



**mhi**

MOTRICIDADE HUMANA



# PARKOUR

Nas Aulas de Educação Física

---

Novo Paradigma da Educação Física

**TÍTULO ORIGINAL:**

**CURSO DE FORMAÇÃO:**  
PAROUR NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**AUTOR:** JOÃO MANUEL FERREIRA JORGE

**DATA:** 04 SETEMBRO 2025

**DIREÇÃO:** JOÃO JORGE

**1.ª EDIÇÃO:** 2025

**Nº DE REGISTO IGAC : 000/2025**  
**ISBN:** 000-000-00-0000-0

**RESERVADO TODOS OS DIREITOS:** JOÃO JORGE

**Professor de Educação Física desde 1991 (UTL-FMH)**  
**Mestre em Exercício e Saúde pela UTL-FMH**



# Índice

<b>I. Caracterização do Parkour .....</b>	<b>3</b>
1.1. O FREERUNNING (corrida livre): .....	3
1.2. ANÁLISE HISTÓRICA DO PARKOUR: .....	3
1.3. O PARKOUR E A ANÁLISE SOCIOLÓGICA: .....	4
1.4. Equipamentos, espaços de Parkour e as Lesões: .....	5
1.5. - Parkour e a promoção da saúde e estilos de vida ativos: .....	5
1.6. - Estilo de vida, políticas públicas e o envolvimento juvenil.: .....	5
1.7. O Declínio do tempo para brincar. ....	7
1.8. Parkour e a promoção do sucesso educativo: .....	8
1.9. Parkour Enquanto Subcultura. ....	9
1.10. World Chase Tag. ....	11
1.11. O que torna o Parkour único. ....	12
1.12. - Mudança do foco dos desportos tradicionais: .....	13
1.13. PK, Psicomotricidade e Percursos de Obstáculos. ....	16
1.14. Técnica, capacidades condicionais e coordenativas. ....	18
<b>II. Didática do Parkour .....</b>	<b>24</b>
2.1. Abordagem do PK .....	24
2.2. Proposta de Implementação Curricular com Progressões .....	24
2.3. Vantagens deste Modelo Didático. ....	24
2.4. Proposta Didática para o Ensino do Parkour em EF. ....	25
2.4.1. Introdução. ....	25
2.4.2. Objetivos Gerais. ....	25
2.4.3. Estrutura Metodológica das Aulas. ....	25
2.4.4. Progressões de Aprendizagem. ....	25
2.4.5. Grelha de progressão de Aprendizagem. ....	26
2.4.6. Avaliação: ....	26
2.4.7. Considerações Finais. ....	26

# Parkour na aula de Educação Física

## Como abordar o PK nas aulas de EF.

Autor: João M. F. Jorge

Publicado: Motricidade Humana

Data: setembro 2025

### Resumo

Uma das finalidades da Educação Física (EF) é a formação em habilidades para a vida e **participação em atividades físicas ao longo da vida**. Trata-se, na verdade, de promover uma Educação Física *orientada para a longevidade* e não tanto para a performance. Num documento publicado pela UNESCO em 2014, intitulado Diretrizes em Educação Física de Qualidade (EFQ) para Gestores de Políticas pode ler-se no ponto 3.2.1 - Flexibilidade Curricular o seguinte: Os Programas Tradicionais adotam uma abordagem “um tamanho serve para todos” e ao fazê-lo, não são capazes de atingir os resultados que se propõem. Muitos dados contemporâneos indicam uma deterioração percebida nas atitudes dos estudantes em relação à EF, devido ao domínio dos desportos competitivos e atividades baseadas no desempenho.

A Educação Física (EF) contemporânea enfrenta o desafio de ir além da mera prática de desportos tradicionais centrados na competição. Cada vez mais, torna-se necessário oferecer experiências diversificadas que respondam às motivações e interesses dos alunos, promovendo a inclusão, o bem-estar e a adoção de estilos de vida ativos ao longo da vida.

Neste contexto, o parkour assume-se como uma abordagem inovadora, dinâmica e profundamente significativa para os jovens. Trata-se de uma disciplina físico-motora que valoriza a criatividade, a autonomia, a superação pessoal e a cooperação, transformando obstáculos em oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento. A sua filosofia não competitiva e inclusiva torna-o especialmente relevante no quadro atual, em que muitos estudantes se afastam da EF devido ao predomínio de modalidades orientadas para o rendimento e a performance.

Ao integrar o parkour nas aulas de Educação Física, a escola abre espaço a uma prática que não só melhora a aptidão física e a literacia motora, como também contribui para o desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e emocionais. O parkour reforça o sentido de identidade, promove a autoconfiança e oferece um campo fértil para a construção de comunidades escolares mais ativas, colaborativas e saudáveis.

Desta forma, esta proposta defende a pertinência de abordar o parkour como conteúdo pedagógico, alinhado com as Diretrizes em Educação Física de Qualidade da UNESCO (2014), que apelam à flexibilização curricular e à inclusão de práticas capazes de motivar todos os alunos.

# I. Caracterização do Parkour.

É uma disciplina física/motora que melhora as habilidades motoras básicas (locomotoras e não locomotoras), de forma a permitir que o **traceur** (praticante de parkour, aquele que traça/percorre uma distância segundo uma linha/percurso definido), ultrapasse os obstáculos de forma eficiente e segura. O parkour distingue-se do freerunning porque se centra em torno da **eficiência dos movimentos enfatizando bastante a segurança**. O parkour é uma disciplina física e um estilo de vida emergente que tem como objetivo o movimento suave, rápido e tão eficiente quanto possível de um local para outro. O parkour é uma atividade que envolve a aprendizagem sobre a forma como ultrapassar (vencer) os próprios medos e limitações através da mestria, tanto do corpo como da mente. Possui o seu próprio conjunto de valores que em muitas formas difere tanto dos desportos tradicionais como de outros estilos ou práticas desportivas. Os praticantes de parkour não competem entre si, em vez disso o objetivo passa por se desafiarem a si próprios bem como aos seus níveis de domínio do corpo no espaço e a capacidade de o fazerem com controlo e disciplina mental. O esforço e a atitude (responsabilidade, autonomia e cooperação) são recompensados em vez da habilidade. A comunidade de parkour caracteriza-se por ser inclusiva, responsável e não hierárquica. O aspeto inclusivo do parkour é visível na forma como os principiantes são apoiados e acarinhados na comunidade do parkour (cooperação). O parkour está menos vinculado a regras que a maioria dos desportos formais (autonomia). Embora existam técnicas específicas, o parkour não possui um conjunto definido de regras ou objetivos que seja necessário seguir. O parkour é uma disciplina que afeta a identidade e a percepção do indivíduo porque se assume como um modelo de autoexpressão, cujo valor fundamental é “**Transformar obstáculos em oportunidades**” e este princípio determina que os praticantes reinterpretam os constrangimentos ou obstáculos sem os removerem, utilizando os espaços de forma personalizada e criativa.

## 1.1. O FREERUNNING (corrida livre):

Recorre a movimentos semelhantes, mas tem um objetivo diferente. O freerunning caracteriza-se pela procura de movimentos de dominância estética e/ou expressiva aumentando a sua complexidade técnica ao introduzir elementos acrobáticos e atléticos conhecidos como **tricking** que são movimentos acrobáticos das artes marciais. A prática surgiu há cerca de 10 anos e combina uma série de movimentos de artes marciais com ginástica e dança para criar acrobacias espetaculares. Também é conhecido como XMA (eXtreme Martial Arts), o tricking inclui movimentos de práticas como o karaté, a Capoeira e o Tae-Kwon-Do integrando ainda técnicas encontradas na Ginástica Artística, Break Dance e até atividades Circenses. Esta disciplina de

Freerunning tem como objetivo criar uma mistura estética de rotações e piruetas durante as trajetórias aéreas. Não existe propriamente um treino especializado ou metodologicamente organizado e estruturado e os praticantes desta disciplina ou são praticantes de artes marciais ou atletas de ginástica desportiva fazendo a transferência das competências motoras para o Freerunning.

Como tal, o Freerunning está afastado dos objetivos do Projeto Parkour Escolar embora possa fazer parte do currículo da Educação Física, na sua forma elementar, devido à sua complexidade, nível de exigência física e técnica e também por motivos de segurança. Além disso é uma prática que exige muitos anos de experiência, treino sistemático e metódico aliado a um desenvolvimento da aptidão atlética dos praticantes não compatível com a dimensão eclética da Educação Física.

O Professor de Educação Física João Jorge propôs, no início do ano letivo 2017/2018 a criação de um Clube Escolar de Parkour com os seguintes objetivos: 1) **auto-conhecimento**: explorar novas formas de desenvolvimento do corpo no espaço e de descoberta e superação de limites pessoais; 2) **auto-descoberta**: explorar formas fluídas e diferentes de relação do corpo com o espaço envolvente. Adquirir conhecimentos e competências que permitam organizar e desenvolver a destreza física na relação com os obstáculos naturais ou urbanos; 3) **auto-superação**: superar limites pessoais dentro da zona de conforto e segurança; 4) **auto-consciência**: promover a cidadania através da personificação de valores tais como autonomia, responsabilidade e cooperação.

## 1.2. ANÁLISE HISTÓRICA DO PARKOUR:

O desportista e educador físico francês Georges Hébert [1] desenvolveu o Méthode Naturelle (Método Natural de Educação Física), o qual pode ser considerado um percursor do “parkour”, não na forma como o conhecemos hoje, mas nos pressupostos físico-motores. A sua obra exprime o fascínio pela potência misteriosa das populações exóticas, pois Hébert teria viajado extensivamente pelo mundo, tendo ficado impressionado com o desenvolvimento físico e as habilidades dos movimentos dos povos indígenas, africanos e de outros lugares. Nas palavras de Hébert: “Os seus corpos eram esplêndidos, flexíveis, ágeis, habilidosos, duráveis, resistentes e ainda nunca tiveram nenhum tutor em ginástica exceto pelo seu convívio com a natureza”. A força do “selvagem”, que de acordo com as teorias científicas do século XIX, pertenceria a “raças inferiores”, é resgatada e redimida pelas virtudes que possui, para modelar o desenvolvimento do homem e da mulher urbanos com processos “científicos” de apropriação das suas forças ocultas, pela imitação do seu modo de vida e da sua condição de existência. O parkour identifica-se muito com esta filosofia

“Être fort pour être utile” ou “Ser forte para ser útil”. O parkour foi criado em Sarcelles, Lisses e Evry por David Belle. Esta atividade baseou-se nos princípios de Georges Hébert mas evoluiu em função das condições urbanas modernas e do mobiliário urbano disponível.

### 1.3. O PARKOUR E A ANÁLISE SOCIOLOGICA:

O parkour, devido às suas características tornou-se uma expressão popular da cultura juvenil. Cerca de 500.000 vídeos de parkour e de freerunning podem ser encontrados no youtube até à data e muitos destes são gravados em edifícios das escolas. Estes vídeos de curta duração (cerca de 2 a 5 minutos), frequentemente filmados e editados pelos alunos, são uma prova da forma popular da cultura juvenil que explora a plasticidade dos corpos e dos edifícios. Muitos destes vídeos documentam a utilização indevida e desadequada dos espaços e mobiliário da escola para realizar os movimentos de parkour, passando por cima das mesas, escalando as fachadas dos edifícios da escola, transpondo as barreiras de cimento e/ou betão, descendo as escadas e percorrendo os corredores. Desta forma, em vez de conotar estas atividades como atos subversivos, anti-sociais ou anti-autoritários, tal como afirma Elisabeth Freitas [6] devemos antes considerar o parkour como uma forma de resistência dos estudantes que procuram inserir o corpo no contexto da arquitetura escolar. Esperamos abrir espaço para que o parkour faça sentido não apenas como um movimento reacionário relativamente a um poder opressivo concretizado dentro do ambiente escolar, mas antes como uma atividade que transforma o ambiente edificado.

A literatura mais recente relativa ao Parkour enquanto prática espacial redefine o ambiente dos edifícios e sugere uma reintegração do corpo na arquitetura da escola. Desta forma, em vez de sancionar os alunos que procuram exprimir-se através do seu corpo, devemos aprender a interpretar e falar a sua linguagem e integrar esta prática tanto no currículo da Educação Física como no contexto educativo da escola, criando espaços e oportunidades para os alunos praticarem o parkour de forma socialmente aceite e segura.

Os nossos corpos desenvolvem uma resposta somática e afetiva (emocional) relativamente aos espaços arquitetónicos, e esta resposta surge em função do acoplamento mente/cérebro/corpo/edifício que corresponde ao tempo e espaço da habitabilidade do edifício escolar. Se as escolas são espaços de enclausuramento e os alunos são simultaneamente incluídos e excluídos através de determinadas práticas corporais espaciais, devemos interrogar a estrutura material do edifício em si como um local de contestação da identidade. Os aspetos do espaço

estão fortemente ligados à identidade porque definem quem tem o direito de ocupar um determinado espaço ou quem pode estar desenquadrado (fora do seu lugar). A investigação nesta área pode transformar tanto as práticas da arquitetura das escolas e as práticas de ocupação destes edifícios. Se a arquitetura organiza, hierarquiza e sistematiza as nossas atividades, e se muito do nosso comportamento é definido como desviante relativamente à forma como nos recusamos, então parece ser urgente redefinir os espaços para que o ambiente dos edifícios defina uma participação legítima de todos, que seja inclusiva e dialógica.

O parque de parkour surge como resultado desta reflexão, desta necessidade de devolver às crianças e jovens os espaços da escola com funcionalidades que lhes permitam realizar determinadas necessidades básicas tais como o brincar, o interagir socialmente e emocionalmente com os seus corpos, com os outros e com os espaços que os rodeiam. Tal como outros edifícios, as escolas são produtos do comportamento social. Se o Projeto Piloto de Inovação Pedagógica do AEFCPS assumiu como valores fundamentais a **autonomia, responsabilidade e cooperação**, então deve-se respeitar a vontade, interesses e motivações das crianças e jovens, garantir o espaço para que se exprimam na medida das suas necessidades, confiando nelas, nas suas capacidades e potenciais para aprenderem a relacionar-se partilhando os espaços onde interagem. Os espaços têm de refletir estes novos valores e atualmente contradizem e limitam a expressão dos mesmos. Por outro lado, as formas como os edifícios são utilizados e vividos dão-lhes sentido. Atualmente existe um esforço de revitalização dos espaços, uma procura de humanização. O parque de parkour também pretende evoluir a arquitetura dando-lhe este cunho orgânico, humanizado e vivo porque a escola ainda transpira os valores inerentes à sua conceção. A necessidade sentida pelos professores e alunos relativamente à vontade de remodelar o edifício da escola pretende evoluir também a arquitetura em função destes novos valores. Os edifícios da escola são uma incorporação material de pressupostos culturais do passado que refletia uma visão coletiva do perfil de aluno.

