensar nas dificuldades da aprendizagem e propor formas de melhorar o equilíbrio sobre o slackline.

Os resultados mostram a importância de conhecer o equipamento a ser usado, indica a melhor forma de pisar sobre a fita, a posição dos braços estendidos é mostrada como auxiliar no equilíbrio, a postura do corpo deve ser a mesma em relação ao andar sobre outros pisos, a semiflexão dos joelhos facilita a prática inicial, e o auxílio de um colega é a melhor forma de começar a praticar evitando quedas que podem ser lesivas, além disso, o uso de colchões e sobre a grama também aumenta a segurança na prática. Essas observações são úteis na aprendizagem e fornecem ao professores indicativos para a aplicação em escolas ou outras situações de aprendizagem do slackline. Este recorte de texto faz parte do artigo "Primeiros passos no slackline", apresentado por Dimitri Wuo Pereira e por João Marcelo para a EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - Nº 169 - Junio de 2012. Artigo na íntegra em:

<http://www.efdeportes.com/efd169/primeiros-passos-no-slackline.htm>