O atual perfil do aluno mudou à saída da escolaridade obrigatória (Despacho n.º 9311/2016 de 21 de julho) e a escola deixou de ser um espaço onde a sua principal necessidade era a de controlar os corpos das crianças e jovens através da separação, confinamento dos corpos. Esta imobilidade era sinónimo de atenção, de respeito pela autoridade do professor e pelo processo de aprendizagem e hierarquia institucional. Os valores mudaram, o paradigma científico-pedagógico apresenta-nos novos referenciais axiológicos e a escola está-se a transformar num espaço flexível, cooperativo, transparente, autónomo, confiante, amigo, empático, afetivo, diversificado, aberto, inclusivo e dialógico.

PERFIL DO ALUNO	CONTRIBUTO DO PARKOUR PARA O DESENVOLVIMENTO DO PERFIL DO ALUNO
Raciocínio e Resolução de Problemas	Cada aluno procura soluções divergentes para os mesmos desafios. Quando se confronta com um obstáculo de parkour pode escolher várias técnicas e variantes dessas técnicas para transpor o obstáculo.
Pensamento crítico e criativo	Está relacionado com o anterior
Relacionamento interpessoal	O parkour, do ponto de vista sociológico, apresenta-se como uma subcultura juvenil (diversidade cultural) que manifesta um ajustamento ao meio social envolvente. Uma subcultura é uma área em que grupos de pessoas desafiam os significados dominantes associados aos produtos culturais. Como tal desenvolvem-se laços sociais, identidade e filiação. Um dos aspetos é a existência de um conjunto de princípios, objetivos e motivos ou influências que permitem o surgimento de uma ideologia específica onde surgem novos reportórios de movimento corporal. Este vocabulário é partilhado espontaneamente entre elementos do mesmo grupo permitindo o desenvolvimento de regras associadas às interações.
Desenvolvimento pessoal e autonomia	Os treinos decorrem em espaços, preferencialmente recatados, onde é possível treinar elementos mais difíceis sem a pressão exercida por observadores externos. Os <i>traceurs</i> aprendem as técnicas de forma autónoma e exploram o espaço em função da sua necessidade de independência.
Linguagens	O corpo torna-se instrumento de liberdade e um meio de redefinir a paisagem urbana. O que antes eram barreiras ou obstáculos tornam-se continuações naturais de ruas ou passeios. Este desporto cria, assim, um mundo paralelo de liberdade de movimento (e expressão) dentro da amalgama de obstáculos e inibições das cidades atuais. A linguagem e expressão motora do parkour possui características muito próprias e diferentes do desporto formal.
Bem-estar e saúde	A prática desta modalidade desenvolve a aptidão física dos praticantes e melhora os indicadores de saúde.
Consciência e domínio do corpo	Sem dúvida que um dos grandes potenciais desta modalidade é o domínio e consciência corporal adquirido através da riqueza de movimentos e do grande reportório motor.

#### 1.4. Equipamentos, espaços de Parkour e as Lesões:

A escolha dos materiais para o parque de parkour obedece ao critério da segurança. Os principais tipos de lesões estão perfeitamente identificados pela literatura científica e atualmente é possível conceber os espaços, recorrendo a materiais que minimizam potenciais lesões por impactos sucessivos no solo (recepção ao solo), como por exemplo as superfícies de granulado de borracha de pneu reciclado. A própria técnica de parkour introduziu os rolamentos que permitem dissipar a energia do impacto depois de uma receção ao solo proveniente de um salto de transposição de um obstáculo cuja altura provoca compressão. Normalmente, quando se inicia o parkour é preferível fazê-lo dentro de um ginásio de forma a reduzir o potencial risco para lesões que

podem acontecer devido às condições do ambiente exterior do mobiliário urbano que não se compadecem com a falta de preparação e experiência dos principiantes. Porém, esta iniciação pode ser realizada de forma bastante segura num parque de parkour que obedeça aos requisitos de segurança dos parques infantis e outros equipamentos de lazer e recreio (Decreto-Lei n.º 379/97 de 27 de dezembro; Decreto-Lei n.º 119/2009 de 19 de maio) e com a supervisão de um professor de Educação Física.

#### 1.5. - Parkour e a promoção da saúde e estilos de vida ativos:

Dan Grabowski e Dalsgaard Thomsen [4] refere que a promoção da saúde nas escolas falha frequentemente no envolvimento dos alunos de forma a afetar a aprendizagem e o comportamento saudável de forma positiva e duradoura. A investigação nesta área sugere que as iniciativas que incorporem um foco na identidade têm maior probabilidade de sucesso no envolvimento e participação dos alunos e, como tal, afetado os resultados da aprendizagem e uma mudança comportamental positiva. Também existem evidências que sugerem que tais efeitos são mais prováveis de acontecer quando os comportamentos saudáveis são apresentados de formas diferentes e novas. O parkour apresenta-se como uma nova e diferente forma de promoção de comportamentos saudáveis, desafiando a forma como as crianças e adolescentes se veem a eles próprios e oferece novas oportunidades para a auto-observação e consequentemente para a construção e reformulação da identidade da saúde. Estas novas formas de se autoanalizar a si próprios também permite novas oportunidades para a inclusão social. O parkour representa um estilo de vida inteiramente novo, com um conjunto próprio de comportamentos aceites e uma nova forma de relacionamento com o movimento. A sua prática cria um sentimento de camaradagem e união que advém da sua forma não-competitiva, a qual acolhe e convida novos participantes que habitualmente se retraem nos restantes desportos por receio de se sentirem inadequados e incompetentes (medo de falhar). Este aspeto é muito importante porque convida outros alunos que normalmente não se envolvem nos desportos tradicionais de base competitiva. Este sentimento de identidade é favorável à integração de crianças e jovens que habitualmente não se envolvem, passando a investir na sua saúde. Outro aspeto importante é a cumplicidade com os professores que se integram na atividade de forma lúdica partilhando a experiência e melhorando a relação entre professor-alunos.

#### 1.6. - Estilo de vida, políticas públicas e o envolvimento juvenil:

Este é o título de um artigo publicado pelos autores Paul Gilchrist e Belinda Wheaton [19] do Centro de Investigação do desporto da Universidade de Brighton (Reino Unido). O artigo analisa o desenvolvimento do parkour no sul de Inglaterra e a sua utilização nos debates políticos públicos e

iniciativas em torno dos jovens, atividade física e risco. Baseado em entrevistas qualitativas de participantes e daqueles que se têm envolvido no desenvolvimento do parkour na educação, política desportiva e parcerias relacionadas com a comunidade, os autores exploram o potencial do parkour para dinamizar e envolver as comunidades, particularmente aquelas tradicionalmente excluídas da principal corrente desportiva e da educação física. O artigo também valoriza a emergência do estilo de vida “desportivo” como ferramenta ao dispor dos decisores políticos e o potencial papel destas atividades não-tradicional e não-institucionalizadas que encorajam os jovens num envolvimento de procura do bem-estar e saúde física. Até ao momento, o desporto tradicional tem sido privilegiado nas políticas sociais pelo facto de atacar os problemas relacionados com a obesidade juvenil, comportamentos anti-sociais e exclusão social. A realização dos Jogos Olímpicos em Londres deixou um legado desportivo, não apenas em termos do sucesso dos atletas de elite, mas também em termos de uma nação fisicamente mais ativa. A atual política desportiva e da atividade física criou o Game Plan and Playing to Win que sugere que a participação no desporto e atividades recreativas facilita a melhoria da saúde, reduz o nível de criminalidade, cria emprego e encoraja uma atitude mais positiva relativamente à educação. A validade destas afirmações e a natureza das evidências utilizadas para justificar este modelo de intervenção político multifacetado, tem sido alvo de um forte criticismo, verificando-se uma mudança do foco dos desportos tradicionais formais para as atividades físicas e estilos de vida não tradicionais e informais a nível dos debates e processos políticos. Os desportos informais têm conquistado um papel cada vez maior ao nível da atividade física e dos estilos culturais dos jovens. Certos comentadores argumentam que estes movimentos têm começado a substituir os desportos de equipa tradicionais e a desafiar a forma tradicional de utilização dos parques desportivos e de recreio urbano. Vários autores afirmam que em França qualquer aumento observável a nível da participação desportiva pode ser atribuído às atividades físicas e desportivas não formais ou institucionalizadas, com dados que mostram que 45 a 60% da população Francesa pratica atualmente desportos informais. Também na Alemanha, verifica-se a intensificação na procura das atividades desportivas informais, reconhecendo-se que uma parte considerável das atividades desportivas não é organizada, nem orientada por clubes oficiais, mas acontece de forma espontânea na natureza. Alguns autores têm sugerido que o reconhecimento da diversidade das culturas e práticas desportivas que existem fora do contexto dos desportos tradicionais, tem-se tornado cada vez mais relevante no contexto das análises políticas daqueles que procuram demonstrar a contribuição do desporto para a saúde, envolvimento dos cidadãos e para a economia (incluindo a economia sustentável e circular). No Canadá, a investigação financiada pela Canadian Population Health Initiative sugere que, embora a participação no desporto organizado contribua positivamente para a prevenção da obesidade entre as crianças, o efeito mais significativo advém dos desportos não organizados e de atividades informais. Os autores concluem que as crianças e jovens que brincam nas ruas passam mais horas em movimento que os atletas do

desporto competitivo. No Reino Unido, outro estudo semelhante conclui que a intervenção política no sentido de aumentar a participação dos cidadãos em atividades físicas deve focar-se na promoção e envolvimento das áreas desportivas não formais e não competitivas, verificando-se muito maior probabilidade de atrair os grupos que beneficiarão dos maiores ganhos de saúde. O parkour não se enquadra facilmente nas categorias ou taxonomias de classificação dos desportos, sendo muitas vezes descrito como um desporto, arte, enfatizando a expressão pessoal e a gestão do risco cuidadosamente calculado e gerido em vez de uma atitude descuidada relativamente ao risco. De facto, o sucesso do parkour relaciona-se com estes diferentes contextos e formas de expressão relacionados com a cultura desta prática e a sua capacidade de desenvolver uma percepção cuidada da gestão do risco (auto controlo e consciência dos limites pessoais). No bairro Londrino de Westminster, uma área demográfica com uma mistura socioeconómica que inclui várias bolsas de pessoas socialmente desfavorecidas, o parkour tem sido adotado e promovido pelo Westminster Sports Development Unit desde 2005. A unidade é uma das mais ativas e apoiantes desde à longa data do parkour no reino Unido e a equipa mostra-se ambiciosa acerca do seu papel na profissionalização do parkour (acreditação dos agentes técnicos). Estão inicialmente envolvidos no desenvolvimento e expansão dentro dos ginásios (pavilhões) e depois nos espaços exteriores públicos como parques desportivos e parques de diversão, desenvolvendo um conjunto de iniciativas políticas, incluindo Positive Futures, a Schools Sports Partnership, em associação com a Youth Sports Trust. O projeto de Westminster evoluiu rapidamente e coordena o ensino do parkour em 14 escolas, tanto no contexto da Educação Física Escolar como no âmbito das atividades extracurriculares, onde existem três classes de adultos, uma academia de jovens e atividades durante as férias escolares. O treino e orientação/formação de Parkour que oferecem está aprovado através do Assessment and Qualifications Alliance Examination Board, que reconhece o parkour enquanto atividade que faz parte do currículo nacional de ginástica e mais de 500 pessoas foram preparadas/formadas através deste enquadramento. O programa Positive Futures é a iniciativa de parkour mais conhecida em Westminster. O Projeto Positive Futures é um programa nacional de inclusão social de base desportiva para jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos de idade e que foi fundado em 2002 pelo gabinete oficial com o mandato de prevenção do crime. O projeto trabalha com os grupos mais carenciados (de risco) no Reino Unido e os seus objetivos gerais incluem a melhoria do comportamento e a redução do abuso das drogas através do aumento da atividade física. Positive Futures foi uma das iniciativas políticas chave baseadas no desporto, lançada no contexto da agenda mais alargada da inclusão social, melhorando a saúde, reduzindo a criminalidade, promovendo a performance educativa e a taxa de emprego nas comunidades alvo. Os decisores políticos aclamaram o parkour no Westminster como um grande sucesso na redução das taxas de criminalidade: de 39% nas férias escolares quando a unidade desportiva desenvolvia os seus cursos multidesportivos e de 69% quando apenas desenvolviam os cursos de parkour. O parkour foi destacado como a melhor prática no relatório do projeto Positive

Futures e como consequência, outros projetos Positive Futures foram implementados no Reino Unido, promovendo o parkour como atividade base. Estes projetos levantam questões políticas interessantes e importantes para as quais não existem ainda respostas bem formuladas relativas ao porquê e como é que estão a ocorrer estas mudanças no comportamento dos jovens e nas suas preferências. Como consequência deste sucesso do parkour têm surgido em várias cidades do mundo outros parques de parkour outdoor que permitem aos jovens praticar a modalidade de forma mais segura e socialmente aceite. Também, vários professores de Educação Física em escolas de numerosos países têm integrado o parkour nas suas aulas com sucesso. Em Portugal, o Professor João Jorge tem sido um dos ativistas desta modalidade ao reconhecer o seu potencial e valor formativo. A pertinência e importância de se investir neste parque de parkour ficou bem clara no texto anterior. Num futuro próximo, esperamos que o parkour faça parte do Programa Nacional de Educação Física. Sendo esta uma escola PPIP, este projeto transparece bastante o caráter inovador das suas práticas pedagógicas e a vontade em oferecer um serviço de qualidade e alinhado com os interesses e motivações dos alunos.

### 1.7. O Declínio do tempo para brincar.

Maria da Soledade Barradas Estríbio [15] refere que as atividades de enriquecimento curricular suscitam algumas dúvidas e ansiedades nos professores e encarregados de educação. Estes confrontam-se com questões relacionadas com a pouca disponibilidade para as brincadeiras, em resultado de um horário escolar totalmente preenchido.

A escola tendeu desde sempre a assumir uma postura que exclui a vertente lúdica dos valores pedagógicos fundamentais para o desenvolvimento integral e global das crianças. Sendo o trabalho escolar encarado como uma “atividade séria” para os interesses de uma sociedade produtiva, a componente lúdica tem sido excluída deste diálogo. Entendemos que o Homem não pode nem deve viver unicamente baseado na prática intelectual da racionalidade nem da atividade técnica, devendo o Homem neste novo século, entender e respeitar a sua vertente sonhadora, poética e lúdica.

A escola deve também abrigar no seu espaço os momentos de convívio entre as crianças como parte integrante da construção da sua felicidade. A exclusão das possibilidades lúdicas das crianças do espaço escolar revela uma instituição agarrada aos interesses da sociedade dominante. No seu “tempo livre” a criança é “forçada” de uma forma voluntária a aprender informática e a dominar o inglês como língua global, numa conceção vergada aos interesses do homem produtivo.

A Educação Física parece constituir-se como a atividade de enriquecimento curricular que mais se aproxima do conceito de vertente lúdica natural nas crianças, com o desempenho

de jogos e brincadeiras. A inserção deste tipo de atividades pela Educação Física vislumbra conteúdos que reformulam a anterior proposta pedagógica. Já Morin (2002) refere que “as atividades de jogo, de festas, de ritos, não são apenas pausas antes de retornar à vida prática ou ao trabalho”. Mas até a Educação Física pode não ser uma experiência lúdica e de prazer se a conceção de saúde for subjugada aos mesmos interesses do homem produtivo prevalecendo uma atividade corporal formal e condicionada por estereótipos corporais e motores.

A proposta do alargamento do horário dos estabelecimentos de ensino do 1º ciclo, que vai das 9:00 h até às 17:30 h, veio implicar uma alteração da conceção de espaço e tempo escolar, “escola a tempo inteiro”. Este alargamento de horário do funcionamento da escola conduziu à necessidade de um reforço da autonomia da escola e a sua organização passou a requerer ligações e parcerias privilegiadas com as autarquias, com as associações de pais e com as diversas instituições existentes na comunidade, uma vez que antes as iniciativas de apoio às famílias nas atividades de ATL vinham já a ser garantidas por essas entidades. Qual é o tempo que resta para as crianças brincarem? Para serem elas próprias?

Para Salgado (2007) a única hipótese parece ser o de oferecer às crianças atividades educativas, mas com uma pedagogia diferente das aprendizagens escolares pois neste modo as aprendizagens propostas terão de ser inseridas em atividades de lazer, sabendo que estas comportam, de forma integrada, as componentes do Descanso, Divertimento e Desenvolvimento (Dumazdier, 1976). Também no X Congresso de Ciências do Desporto e de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, na apresentação “A Escola perante o desafio do Tempo Livre”, se considerou que a incorporação dos tempos livres, tempos de “não trabalho”, no currículo escolar seria inevitável. Indicaram que o tempo livre não deve ser inserido num campo disciplinar, mas sim, devem ser descobertas pela escola possibilidades que enquadrem esta questão no âmbito do seu projeto educativo.

A autonomia pessoal encontra na diferença e diversidade das atividades propostas pela escola um espaço pedagógico único para promover nas crianças a realização e satisfação pessoais, ajustadas aos seus gostos próprios. Peter Gray afirma que “as crianças perdem a sua motivação quando perdem a possibilidade de escolha, quando os adultos estão no comando, e como tal elas não aprendem as lições primárias, como estruturar as suas próprias atividades, resolver os seus problemas e assumir a responsabilidade pelas suas vidas.

As crianças aprendem muitas lições com valor nos jogos informais que não aprendem no desporto organizado.” Peter Gray [21] apresenta sete sinais que indicam que a educação forçada ou educação compulsória imposta pelas preocupações dos adultos tem estado na base de muitos dos problemas das crianças.

Peter Gray afirma que o “declínio da brincadeira está relacionado com a subida de psicopatologias nas crianças e adolescentes” as quais foram desenhadas, pela seleção natural, para brincar. Sempre que as crianças têm liberdade para brincar, elas fazem-no. A extraordinária propensão humana para brincar na infância, e o seu valor, manifesta-se mais claramente nas culturas de caça-recoleção. O facto das crianças, nestas culturas, brincarem e explorarem livremente desde manhã até ao fim do dia, todos os dias, permite-lhes adquirir as competências e atitudes necessárias para se tornarem adultos bem-sucedidos.

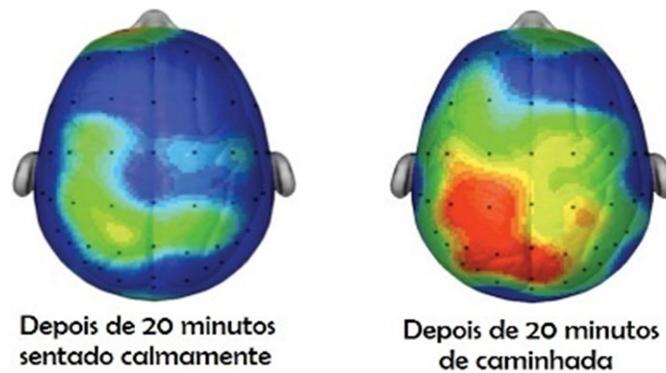
Atualmente as oportunidades para as crianças brincarem no exterior com outras crianças, de forma livre e espontânea, tem declinado continuamente. Neste mesmo período, tem-se verificado um aumento dos índices de ansiedade, depressão, sentimentos de desamparo e narcisismo, nas crianças e adolescentes. Peter Gray demonstra a existência de uma relação psicopatológica entre a diminuição da brincadeira livre e os desequilíbrios emocionais.

Os investigadores sabem que a ansiedade e depressão está fortemente correlacionada com o sentido pessoal de controlo ou falta de controlo nas nossas vidas. Aqueles que acreditam ou sentem que possuem maior controlo sobre o seu próprio destino (autonomia), possuem menor probabilidade para manifestar ansiedade ou depressão do que aqueles que se sentem vítimas das circunstâncias que ultrapassam o seu controlo (falta de autonomia). Julian Rotter no final dos anos 50 desenvolveu um questionário com uma escala para avaliar o que designou por “Escala Interna-Externa do Foco de Controlo” (Internal-External Locus of Control Scale). O foco no controlo interno significa que o indivíduo sente que controla, o foco no controlo externo significa que o indivíduo se sente controlado pelas circunstâncias ou por uma pessoa externa. Foi feita uma análise dos resultados dos estudos que usaram esta escala em grupos de estudantes desde 1960 até 2002 e descobriram que neste intervalo de tempo, as médias mudaram dramaticamente do sentimento de Controlo Interno para o Controlo Externo no limite da escala. A mudança foi tão significativa que a média dos jovens, em 2002, declarava uma grande falta de controlo pessoal. Da análise dos estudos em crianças dos 9 aos 14 anos, entre 1971 e 1998, descobriram que o aumento do controlo externo foi ainda maior na escolaridade elementar do que nos estudantes do 3º ciclo e/ou secundário (usando a nossa terminologia). Simultaneamente a este aumento do controlo externo pelos adultos tem-se verificado um aumento da depressão e ansiedade o que permite estabelecer uma relação entre ambas.

O parkour, pela sua natureza informal e livre, devolve às crianças parte dessa liberdade de expressão, de movimento e auto controlo permitindo, através da brincadeira, desenvolver as competências motoras, emocionais e sociais.

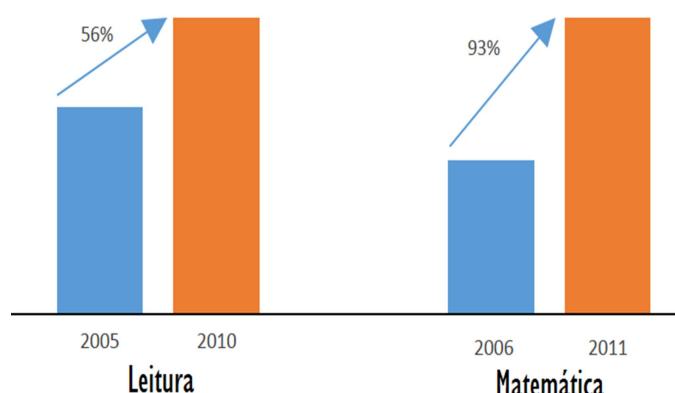
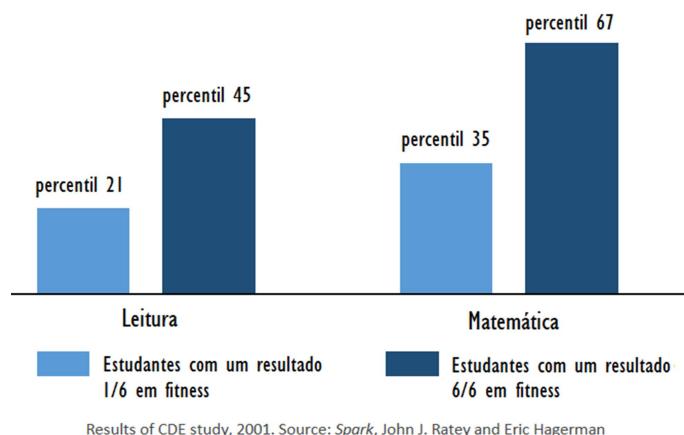
## 1.8. Parkour e a promoção do sucesso educativo:

Os investigadores Gregory J. Welk et al. [8] provam que a prática de exercício físico na escola melhora a performance académica. Estes investigadores tratam agora o cérebro como se fosse um “músculo” treinável que precisa de ser bem nutrido, oxigenado e estimulado. O exercício físico é um ingrediente extremamente importante para estimular as redes neuronais.



Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman, University of Illinois

Imagen composta de 20 rastreios de estudantes que realizaram o mesmo teste. 20 minutos de exercício antes de um exame pode melhorar os resultados nos testes. Fernando Gomez-Pinilla and Charles Hillman. Kirk I Erickson, Charles H Hillman and Arthur F Kramer.



Results of Learning Readiness Physical Education (LRPE) at Naperville Central High School

Martin Dvorak, Neil Eves, Vaclav Bunc and Jiri Balas. Duncan P. Van Dusen, Steven H. Kelder, Harold W. Kohl, Nalini Ranjit, Heryl I. Perry. Gregory J. Welk, Allen W. Jackson, James R. Morrow Jr., William H. Haskell, Marilu D. Meredith & Kenneth H. Cooper

No artigo de Martin Dvorak e colaboradores mostram que depois de um programa de parkour aplicado 2 vezes por semana durante 10 semanas, a um grupo de 12 jovens do género masculino, verifica-se uma melhoria da aptidão física (resistência aeróbia e força muscular). Pelo facto de existir um vasto conjunto de investigação que comprova que a prática regular de exercício físico promove a saúde, aumenta os níveis de aptidão física e reduz o risco de doenças crónicas, o parkour coloca-se numa posição privilegiada para ser introduzido no contexto escolar pelos benefícios que apresenta. Se o parkour melhora a aptidão física e esta está relacionada com vários indicadores de performance académica, então este facto assume-se como um excelente argumento para se investir nesta atividade no contexto da escola.

O Projeto Parque de Parkour contribui de forma indireta para a economia circular na medida que a construção do espaço lúdico requer a utilização de determinados materiais que podem ser provenientes de pneus reciclados. O projeto pode servir de divulgação da modalidade de Parkour e tanto as autarquias como outras escolas podem seguir o exemplo e multiplicar a criação de novos parques de Parkour. Para que as empresas de reciclagem e transformação dos pneus usados possam ter sucesso e introduzir produtos e materiais inovadores na economia, reduzindo o impacto ambiental, torna-se necessário que os consumidores (escolas, autarquias e alunos-futuros adultos), percebam a importância de utilizar prioritariamente estes produtos tanto nos Parques de Parkour como noutras infraestruturas escolares, desportivas e de lazer. Referindo-se à forma como a sociedade lida com as subculturas, Hebdige (1979) afirma que o processo de recuperação assume duas formas: a conversão de símbolos subculturais em materiais de consumo em massa e a catalogação e redefinição de comportamento desviante pelos grupos dominantes. Assim, os estilos culturais juvenis podem começar por lançar desafios simbólicos, mas têm que inevitavelmente estabelecer novos conjuntos de normas, através da criação de comodidades, novas indústrias, ou recuperando antigas. As subculturas quebram as regras através do reposicionamento, da recontextualização do consumo, subvertem o uso convencional dos objetos e investigam novas funções. Demonstram, assim, uma nova forma de encarar as práticas quotidianas (Hebdige, 1979). Esta recontextualização exige também da economia circular novos produtos que permitam criar condições materiais para a prática do parkour com segurança.

### 1.9. Parkour Enquanto Subcultura.

Rui Gonçalves de Carvalho e Ana Luísa Pereira no artigo *Percursos Alternativos - o parkour enquanto fenómeno (sub)cultural*, publicado na revista portuguesa de ciências do desporto, referem que o desporto é um espaço de relação e de prática, sendo, frequentemente, percebido como uma forma de manter a posição dos grupos dominantes, através do reforço e reprodução, das relações sociais típicas do capitalismo, i.e., como um meio de reprodução das normas e valores culturais dominantes. Mais recentemente, o desporto começou também a ser visto como um fenómeno

onde estes valores e normas são desafiados através de formas desportivas alternativas.

Não concordo com o autor quando designa o parkour como desporto. Infelizmente, em vários contextos atribui-se o nome desporto a qualquer atividade física mesmo que a mesma não se envolva na competição formal ou informal.

Rui Carvalho e Ana Pereira continuam afirmando que são os novos modos de prática que surgem e que levantam a necessidade de compreensão da cultura e dos sentidos das práticas dos seus participantes. Exemplo disso é o PK, que parece estar a quebrar barreiras ao nível da sua representação nos meios de comunicação, aumentando significativamente a sua popularidade. De repente, o PK está em todo o lado, mas a sua popularidade não significa que seja compreendido. O facto de, do ponto de vista sociológico, o PK se apresentar como uma página em branco foi o incentivo para iniciar um estudo a este nível. A questão que se colocou foi a seguinte: Que características permitem falar de um “desporto” (prefiro designar por atividade física) enquanto subcultura e de que forma estas se manifestam no PK?

A utilização da categoria subcultura detém, portanto, uma relação implícita de que a diferença existe entre a subcultura e a cultura dominante. Esta cultura dominante também está demasiado presente nas AEEF o que afasta a EF da dimensão eclética com a qual se tenta associar, erradamente no meu ponto de vista baseada tanto na experiência factual da minha experiência enquanto professor, como nos documentos oficiais.

As subculturas são grupos de pessoas que têm algo comum entre si (partilhando um problema, um interesse, uma prática) que as distingue de um modo significativo dos membros de outros grupos sociais. É de salientar que, apesar dos valores e normas partilhados por uma subcultura diferirem dos da cultura dominante, não são forçosamente de oposição ou desligados dos da sociedade em geral, existindo em interação, influenciando e sendo influenciados pelos valores dominantes.

Segundo D. Hebdige no artigo a subcultura com formas expressivas e ritualizadas de grupos subordinados. Para o autor, uma subcultura é uma área em que grupos de pessoas desafiam os significados dominantes associados aos produtos culturais. O seu trabalho apresenta-se muito atual, particularmente pelos elementos que surgem a caracterizar cada subcultura, sendo estes:

- a) A ideologia.
- b) A resistência social.
- c) A construção da identidade.
- d) A simbologia.
- e) A estética.

Um dos denominadores comuns nas subculturas é a existência de um conjunto de princípios, objetivos, motivos ou influências que permitem o surgimento de uma ideologia específica, sendo a partir desta ideologia que os restantes aspetos se desenvolvem. Nos desportos alternativos (o PK não é um desporto na sua essência), é frequente uma ideologia relacionada com noções de fuga ao quotidiano.

Esta é a forma através da qual os elementos de uma subcultura revelam as suas diferenças relativamente à cultura dominante, estando também, frequentemente, associada à ideologia. Esta atitude adquire grande importância, pois desafia o conjunto de valores ditados pela sociedade, sendo, por isso, um dos aspetos mais apresentados nos estudos realizados sobre subculturas. Nos estudos realizados junto de praticantes de desportos alternativos, a resistência assume, por vezes, a forma de renúncia à competição formal.

A resistência social apresenta também um reverso da medalha, por vezes surge acompanhada de processos de recuperação e acomodação social, sem os quais, dificilmente, alguma subcultura seria aceite pela cultura dominante. Referindo-se à forma como a sociedade lida com as subculturas.

O processo de recuperação assume duas formas:

- f) **Processos de recuperação:** a conversão de símbolos sub-culturais em materiais de consumo em massa e a catalogação e redefinição de comportamento desviante pelos grupos dominantes.
- g) **Processos de acomodação:** torna-se difícil manter uma absoluta distinção entre exploração comercial e criatividade/originalidade, mesmo sendo estas categorias marcadamente opostas no sistema de valores de muitas subculturas.

Assim, os estilos culturais juvenis podem começar por lançar desafios simbólicos, mas têm que inevitavelmente estabelecer novos conjuntos de normas, através da criação de comodidades, novas indústrias, ou recuperando antigas. As subculturas quebram as regras através do reposicionamento, da recontextualização do consumo, subvertem o uso convencional dos objetos e investigam novas funções. Demonstram, assim, uma nova forma de encarar as práticas quotidianas. O desinteresse dos alunos das aulas de EF também tem como razão o facto dos alunos manifestarem a vontade em procurar novas formas de interpretar as práticas quotidianas que são anuladas pela cultura dominante bem explícita nas AEEF.

Verifica-se nestas subculturas uma construção de uma identidade própria associada à simbologia e estéticas muito características bem como a uma apropriação da paisagem urbana a qual é desconstruído e reconstruído de uma forma totalmente nova e livre dos constrangimentos arquitetónicos. O modo como os seus praticantes vivem a cidade é diferente

dos restantes habitantes e visitantes. As suas atitudes e acrobacias chamam a atenção e constituem-se como um novo entretenimento. O PK que tem lugar nas cidades não segue uma organização rígida, guiando-se antes pelo seu próprio ritmo.

Os habitantes das cidades começam, então, a reinterpretar o espaço urbano e as atividades que nele se desenvolvem. Passeios, ruas, parques, espaços livres entre edifícios, são usados como local de prática de PK de forma informal. Fazer das barreiras um desafio e inventar formas fluidas e orgânicas de ultrapassá-las. Foi com este pensamento que David Belle e Sébastien Foucan começaram a desenvolver um método e uma filosofia que inspiraram milhares de jovens por todo o mundo. Definido por Belle como a arte de ultrapassar obstáculos, o parkour constitui-se como uma forma de deslocamento e uma nova maneira de interagir com o envolvimento urbano. Onde as pessoas veem obstáculos, os *traceurs* veem oportunidades que envolvem saltos, movimentos diferentes, originais. A ideia é utilizar os obstáculos e progredir pelo meio urbano de um modo natural e fluído. O principal objetivo é conseguir naturalidade e fluidez no deslocamento, porém, é possível realizar movimentos mais redundantes para acrescentar beleza ao movimento. É na forma de ultrapassar os obstáculos que se distingue o PK e o *Free-Running* (FR); embora ambos procurem a libertação do corpo num contexto, preferencialmente urbano, divergem num aspeto energético: a eficiência do deslocamento. Enquanto o parkour defende a simplicidade, a fluidez e a velocidade das progressões, o FR associa-se a uma elaboração mais complexa dos movimentos que permitem ultrapassar os obstáculos que vão surgindo.

Relativamente à ideologia, o PK apresenta uma relação com as artes marciais que o diferencia de outros desportos. É uma influência observada em ambos os sentidos, não só o PK teve influência no gosto pelas artes marciais, como alguns elementos do grupo já tinham praticado artes marciais antes de conhecerem o PK. Esta influência manifesta-se na atitude disciplinada com que os praticantes do grupo L12, estudado por Rui Carvalho e Ana Pereira, treinam e encaram a sua atividade, apesar de ser uma Atividade Física (AF) de lazer, e sem competição formal. É de esperar que, à medida que esta AF se for tornando mais popular, possa seguir o rumo dos outros desportos alternativos (colonização pela ideologia dominante da competição), no entanto permanecem sempre pequenos grupos que seguem a visão inicial do parkour.

Rui Carvalho e Ana Pereira descrevem uma situação que ilustra a desvalorização da competição: *Xavi* descobriu uma *gap* e desafiou *Jump* a ultrapassá-la, que aceitou o desafio e com aparente facilidade ultrapassou o obstáculo proposto. Em tom de brincadeira, *Xavi* propôs uma competição para ver quem conseguia ultrapassar mais rapidamente esse obstáculo. À competição, *Jump* respondeu com uma pequena

repreensão: "Aqui não há competições, isto é parkour!". Apesar de ter sido uma brincadeira, serviu para confirmar a relação que os elementos do grupo têm com a competição, negando-a até em momentos onde não assume caráter formal. No entanto, mesmo não existindo um desafio direto nem competição organizada, esta existe de forma latente. Sempre que um novo obstáculo é ultrapassado ou uma nova manobra é dominada, todos os elementos tentam fazer o mesmo. Não existem pressões explícitas, mas o sentimento é bem real e confirmado nas entrevistas, sendo esta *competição latente* (desafios face às adversidades) a base da evolução do grupo. "É sempre bom *competir*, ajuda-nos a desenvolver". Quem o diz é *Climb*.

Conhecer e saber utilizar os equipamentos num parque de Parkour:



Fonte da Imagem: <http://www.urban-artrock.com>

Os parques de PK surgem da necessidade de criar espaços específicos para o encontro dos jovens que gostam e se identificam com esta subcultura o que é positivo por um lado. Este tipo de parques enquadra-se no conceito de Parques Ativos. Jennifer L. Copeland e colaboradores no artigo *Outdoor Fitness Equipment in Urban Parks: Public Use, Perceived Benefit and Suggested Enhancements*, referem que os organismos governamentais a nível internacional estão a tomar medidas para promover o aumento da atividade física nas populações. As evidências de saúde pública sugerem que as intervenções que envolvem a comunidade e alteram o ambiente em torno dos indivíduos para tornar as decisões saudáveis uma escolha fácil podem ser particularmente eficazes para melhorar a saúde da população. O aumento do acesso público a instalações de exercício foi identificado como uma forma importante de aumentar a atividade física. Os grupos com baixos rendimentos, por exemplo, referiram que praticariam atividade física com mais frequência se o acesso fosse melhorado.

Parkour é a disciplina física do treino para superar qualquer obstáculo, adaptando os movimentos ao ambiente:

a) Requer treino consistente e disciplinado, com ênfase na força funcional, condicionamento físico, equilíbrio,

criatividade, fluidez, controle, precisão, consciência espacial e além do uso tradicional de objetos.

- b) Normalmente incluem movimentos de corrida, salto, escalada, equilíbrio e quadrúpede. Movimentos de outras disciplinas físicas são frequentemente incorporados porém, acrobacias ou truques por si só não constituem o parkour.
- c) O treino concentra-se na segurança, longevidade, responsabilidade pessoal e auto-aperfeiçoamento. Desestimula comportamentos imprudentes, exibições e acrobacias perigosas.
- d) Os *traceurs* valorizam a comunidade, a humildade, a colaboração positiva, a partilha de conhecimentos e a importância do brincar na vida humana, enquanto demonstram respeito por todas as pessoas, lugares e espaços.
- e) Mindfulness: sabe-se que a atenção plena é benéfica para a saúde mental e para a regulação emocional. O Parkour, sendo uma prática holística, que envolve mente e corpo, é um tipo de meditação em movimento. O praticante entra num estado de 'fluxo', em movimento, concentrado e relaxado sobre a tarefa em questão. Para aqueles que se debatem para ficar sossegados e acham que a meditação tradicional não se adequa, o parkour pode ser uma excelente alternativa.

## 1.10. World Chase Tag.

O jogo da apanhada é uma forma de interação social que os alunos de várias idades apreciam muito. o Parkour introduziu o "Team Chase-Off™" é uma competição por equipa. A versão oficial coloca em jogo, em cada série, apenas um perseguidor e um perseguido. Porém, podemos fazer adaptações, e colocar em jogo uma equipa de 4 perseguidores e 4 perseguidos e a vitória é dada pelo número de pontos obtidos em cada série:

- a) Podemos definir um tempo limite e contabilizar o número de jogadores apanhados (exemplo: durante 60 segundos quantos elementos da equipa foram apanhados). Podemos definir que cada elemento da equipa só pode perseguir um determinado elemento da equipa adversária para evitar inferioridade numérica.
- b) Ou podemos cronometrar o tempo que demora a apanhar todos os elementos.

O jogo da apanhada "World Chase tag" possui várias modalidades nomeadamente:

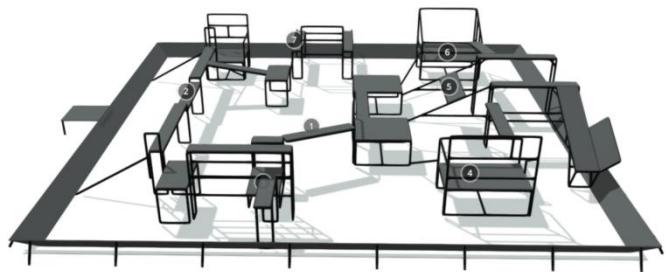
- a) Perseguição de equipa (Team Chase-Off™)
- b) Perseguição – Multijogador (Multiplayer™)
- c) Perseguição individual (Singles Chase off™)
- d) O vencedor fica (Winner Stays On™)

O jogo assume uma terminologia muito própria:

- Tempo acumulado de (Tag-Time) – quantidade total de tempo que 1 atleta gasta como perseguidor durante 1 jogo.
- Perseguidor (chaser) – atleta que assume a função de tag (perseguidor).
- Chase-off – jogo 1\*1
- Plataforma de perseguição (Chase Plate) – área dentro da qual o instigador deve estar antes do início do jogo.
- Plataforma de evasão (Evader Plate) – área dentro da qual o fugitivo deve permanecer antes de começar o jogo.
- Sistema de Cronometragem do tempo de perseguição (Chase Tag Time System) – dispositivo de cronometragem dos tempos.
- Histograma do tempo de perseguição (representação visual do tempo acumulado como perseguidor sob a forma de gráfico de barras).
- Jogo limpo (Clean Game) – quando um jogador nunca é tocado durante toda a duração do jogo (o seu tempo acumulado (tag-time) é igual a 0).
- Fugitivo (Evader) – qualquer jogador que foge.
- Espaço de jogo (Tag-Court) – área dentro da qual se desenrola o jogo da perseguição.

Dimensões das plataformas e obstáculos oficiais do Jogo:

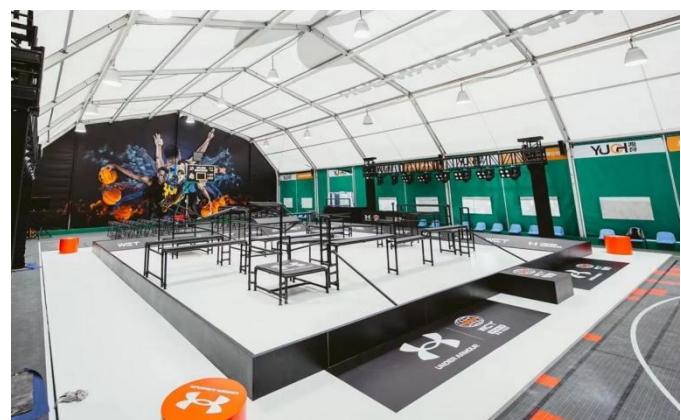
- Dimensão do espaço de jogo: 12,1 m x 13,1 m
- Altura do objeto mais alto: 1,85 m
- Material do chão: dancefloor
- Madeira: Contraplacado marítimo laminado duplo com 18mm
- Junções metálicas: aço galvanizado
- Material das barras: aço galvanizado
- Peso: 3.000 Kg.



Fonte da imagem: Copyright© 2023wct-emea.com. All rights reserved. WCT EMEA

Modelo 3D, Jason Wu Bergeron

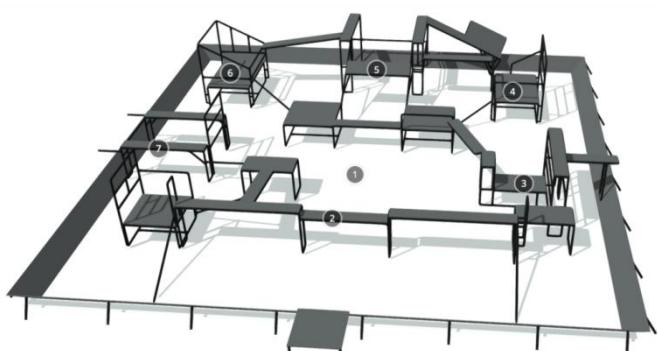
WorldChaseTag® Quad™ profissional para a organização de competições internacionais e para o treino mais rigoroso do WCT. Ao criar o Quad™, apenas são utilizados os melhores materiais. É fornecido com grampos adicionais, um kit de ferramentas e um guia de construção.



Fonte da imagem: Copyright© 2023wct-emea.com. All rights reserved. WCT EMEA

Na escola, torna-se importante improvisar e como temos vários materiais de ginástica (Plinto, Bock, paralelas simétricas, colchões, etc...) que podem ser usados como obstáculos, podemos construir outros em madeira e ainda usar pneus de camião em fim de vida.

### 1.11. O que torna o Parkour único.



David Pagnon e colaboradores no artigo *What makes parkour unique?*, definem parkour da seguinte forma: O parkour é uma atividade física nascida no início dos anos 90 nos subúrbios de Paris, França, que consiste em utilizar apenas o corpo para ultrapassar obstáculos. Alguns chamam-lhe um método de treino, ou uma forma de ir do ponto A ao ponto B através de ambientes complexos e tridimensionais. Pode envolver correr, saltar, saltitar, trepar, equilibrar-se, agarrar-se ou qualquer outro meio para chegar de um ponto a outro. A "corrida livre" e a "arte da deslocação" partilham uma origem comum com o parkour. Um adepto do parkour é chamado de "traceur", do verbo francês "tracer", que significa ir rápido e traçar uma linha (ou seja, de um ponto a outro).

O parkour é recente na sua forma atlética e social contemporânea, no entanto, ultrapassar obstáculos é um

feito natural de todos os seres vivos, e o parkour tem sido comparado ao movimento animal, ou a acrobacias cinematográficas como as de Jackie Chan. Ao descrever o parkour verificamos que há elementos de brincadeira de criança na consciência espacial e nas ações; a abordagem ao treino é semelhante à disciplina encontrada nas artes marciais; os níveis de risco envolvidos têm paralelos com a escalada livre a solo, a capacidade de adaptação e a procura de oportunidades no ambiente faz lembrar a "arte da fuga", e a passagem de obstáculos remete para a pista de obstáculos militar, "le parcours du combattant". As federações internacionais de atletismo e ginástica interessaram-se pelo parkour, especialmente a última, que se envolveu numa apropriação muito controversa da disciplina em 2018.

É comum entre aqueles que escrevem sobre o parkour atribuir-lhe a designação de desporto o que eu discordo considerando a própria definição de desporto. O autor David Pagnon e colaboradores usam o termo "lifestyle sport" (*desporto de estilo de vida*) dando-lhe uma definição. Um *desporto de estilo de vida* é uma atividade que em termos ideológicos ou práticos oferece alternativas aos desportos tradicionais e aos valores desportivos tradicionais. Alguns comentadores defendem que podem ser melhor conceptualizados como uma forma de jogo com uma parte importante de sensibilidade artística. São muitas vezes designados por desportos radicais, embora esta tenda a ser a forma como os meios de comunicação social e os profissionais de marketing os veem e não como os próprios participantes o sentem e vivem. Mais importante ainda, estes desportos envolvem um determinado "estilo de vida", que confere aos seus adeptos uma identidade social particular e exclusiva: demonstram um elevado empenho em termos de tempo e/ou dinheiro, promovem um modo de vida hedonista e tendem a rejeitar a regulamentação e o controlo e a criticar as competições. O parkour enquadra-se perfeitamente na definição de jogo de Suits B, *The Grasshopper: Games, life and utopia*: uma tentativa voluntária de ultrapassar obstáculos desnecessários, e menos com o conceito de desporto de Borge S. *What Is Sport? Sport, Ethics and Philosophy*: "uma atividade física extra-ordinária, desnecessária, baseada em regras, competitiva e baseada em habilidades". De facto, não existem regras escritas no parkour para além de se manter seguro (daí o lema *être et durer*, francês para *ser e durar*, emprestado de um regimento de elite do exército francês e respeitar os outros e o ambiente; e até há pouco tempo, uma das poucas coisas em que os criadores concordavam era que o parkour não era competitivo). Tal como outros desportos de estilo de vida (discredo da associação do termo desporto, prefiro a designação de **Atividade Física de Estilo de Vida** - AFEV), o desempenho nunca é fixo ou determinado, mas está num estado de fluxo e mudança.

Por detrás do PK está uma filosofia inspirada no **Método de Treino Natural** (MTN) de Hébert, que ele desenvolveu depois de ter conhecido povos indígenas cujos corpos eram "esplêndidos, flexíveis, ágeis, hábeis, duradouros, resistentes e que, no entanto, não tinham outro tutor em ginástica senão a sua vida na natureza". Assim, o PK é uma atividade ao ar livre que é praticada sem qualquer equipamento ou equipamento de proteção, da forma mais natural possível. Isto leva os *traceurs* a apreciar o seu ambiente de uma forma única, e a ver os obstáculos como oportunidades de melhoria, tanto num contexto *desportivo* (o conceito de desporto implica competição e o PK não é, na sua essência competitivo) como na vida quotidiana. O lema de Hébert, *ser forte para ser útil*, está em sintonia com a ambição dos *traceurs* de ver a sua prática como uma ferramenta.

Os fundadores do PK, ou seja, os 9 pioneiros que começaram a desenvolver a atividade nos anos 90, foram tão profundamente influenciados pelos heróis reais da guerra e dos bombeiros, como pelos super-heróis dos livros de banda desenhada ou das animações japonesas. Como consequência, parece que o PK melhora a autoestima dos adolescentes. Através da exploração do movimento, o PK manifesta-se como uma forma de expressão extrovertida, mas que conduz a um processo de auto-exame do estado psicológico e emocional de cada um. A comunidade do PK tem sido frequentemente descrita como sendo maioritariamente não competitiva, não hierárquica, solidária e inclusiva, promovendo uma atmosfera de colaboração. Assim, enquanto desporto de estilo de vida, o PK pode ser um bom candidato para as pessoas "difícies de alcançar", que não se sentem atraídas pelos desportos tradicionais e competitivos.

Tal como foi referido no documento de apoio do Módulo 1 o qual referiu o documento publicado pela UNESCO em 2014, intitulado *Diretrizes em Educação Física de Qualidade* (EFQ) para *Gestores de Políticas* no ponto 3.2.1 - Flexibilidade Curricular refere que muitos dados contemporâneos indicam uma deterioração percebida nas atitudes dos estudantes em relação à EF, devido ao domínio dos desportos competitivos e atividades baseadas no desempenho. O PK surge como uma alternativa extremamente apelativa e rica a nível do seu potencial para a Literacia Física.

## 1.12. - Mudança do foco dos desportos tradicionais:

Alguns autores menos esclarecidos centram-se nos aspectos transgressivos e políticos do PK, que tem sido frequentemente visto como uma forma de crítica da sociedade urbana. O PK pode ser visto como uma tentativa de movimento sem restrições num ambiente concebido para restringir o movimento: as paredes são escaladas, as

barreiras são ultrapassadas e os obstáculos são vistos como oportunidades. Através desta má conceção criativa da cidade, os espaços urbanos podem ser vistos como espaços de possibilidades e criatividade através dos olhos do *traceur*. Para Michael Atkinson no seu artigo *Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis*, o PK é uma prática *anarco-ambientalista*. Ao reinterpretar o ambiente *tecnocapitalista* para as suas próprias necessidades, os *traceurs* sentem-se em casa nele. O PK utiliza o espaço urbano de uma forma não mercantilizada, criando novas relações com o seu ambiente, reapropriando-se efetivamente dos espaços urbanos. Florian Lebreton e colaboradores no artigo *Cultures urbaines et activité's physiques et sportives, La sportification du parkour et du street golf comme médiation culturelle*, argumentam que este direito à cidade está no cerne do PK. Os *traceurs* podem rejeitar os direitos de propriedade, reivindicando um direito de utilização. Isto pode criar conflitos, devido à violação dos direitos de propriedade, ao receio de ferimentos ou danos materiais, mas também porque o PK pode entrar em conflito com diferentes utilizações dos mesmos espaços. No entanto, o PK não se resume à transgressão. Os praticantes de pk têm sido descritos como sendo menos anti-autoritários e mais civilizados do que os skaters. Não parece haver indícios de vandalismo ou de destruição material dos espaços utilizados. E os *traceurs*, tal como os *skaters*, utilizam várias estratégias não-confrontacionais para se fazerem aceitar:

- Apelo à empatia, levando a uma invasão gradual (informal).
- Formulação de argumentos positivos para ganhar reconhecimento social e aumentar a sua presença coletiva na cidade.
- Reavaliação silenciosa e adaptação constante para evitar conflitos.

As pessoas veem muitas vezes o PK como um exercício espetacular que é praticado nos telhados, numa corrida contínua pela cidade, saltando por cima de buracos ou qualquer outro obstáculo. Mas, na realidade, os praticantes passam a maior parte do tempo ao nível do solo, ensaiando movimentos numa zona espacialmente limitada.

Os *traceurs* treinam numa multiplicidade de *spots*, ou seja, locais com características interessantes para o PK: paredes, árvores, carris, bancos, etc. O PK é diferente da maioria dos desportos tradicionais na medida em que utiliza estruturas não específicas, em vez de espaços funcionalmente designados e separados. Bawinton N. no artigo *From Obstacle to Opportunity: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints*, descreve o PK como a reinterpretação da cidade como um parque infantil. Os *traceurs* reavivam a sua criança interior, tentando encontrar formas interessantes de utilizar o ambiente em vez das mais fáceis ou óbvias, tentando desenvolver aquilo a que chamam a sua "visão PK". Ao fazê-

lo, os *traceurs* mergulham na cidade, criando uma relação íntima com o seu ambiente. Sidney Grosprêtre e Damien Gabriel no artigo *Sport Practice Enhances Athletes' Observation Capacity: Comparing Scenic Change Detection in Open and Closed Sports*, demonstraram que as capacidades de observação do ambiente dos traceurs podem ultrapassar as dos ginastas com experiência semelhante e estão mais estreitamente relacionadas com as capacidades dos alpinistas para lerem o seu percurso. O PK e a escalada são desportos de competências abertas, o que pode explicar por que razão os *traceurs* e os alpinistas são tão bons a detetar pormenores nas paisagens. Por outro lado, os praticantes de desportos fechados, como a ginástica, apresentam capacidades de observação inferiores porque não têm de se adaptar ao seu ambiente, que é fixo e estandardizado.

Os *traceurs* criam efetivamente laços emocionais com ambientes que são normalmente ignorados pela maioria dos transeuntes. Alguns *spots* tornam-se mesmo locais de peregrinação que são visitados internacionalmente, da mesma forma que a dança de rua, a arte de rua ou os desportos de equitação têm locais "sagrados". Se as cidades os preservam e os reclamam como parte do seu património, ou se os ignoram ou combatem a prática, depende sobretudo da sua política. Em contrapartida, foram recentemente construídas estruturas mais dedicadas, como os *PK-Gyms* ou os *PK-Parks*. Esta "interiorização" (*indoorization*) dos desportos ao ar livre é uma tendência que tem sido observada noutras práticas de estilo de vida ao ar livre, e é frequentemente criticada porque pode causar uma falsa sensação de segurança, bem como uma perda do espírito de liberdade e de autenticidade.

O treino em ambientes urbanos permite uma forma de aprendizagem situada, em que a aprendizagem ocorre no mesmo contexto em que vai ser aplicada. Uma parte do PK é a aprendizagem e o ensaio de um repertório de movimentos que têm nomes específicos. Embora o PK pareça ser maioritariamente lúdico, existe também um gosto pela dificuldade e um desafio aos limites emocionais e físicos - ou mesmo, por vezes, um desejo de perigo - que vai para além do simples jogo livre. É uma mistura de jogo e de trabalho, de liberdade e de disciplina. Ao contrário da ginástica ou do atletismo, que são frequentemente comparados ao parkour, as regras são flexíveis e podem ser alteradas facilmente para aumentar progressivamente a complexidade e a dificuldade. Também permite que cada praticante estabeleça os seus próprios desafios com os seus próprios padrões.

Os elementos coletivos e individuais estão ligados entre si: mesmo quando os *traceurs* tentam juntos o mesmo *desafio*, deixam espaço para a interpretação, o estilo e as normas individuais o que não acontece na ginástica e no atletismo. A

aprendizagem ocorre como um processo de tentativa e erro, mais do que através de instruções verbais. Mas é também um processo colaborativo com quantidades limitadas de treino tradicional, em que os *traceurs* aprendem através da observação e da comparação, da tutoria e do treino entre pares, e dão frequentemente feedback uns aos outros, quer sejam veteranos ou principiantes, quer sejam mais ou menos competentes. Embora uma grande parte dos meios de comunicação social se concentre nos *aspetos extremos* do PK, por vezes revela o processo subjacente a uma performance e é um terreno fértil que oferece inspiração para mais criatividade, tutoriais para aprender movimentos e uma comunidade para partilhar e conhecer-se.

Embora o parkour seja considerado, na sua maioria, como sendo intencionalmente não-competitivo, qualquer desempenho no parkour requer um elevado nível de competências físicas e técnicas. A prática do PK implica precisão e regulação da potência para evitar dores e lesões. Além disso, o parkour requer capacidades de adaptação, uma vez que é habitualmente praticado num ambiente não dedicado, em solo duro e sem qualquer equipamento especial. Estas particularidades levam os praticantes de PK a desenvolverem técnicas e físicos específicos.

Paul Gilchrist e Belinda Wheaton do Centro de Investigação do desporto da Universidade de Brighton (Reino Unido) publicaram um artigo intitulado, *Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour*. O artigo analisa o desenvolvimento do parkour no sul de Inglaterra e a sua utilização nos debates políticos públicos e iniciativas em torno dos jovens, atividade física e risco. Os autores exploram o potencial do parkour para dinamizar e envolver as comunidades, particularmente aquelas tradicionalmente excluídas da principal corrente desportiva e da educação física.

A atual política desportiva começa um processo de mudança do foco dos desportos tradicionais formais para as atividades físicas e estilos de vida não tradicionais e informais a nível dos debates e processos políticos. Os desportos informais têm conquistado um papel cada vez maior ao nível da atividade física e dos estilos culturais dos jovens. Certos comentadores argumentam que estes movimentos têm começado a substituir os desportos de equipa tradicionais e a desafiar a forma tradicional de utilização dos parques desportivos e de recreio urbano. Vários autores afirmam que em França qualquer aumento observável a nível da participação desportiva pode ser atribuído às atividades físicas e desportivas não formais ou institucionalizadas, com dados que mostram que 45 a 60% da população Francesa pratica atualmente desportos informais. Também na Alemanha, verifica-se a intensificação na procura das

atividades desportivas informais, reconhecendo-se que uma parte considerável das atividades desportivas não é organizada, nem orientada por clubes oficiais, mas acontece de forma espontânea na natureza. Alguns autores têm sugerido que o reconhecimento da diversidade das culturas e práticas desportivas que existem fora do contexto dos desportos tradicionais, tem-se tornado cada vez mais relevante no contexto das análises políticas daqueles que procuram demonstrar a contribuição do desporto para a saúde, envolvimento dos cidadãos e para a economia (incluindo a economia sustentável e circular). No Canadá, a investigação financiada pela **Canadian Population Health Initiative** sugere que, embora a participação no desporto organizado contribua positivamente para a prevenção da obesidade entre as crianças, o efeito mais significativo advém dos desportos não organizados e de atividades informais. No Reino Unido, outro estudo semelhante conclui que a intervenção política no sentido de aumentar a participação dos cidadãos em atividades físicas deve focar-se na promoção e envolvimento das áreas desportivas não formais e não competitivas, verificando-se muito maior probabilidade de atrair os grupos que beneficiarão dos maiores ganhos de saúde. O parkour não se enquadra facilmente nas categorias ou taxonomias de classificação dos desportos, sendo muitas vezes descrito como um desporto, arte, enfatizando a expressão pessoal e a gestão do risco cuidadosamente calculado e gerido em vez de uma atitude descuidada relativamente ao risco. De facto, o sucesso do parkour relaciona-se com estes diferentes contextos e formas de expressão relacionados com a cultura desta prática e a sua capacidade de desenvolver uma percepção cuidada da gestão do risco (autocontrolo e consciência dos limites pessoais).

No bairro londrino de Westminster, uma área demográfica com uma mistura sócio-económica que inclui várias bolsas de pessoas socialmente desfavorecidas, o parkour tem sido adotado e promovido pelo *Westminster Sports Development Unit* desde 2005. A unidade é uma das mais ativas e apoiantes desde à longa data do parkour no reino Unido e a equipa mostra-se ambiciosa acerca do seu papel na profissionalização do parkour (acreditação dos agentes técnicos). Estão inicialmente envolvidos no desenvolvimento e expansão dentro dos ginásios (pavilhões) e depois nos espaços exteriores públicos como parques desportivos e parques de diversão, desenvolvendo um conjunto de iniciativas políticas, incluindo Positive Futures, a Schools Sports Partnership, em associação com a Youth Sports Trust. O projeto de Westminster evoluiu rapidamente e coordena o ensino do parkour em 14 escolas, tanto no contexto da Educação Física Escolar como no âmbito das atividades extracurriculares, onde existem três classes de adultos, uma academia de jovens e atividades durante as férias escolares. O treino e orientação/formação de Parkour que oferecem está aprovado através do *Assessment and Qualifications Alliance Examination Board*, que reconhece o parkour

enquanto atividade que faz parte do currículo nacional de ginástica e mais de 500 pessoas foram preparadas/formadas através deste enquadramento.

O programa **Positive Futures** é a iniciativa de parkour mais conhecida em Westminster. O Projeto Positive Futures é um programa nacional de inclusão social de base desportiva para jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos de idade e que foi fundado em 2002 pelo gabinete oficial com o mandato de prevenção do crime. O projeto trabalha com os grupos mais carenciados (de risco) no Reino Unido e os seus objetivos gerais incluem a melhoria do comportamento e a redução do abuso das drogas através do aumento da atividade física. O Positive Futures foi uma das iniciativas políticas chave baseadas no desporto, lançada no contexto da agenda mais alargada da **inclusão social**, melhorando a saúde, reduzindo a criminalidade, promovendo a performance educativa e a taxa de emprego nas comunidades alvo.

Os decisores políticos aclamaram o parkour no Westminster como um grande sucesso na redução das taxas de criminalidade. Constataram uma diferença muito significativa no envolvimento e adesão dos jovens relativamente a dois tipos de propostas de atividades durante as férias escolares:

- Apenas aderiam 39% dos jovens, nas férias escolares, quando a unidade desportiva desenvolvia os seus cursos multidesportivos.
- Verificava-se uma adesão de 69% de jovens quando apenas se propunham os cursos de parkour. O parkour foi destacado como a melhor prática no relatório do projeto Positive Futures e como consequência, outros projetos Positive Futures foram implementados no Reino Unido, promovendo o parkour como atividade base.

Estes projetos levantam questões políticas interessantes e importantes para as quais não existem ainda respostas bem formuladas relativas ao porquê e como é que estão a ocorrer estas mudanças no comportamento dos jovens e nas suas preferências. Como consequência deste sucesso do parkour têm surgido em várias cidades do mundo outros parques de parkour outdoor que permitem aos jovens praticar a modalidade de forma mais segura e socialmente aceite. Também, vários professores de Educação Física em escolas de numerosos países têm integrado o parkour nas suas aulas com sucesso.

### **1.13. PK, Psicomotricidade e Percursos de Obstáculos.**



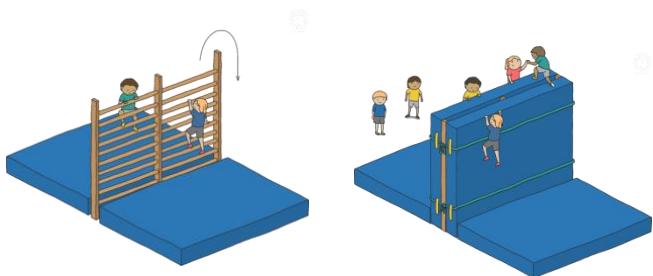
Fonte da Imagem: alunos do Clube PK da Escola Básica Fernando Casimiro Pereira da Silva (2016/2017). Utilização de pneus em final de ciclo de vida como obstáculos para treinar as manobras do PK.

Vítor da Fonseca no seu livro, *psicomotricidade*, refere que a exploração do corpo é uma verdadeira propedêutica das aprendizagens escolares, e constitui um aspeto preventivo a considerar. Muitos mecanismos de defesa da criança, como compensações, camuflagens, refúgios, manifestações caracteriais, são expressão de uma motricidade que não foi satisfeita, reprimida por um envolvimento extremamente exigente e correcionista para com a criança. As aulas de EF consideram o facto de muitos alunos se apresentarem com défices práticos e dificuldades sentidas a nível da integração da 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> Unidades Funcionais. Isto significa que sentem insegurança a nível do equilíbrio e postura e uma deficiente noção do corpo que deve ser abordada através dos circuitos de obstáculos. Desta forma o Professor de EF poderá criar desafios que considerem a Capacidade Funcional de cada aluno em diferentes tipos de ambientes que solicitem diferentes formas de flexibilidade, força e resistência e coordenação.



Fonte da imagem: wimasu

As atividades propostas pela Educação Física devem enfatizar os movimentos multiplanares (movimentos em todas as direções) através de todo o espetro da ação muscular (aceleração concêntrica, desaceleração excêntrica e estabilização isométrica) num ambiente que enriquece a propriocepção. Um ambiente rico em termos proprietivos desafia os mecanismos internos de equilíbrio e estabilização do corpo.



Fonte da imagem: wimasu

O parkour é uma atividade que propõe um ambiente extremamente rico em termos proprioceptivos pela forma como explora o corpo no espaço. A utilização de pneus, pelas suas propriedades e características de relativa instabilidade (material flexível) exige dos alunos uma experiência motora enriquecedora do ponto de vista proprioceptivo além de solicitar de forma muito significativa os equilíbrios, posturas, a noção de corpo e a lateralidade nas fases de iniciação. As fases intermédias e avançadas, alicerçam-se na 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> unidades funcionais mas potenciam a 3<sup>a</sup> unidade funcional da estruturação espaciotemporal.

As **pistas de obstáculos** exploram de forma muito significativa e apelativa a Atividade Física Funcional (Método natural). Na perspetiva da Psicomotricidade, Vítor da Fonseca e Rui Martins em “Temas de Psicomotricidade 3 – Criança Dispráxica” aborda a Psicomotricidade e **Corrida de Obstáculos**. A investigação tem demonstrado ao professor de Educação Física a importância da percepção e das atividades motoras, para o crescimento e desenvolvimento global da criança. Os programas elementares de educação física, são frequentemente limitados pela quantidade de tempo da aula dos alunos, e tempo de ensino efetivo, de tal forma que não podem fornecer um ensino individualizado a todos os alunos ou a classes especiais para crianças com dificuldades motoras. Deste modo, a corrida de obstáculos proporciona ao professor de EF um meio eficaz de incorporar atividades percepтивas, no programa de EF através de uma instrução em grandes grupos. Para além das respostas motoras, a corrida de obstáculos também envolve o desenvolvimento de processos visuais e auditivos. Os conceitos que podem ser desenvolvidos pela corrida de obstáculos, incluem os seguintes:

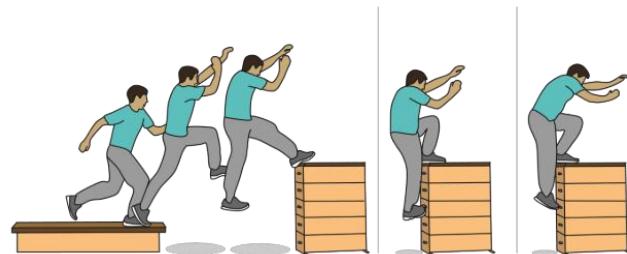
- Relações espaciais.
- Memória sequencial.
- Equilíbrio.
- Vigilância quinestésica.
- Noção do corpo.
- Direcionalidade.
- Lateralidade.
- Habilidades locomotoras e não locomotoras.
- Atividades visuo-motoras.
- Localização (posicionamento)

Esta abordagem não está refém do formalismo e condicionalismo da técnica de salto em altura mas explora o salto de forma funcional e apelativa, garantindo um envolvimento físico constante que, ao contrário da abordagem anterior, também contribui para o desenvolvimento da aptidão física de forma muito mais significativa. O objetivo é promover uma experiência diversificada da habilidade motora básica de saltar que difere da abordagem especializada do desporto.



Fonte da imagem: wimasu

Podemos também criar uma pista de obstáculos utilizando vários materiais disponíveis. Importa realçar a alegria suscitada pelos desafios, a forma dinâmica e descontraída que a aula assume, o aumento significativo da motivação e o desenvolvimento da aptidão física de forma multifacetada. Esta proposta não segue fielmente o Método de Treino Natural porque está organizada para o Pavilhão Desportivo utilizando materiais e recursos existentes podendo aproximar-se mais da subcultura do Parkour que derivou do Método natural de Georges Hébert.



Fonte da imagem: wimasu

Para tornar a experiência mais apelativa e rica, podemos sempre utilizar o mobiliário urbano da escola (muros, escadas, corrimão, lanchas, bancos, árvores, troncos, pneus, etc) e promover experiências de saltos. Podemos também, acompanhar os alunos até uma mata e procurar oportunidades para realizar saltos sobre pedras, troncos caídos, valas, etc...

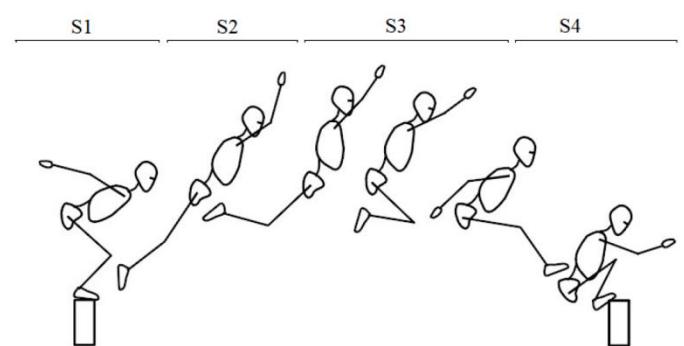


Fonte da imagem: wimasu

#### Educação Física Eclética:

Filosofia	Movimento Coubertianista	Movimento Hébertista
Fundador	Pierre de Coubertin (1863-1937) Pedagogo e Historiador Francês	Georges Hébert (1875-1957) Desportista e educador físico francês
Lema	Citius, Altius, Fortius	Ser forte para ser útil
Perspetiva	<b>Performance</b>	<b>Longevidade</b>
Missão	Promover o Olimpismo a nível Mundial	Promover o Hébertismo a nível mundial
Partes constitutivas	Comité Olímpico Internacional (COI) Federações Desportivas Internacionais Comité Olímpico Nacional (COP)	Federação Francesa de Método de Treino Natural
Encoraja	Competição Desportiva Desporto para Todos Educação dos Jovens pelo Desporto	Cooperação Atividade Física para todos Educação dos Jovens pelo Método de Treino Natural
Modelo de Relação	Interdependência Negativa	Interdependência Positiva

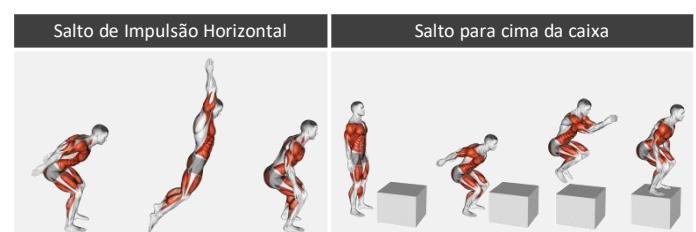
28,1 cm (valores médios extrapolados dos estudos apresentados, o que é comparável ou superior ao desempenho de outros atletas de alto nível (SIH de ginástica =  $251,1 \pm 13,5$  cm; SIH de vários desportos =  $223,8 \pm 14,9$  cm), apesar da variabilidade ser suficientemente grande para que não se possa tirar qualquer conclusão definitiva. No entanto, se os *traceurs* estão mais habituados aos *saltos horizontais*, os *ginastas* estão mais habituados aos *verticais*. Isto explicaria o facto de, para uma quantidade de treino semelhante, ambas as populações demonstrarem desempenhos semelhantes no **salto em contra-movimento (SCM)**.



O salto de precisão pode ser dividido em quatro etapas: Contra-movimento (S1), Descolagem ou impulsão (S2), fase de Voo (S3) Receção ao solo (S4).  
Fonte da Imagem: David Pagnon, Germain Faity, Galo Maldonado, Yann Daout, Sidney Grosprêtre. What makes parkour unique? A narrative review across miscellaneous academic fields. SportRxiv 2021.

#### Membros Inferiores:

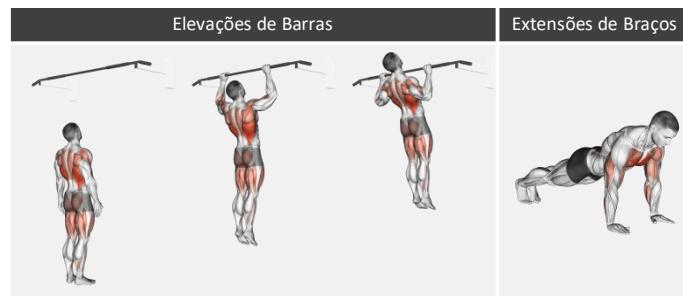
No que diz respeito aos membros inferiores, na contração isométrica voluntária máxima (CVM), os *traceurs* atingem forças dos extensores do joelho 34% superiores às de um grupo recreativamente ativo, e  $\approx 15\%$  a 20% superiores na flexão plantar.



#### Membros superiores:

Relativamente à parte superior do corpo, os *traceurs* têm um desempenho 37,5% melhor nos exercícios de *elevações na barra* e 42,1% nos exercícios de *extensões de braços* do que

um grupo recreativamente ativo. Nos músculos mais distais, os *traceurs* apresentam uma força de flexão do pulso 37% superior à de um grupo de controlo, enquanto os *traceurs* apresentam uma força de preensão semelhante à do grupo de controlo. No entanto, as forças de preensão manual dos *traceurs* são inferiores às dos alpinistas treinados.



Em geral, a força muscular dos *traceurs* parece seguir um gradiente proximal para distal, e os músculos parecem estar bem treinados no modo excêntrico. As técnicas de parkour requerem grandes quantidades de força para propulsionar o corpo ou para absorver impactos elevados, como acontece com os músculos das pernas durante as aterragens em quedas elevadas, que induzem o desenvolvimento de capacidades excêntricas elevadas. Consequentemente, a prática do PK a longo prazo pode favorecer o desenvolvimento de grandes músculos junto ao tronco para maximizar a transmissão de forças iniciadas pelos membros inferiores e superiores para todo o corpo.

O desempenho no PK não é métrico, mas muito complexo de padronizar. Em vez de desenvolver a **potência mecânica máxima** como nas disciplinas de atletismo, o PK envolve a produção da quantidade certa de potência mecânica para atingir com precisão a distância pretendida. Uma vez que os testes de outros desportos não estão adaptados para avaliar plenamente a multiplicidade das capacidades do PK, começam a ser desenvolvidos testes específicos, tais como sprints com obstáculos, repetidos [66] ou não [78,79], sendo o desempenho avaliado tanto em termos de tempo como da qualidade dos movimentos executados

Os autores demonstraram que os **testes pliométricos**, como as flexões explosivas para a parte superior do corpo ou os saltos em queda para a parte inferior do corpo, realçam melhor a especificidade dos desempenhos musculares dos *traceurs* do que o habitual teste normalizado de Contração Voluntária Máxima (CVM). Os *traceurs* exibem forças extensoras do joelho mais fortes do que os participantes recreativamente ativos, em tipos de contrações concêntricas, isométricas e excêntricas. Os resultados dos *traceurs* são semelhantes aos dos ginastas e atletas de atletismo para

todos os modos de contração, exceto o excêntrico, que é melhor nos *traceurs* do que nos outros atletas. A força excêntrica particularmente elevada dos *traceurs* pode ser explicada por muitos fatores, desde a natureza pliométrica do seu treino até à prática frequente de saltos de grandes alturas.

Esta importância da contração excêntrica no treino de PK dá origem a uma série de alterações no sistema neuromuscular, sendo este modo de contração conhecido por envolver um tipo de controlo neural altamente específico. De facto, os *traceurs* têm demonstrado uma excitabilidade espinal particularmente baixa, associada a uma elevada ativação cortical, o que os coloca entre os **atletas mais potentes**. No entanto, a **potência** não é o único parâmetro que define a prática do PK. Foi sugerido que os padrões de ativação cortical específicos dos atletas poderiam também resultar da gama extremamente vasta de competências que os *traceurs* têm de gerir para se adaptarem constantemente a uma gama igualmente vasta de constrangimentos ambientais, tais como passagens curtas ou curvas, alturas e larguras diversas dos obstáculos e qualidade variável da aderência.

Curiosamente, é agora aceite que o exercício excêntrico apresenta um custo energético mais baixo do que outras formas de esforço, como o exercício concêntrico. Isto poderia indicar que os *traceurs*, que realizam maioritariamente esforços de curta duração nesta modalidade, poderiam apresentar fraquezas no domínio do desempenho de resistência em comparação com outras práticas. No entanto, o treino de PK pode ainda ajudar a melhorar a aptidão cardiorrespiratória e as capacidades aeróbicas em indivíduos não treinados, embora se possa argumentar que, para adolescentes que praticam 1,5 horas de desporto por semana, qualquer aumento no volume de atividade física faria a diferença. É de salientar que não existe literatura sobre as capacidades cardiovasculares, metabólicas e respiratórias dos *traceurs*, pelo que estes resultados devem ser interpretados com precaução.

A técnica mais emblemática do parkour é o chamado **salto de precisão**. Esta técnica consiste em saltar com os dois pés e os dois braços em simultâneo, sem qualquer corrida, e aterrizar com precisão num alvo. A aterragem deve ser fixa, sem qualquer passo para trás ou para a frente, nem qualquer oscilação ou derrapagem. Esta técnica é essencialmente motivada por constrangimentos ambientais, tais como a falta de espaço para correr para ganhar velocidade e a pequena área de aterragem (por exemplo, um corrimão). O movimento é semelhante ao do SIH, com uma limitação adicional de precisão na aterragem.

#### Fase de preparação do salto:

- O salto de precisão começa com um contra-movimento. A partir de uma posição de pé, os atletas realizam a dorsiflexão do tornozelo juntamente com a flexão do joelho e da anca, enquanto balançam os braços para trás. A amplitude de movimento e a velocidade dos ângulos articulares da perna e do braço variam consoante a distância, a altura e a precisão necessárias. O movimento da articulação dos membros inferiores leva ao recrutamento dos músculos extensores da perna de uma forma pliométrica.

#### Fase de impulsão:

- Depois de armazenar a energia elástica durante a fase de contra-movimento, os *traceurs* realizam a extensão da anca e do joelho, seguida da flexão plantar do tornozelo para produzir o perfil de impulso que irá proporcionar o movimento balístico desejado do centro de massa (CM). Ao mesmo tempo, os *traceurs* efetuam a flexão do ombro de modo a que os braços produzam um movimento pendular que transfere o momento angular para o CM do atleta. Ao aumentar a velocidade de descolagem e rodar o corpo para trás preparando a postura para a aterragem, o movimento dos braços melhora a distância do salto em 21-33%.

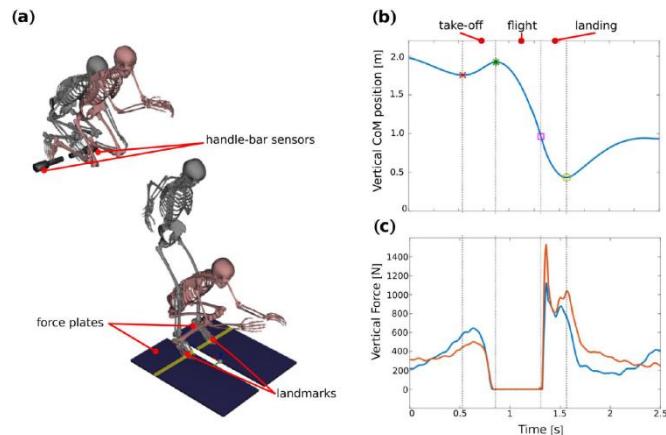
#### Fase de Voo:

- Embora, de acordo com as leis do movimento de Newton, o momento seja uma quantidade conservada durante esta fase, os ajustes posturais ainda são possíveis sem modificar a trajetória do CM. De facto, em vez de esticar as pernas o mais possível antes da aterragem, como no SIH, os *traceurs* adaptam a sua postura em voo para estabilizar o corpo e preparar a aterragem. Este ajustamento pode ser efetuado quer esticando os pés para a frente e balançando os braços para trás, quer, pelo contrário, mantendo as pernas debaixo do seu CM, se o salto for demasiado longo. Pouco antes da aterragem, os músculos dos membros inferiores contraem-se para preparar a estratégia da fase de aterragem.

#### Fase de receção ao solo:

- Os *traceurs* regulam a sua trajetória CM para suavizar o impacto e evitar o colapso ou a ultrapassagem. Além disso, os *traceurs* parecem controlar efetivamente a sua estabilidade através da coordenação dinâmica de todo o corpo. Isto permite uma compensação de potenciais erros de cálculo durante as fases iniciais do salto. Uma aterragem rígida abrandaria uma velocidade excessiva,

enquanto uma aterragem mais suave permitiria que o CM se deslocasse mais longe e recuperasse qualquer impulso insuficiente. De facto, os *traceurs* têm de regular a rigidez das pernas e especialmente dos tornozelos durante a aterragem para amortecer impactos elevados: consequentemente, aterraram sobre o antepé para melhor absorver o impacto com uma maior amplitude de dorsiflexão do tornozelo.



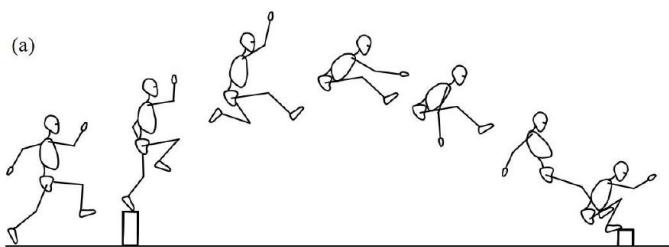
Análise do movimento do parkour. Em (a), os dois primeiros esqueletos ilustram o início e o fim do movimento de descolagem, enquanto os dois últimos esqueletos mostram o início e o fim da aterragem. Em (b), a trajetória vertical do CM (Centro de Massa). Em (c), os perfis verticais das forças de reação. A trajetória e os perfis de força do CM correspondem ao movimento de um participante durante as sessões de gravação e permitem dividir o movimento do parkour em três sub-movimentos: descolagem, voo e aterragem.

Fonte da Imagem: Galo Maldonado, François Bailly, Philippe Souères, Bruno Watier. On the coordination of highly dynamic human movements: an extension of the Uncontrolled Manifold approach applied to precision jump in parkour. *Scientific Reports* | (2018) 8:12219

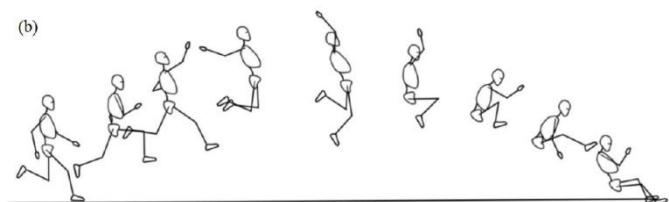
A maioria dos estudos sobre SIH (Standing Long Jump - Salto de Impulsão Horizontal) centra-se na fase de descolagem, enquanto a aterragem é de extrema importância no parkour. De facto, o objetivo nos saltos de parkour não é tanto saltar longe, mas sim aterrhar com precisão e segurança; e "fixar" a aterragem. Este compromisso entre potência e precisão durante a descolagem faz desta técnica uma tarefa particularmente complexa que tem de ser bem regulada através de feedback visual e proprioceptivo, apesar de ser uma cadeia cinética aberta. Esta estratégia também leva a regulações mecânicas durante todas as fases do salto, desde a preparação da descolagem até à aterragem e estabilização. Quando o espaço se torna demasiado longo para um salto de precisão e se a configuração o permitir, os *traceurs* podem ganhar impulso linear correndo: o salto de precisão torna-se um salto de precisão em corrida. De facto, a velocidade de descolagem está diretamente relacionada com o comprimento do salto, de acordo com as equações balísticas. Isto faz lembrar o salto em comprimento do atletismo mas, mais uma vez, com uma limitação de precisão e segurança na aterragem.

No salto em comprimento, os atletas iniciam a corrida com uma aceleração pré-programada. Depois regulam a sua cadência de corrida durante os últimos 5 passos para colocar o pé o mais próximo possível da tábua de chamada, sem a ultrapassar. Verifica-se uma descida acentuada do CM durante a fase de contacto da última passada, de modo a maximizar o impulso vertical. Finalmente, após uma descolagem monopodal, os atletas equilibram a sua postura no ar para contrariar o momento angular no sentido dos ponteiros do relógio adquirido durante a corrida e a descolagem, evitando assim qualquer rotação excessiva para a frente. Embora os atletas e os *traceurs* tenham o mesmo objetivo durante a corrida, ou seja, atingir a velocidade ideal e posicionar o último pé no lugar certo, a diferença no comprimento da corrida e nas superfícies pode induzir algumas diferenças na técnica. Por exemplo, as áreas de descolagem no parkour nem sempre são superfícies planas e, por vezes, podem ser escorregadias ou instáveis (por exemplo, paredes ou carris). Um erro de precisão pode levar a uma lesão grave. Assim, enquanto que para maximizar a distância é aconselhável usar o estilo "hitch-kick" (Salto de tesoura) ou "hang" (salto em extensão) no salto em comprimento, os *traceurs* adotam o estilo "stride" (passo) para poderem atingir o local de aterragem com o pé enquanto estão no ar. A principal diferença entre o salto em comprimento e o salto de precisão é na aterragem. Os saltadores em comprimento aterraram em areia macia e deslizam dos pés para os lados o que resultaria em lesões graves no betão. Os *traceurs* precisam suavizar o impacto.

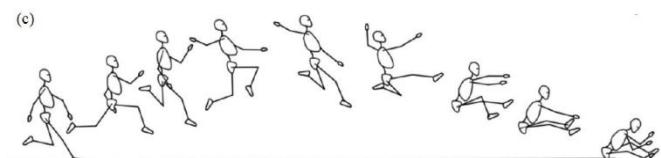
Três técnicas diferentes para o salto em corrida, com ou sem um constrangimento de precisão na aterragem.



(a) Técnica de precisão no Parkour,



(b) Técnica de suspensão no salto em comprimento,

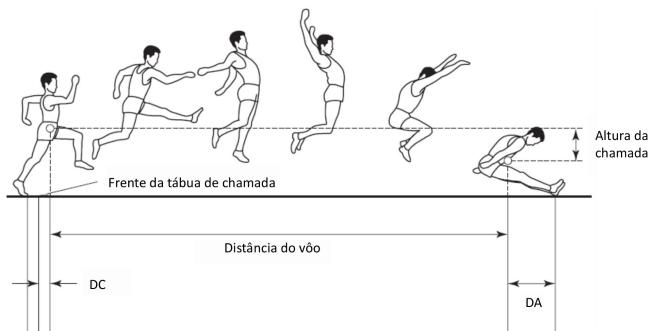


(c) Técnica de tesoura no salto em comprimento

Um dos exemplos de uma técnica de dissipação de energia após um salto para o chão a partir de uma altura é o *zempo ukemi* ou roolamento à frente usado no judo.

Zempo Kaiten Ukemi	Drop Jump com Rolamento

A forma mais eficaz de dissipar a energia mecânica na aterragem após um *drop jump* é fazer um roolamento (Zempo Ukemi). O PK importa movimentos de várias disciplinas.



Explicação da divisão da distância do salto em comprimento em três componentes: DC = distância de Chamada (Ponto de partida); DA = distância de aterragem (Receção ao solo); o círculo indica a posição do centro de massa do saltador.

Fonte da Imagem: Roger Bartlett. Introduction to sports biomechanics - Analysing Human Movement patterns. Routledge

Ao contrário do salto de precisão do PK que é um salto funcional, o salto em comprimento do atletismo não se preocupa com a fase de queda ou receção ao solo a qual é amortecida pela areia. Nas atividades do dia a dia, seja em situações de brincadeira entre miúdos ou inerentes a uma situação em que seja necessário saltar e aterrinar em segurança no chão de pavimento, cimento, alcatrão ou outra superfície rija, a técnica de salto em comprimento do atletismo não se aplica. O Salto em Comprimento, para garantir a máxima distância, criou um conjunto de circunstâncias artificiais, tanto no momento da chamada, criando uma tábua limitadora que baliza o local exato da chamada (para efeitos de comparação de marcas), como na receção ao solo, onde colocou uma caixa de areia para amortecimento do impacto.

Em contrapartida, o traceur, quando realiza um salto de precisão tem que se adaptar às circunstâncias reais de cada lugar que é variável e deve garantir uma técnica de receção eficaz que dissipe as forças de impacto sobre as articulações evitando lesões. Esta é uma abordagem funcional ao contrário do atletismo que cria situações artificiais, incluindo o próprio piso onde se realiza o salto. O salto em comprimento não tem qualquer relação com os saltos que realizamos fora deste contexto do estádio de atletismo e por isso trata-se uma adaptação cultural, uma interpretação especializada da técnica que se distancia das atividades utilitárias e funcionais do movimento quotidiano e por isso nada tem a ver com a Educação Física e a literacia física. No nosso dia a dia, sempre que saltamos não temos pisos de tartan ou caixas de areia para amortecer o impacto.

# DIDÁTICA



## II. Didática do Parkour.

### 2.1. Abordagem do PK

Proposta estruturada de abordagem didática com progressões de aprendizagem, inspirada no modelo de Sascha Rochhausen presente no livro *Teaching Parkour Sports in School Gymnastics*.

#### A. Estrutura Sistemática das Aulas.

Rochhausen organiza cada movimento com uma metodologia clara e reutilizável:

- Aquecimento.
- Componente lúdico / jogo.
- Aprendizagem do movimento (com ilustrações fotográficas que facilitam a compreensão visual)
- Fase de relaxamento ou arrefecimento.

#### B. Progressão dos Movimentos.

- Equilíbrio e receção — como "balance", "precision jump", "cat balance"
- Vaults básicos — como "crane jump", "kong vault", "lazy vault", "speed vault", "step vault"
- ParkourSport
- Rolamentos e técnicas de dissipação de impacto — incluem "roll", "crane to roll" e variações de rolagem
- Movimentos interativos e de passagem — "tictac", "wallrun", "underbar", "cat leap"
- Elementos acrobáticos e de combinação — "wallspin", "wallflip", "bouldering/climbing", "muscle up", e até flips
- Composições (combinações de movimentos) — múltiplos vaults, giros e transições encadeadas

#### C. Exemplos de Progressão em Aula Completa.

Rochhausen apresenta 17 planos de aula completos, testados em contexto escolar, cada um focado num movimento-chave ou combinação, com entradas simples e claras, ideais para professores de EF.

### 2.2. Proposta de Implementação Curricular com Progressões

#### Fase 1: Fundamentos e Segurança.

- Aquecimento dinâmico para foco nos membros inferiores e tronco.
- Atividades de equilíbrio (ex. cat balance, equilíbrio sobre superfícies estreitas).

- Saltos de precisão (precision jump) e aterrissagens suaves.
- Relaxamento com alongamentos ou jogo leve de cooperação.

#### Fase 2: Vaults Simples e Rolamentos.

- Introdução de movimentos como crane vault, kong vault e lazy vault.
- Treino de rolagens básicas e progressão para variações como crane to roll.
- Jogo ou desafio para aplicar vaults integrados a trajetos curtos.
- Arrefecimento com alongamentos focando consciência corporal.

#### Fase 3: Movimentos de Deslocamento e Agilidade.

- Trabalhar o tictac, step vault, underbar e pequenos percursos com obstáculos.
- Incluir elementos criativos com base em jogos de movimento que incentivem transições.
- Relaxamento ativo com exercícios de mobilidade.

#### Fase 4: Elementos Acrobáticos e Verticais.

- Introdução ao wallrun, cat leap, wallspin e, com segurança, wallflip.
- Uso de equipamentos adaptados do ginásio, sempre com progressão e suporte.
- Jogos ou desafios que envolvam alcançar alturas ou distâncias de forma segura.

#### Fase 5: Combinações e Criatividade.

- Propor sequências de vaults, rolamentos e acrobacias em conjunto.
- Desafiar grupos a criar pequenos percursos usando movimentos aprendidos.
- Encerre com relaxamento e reflexão sobre o percurso e desenvolvimento motor.

### 2.3. Vantagens deste Modelo Didático.

- Clareza e Repetibilidade: a mesma estrutura (aquecimento – jogo – aprendizagem – relaxamento) facilita o planeamento contínuo.
- Progressão Segura e Motivadora: partindo de elementos simples até movimentos complexos, incrementando confiança e competência.
- Adaptação ao Contexto Escolar: uso de equipamentos existentes e flexibilidade na organização do espaço.
- Ênfase Visual-Prático: fotos, esquemas e vídeos (mais de 100 disponíveis) ajudam professores e alunos a visualizar e internalizar os movimentos.

## Documento didático estruturado:

- Introdução pedagógica (justificação da abordagem do parkour em EF).
- Quadro de objetivos de aprendizagem por fase.
- Grelhas de progressão com níveis (iniciante, intermédio, avançado).
- Propostas de avaliação formativa (observação, autoavaliação, desafio final).
- Slides para formação/apresentação
- Versão visual em tópicos curtos.
- Sequência: Porquê o parkour → Fundamentos → Progressões → Exemplos de aula → Benefícios pedagógicos.
- Imagens de movimentos (precision jump, lazy vault, roll, wallrun, etc.).

## 2.4. Proposta Didática para o Ensino do Parkour em EF.

(Baseado em Sascha Rochhausen, Teaching Parkour Sports in School Gymnastics)

### 2.4.1. Introdução.

- O Parkour, entendido como uma disciplina físico-motora não competitiva, é altamente motivador para os jovens por promover a criatividade, a superação pessoal, a cooperação e a consciência corporal. A sua inclusão nas aulas de Educação Física permite diversificar as experiências de aprendizagem, responder a diferentes perfis de alunos e desenvolver competências motoras, cognitivas e socioemocionais.

### 2.4.2. Objetivos Gerais.

- Desenvolver habilidades motoras básicas (locomoção, saltos, equilíbrio, rolamentos).
- Promover a autonomia, a confiança e a autorregulação do risco.
- Estimular a criatividade e a resolução de problemas através do movimento.
- Valorizar a cooperação e a inclusão em contextos não competitivos.
- Fomentar estilos de vida ativos e a apropriação positiva dos espaços.

### 2.4.3. Estrutura Metodológica das Aulas.

- Cada sessão segue a lógica proposta por Rochhausen:
- Aquecimento – Dinâmico, com foco em coordenação e força funcional.
- Jogo/Atividade Lúdica – Introduz o tema de forma motivadora.
- Aprendizagem do Movimento – Progressões práticas com feedback e exploração criativa.
- Relaxamento / Arrefecimento – Alongamentos, mobilidade e reflexão sobre a sessão.

### 2.4.4. Progressões de Aprendizagem.

#### Fase 1 – Fundamentos e Segurança.

Objetivos: Desenvolver receções ao solo seguras, consciência corporal e equilíbrio.

- Movimentos-chave:
  - Landing techniques (absorção de impacto com flexão de joelhos e braços).
- Precision jump (saltos com precisão para zonas delimitadas).
- Cat balance (equilíbrio sobre superfícies estreitas).
- Rolamentos básicos (safety roll).

#### Fase 2 – Vaults Simples e Dissipação de Impacto.

Objetivos: Dominar transposições de obstáculos baixos de forma fluida e controlada.

Movimentos-chave:

- Step vault
- Lazy vault
- Kong vault (versão simplificada)
- Rolamentos em progressão (crane to roll).

#### Fase 3 – Deslocamento e Fluidez.

Objetivos: Explorar a adaptação ao espaço e criar percursos curtos.

Movimentos-chave:

- Underbar (passagem sob barras/obstáculos).
- Tic-tac (apoio com os pés na parede para impulsão).
- Wall run (corrida vertical).
- Combinações simples de vault + rolamento.

#### Fase 4 – Elementos Acrobáticos e Verticais.

Objetivos: Desenvolver confiança em movimentos complexos, com segurança.

Movimentos-chave:

- Cat leap (salto agarrado à parede).
- Wall spin (giro na parede).
- Muscle up (subida de barra/muro).
- Introdução segura ao wall flip (opcional, apenas em contexto controlado).

#### Fase 5 – Sequências e Criação.

Objetivos: Consolidar repertório motor, estimular criatividade e cooperação.

Atividades propostas:

- Criar percursos curtos com diferentes tipos de obstáculos.
- Trabalhar em pares ou grupos para inventar sequências criativas.

- Apresentar e demonstrar aos colegas (sharing session).

#### 2.4.5. Grelha de progressão de Aprendizagem.

Nível	Habilidade	Exemplos de Movimentos	Critérios de Sucesso.
Iniciante	Segurança e receção ao solo	Saltos de precisão, rolamentos básicos	Recebe impacto de forma controlada, mantém equilíbrio
Intermédio	Transposição de obstáculos	Lazy vault, Step vault, Kong vault simplificado	Executa movimentos com fluidez e sem hesitação
Avançado	Movimentos verticais e acrobáticos	Wall run, Cat leap, Wall spin	Domina técnica e aplica em percursos mais complexos
Criativo	Composição e expressão	Sequências pessoais, percursos de grupo	Cria combinações originais com fluidez e segurança

#### 2.4.6. Avaliação:

Formativa:

- Observação contínua (segurança, fluidez, criatividade, cooperação).
- Autoavaliação e reflexão (como se sentiu perante os obstáculos?).

Sumativa:

- Execução de um percurso definido pelo professor.
- Criação e demonstração de um percurso em grupo.

#### 2.4.7. Considerações Finais.

- O Parkour oferece uma abordagem didática inovadora, segura e inclusiva para a Educação Física, estimulando o desenvolvimento motor, social e emocional dos alunos. O seu caráter não competitivo, aliado à diversidade de progressões, permite adaptar a prática a diferentes idades, níveis de competência e contextos escolares.

# Bibliografia.

1. Carmen Lúcia Soares. Georges Hébert e o Método Naturel: Nova sensibilidade, Nova educação do corpo. *Revista Brasileira de Ciências do esporte*. Setembro 2003. Volume 25. Pp. 21-39.
2. Catherine Ward Thompson. Activity, exercise and the planning and design of outdoor spaces. *Journal of Environmental Psychology*. 2013. Volume 34. Pp. 79-96.
3. Colin MacDonald, Tyson Cecka, Juliet Vong. Design guidelines for outdoor parkour spaces. 2015. PKV Parkour Visions.
4. Dan Grabowsky & Signe Dalsgaard Thomsen. Parkour as health Promotion in Schools: A Qualitative Study on Health Identity. *World Journal of Education*. 2015. Vol. 5. Nº 3. Pp. 37-43.
5. Duncan Van Dusen, Steven Kelder, Harold Kohl, Nalini Ranjit, Cheryl Perry. Associations of Physical Fitness and Academic Performance Among Schoolchildren. *Journal of School Health*. December 2011. Vol. 81. Nº 12. Pp. 733-740
6. Elizabeth de Freitas. Parkour and the Built Environment – Spatial Practices and the Plasticity of School Buildings. *Journal of Curriculum Theorizing*. 2011. Vol. 27. Nº 3. PP. 209-219.
7. Fernando Gomez-Pinilla and Charles Hillman. The influence of Exercise on Cognitive Abilities. *Compr. Physiol.* 2013 january. Vol. 3. Nº. 1. Pp. 403-428.
8. Gregory J. Welk, Allen W. Jackson, James R. Morrow, William H. Haskell, Marilu Meredith and Kenneth H. Cooper. The Association of Health-related Fitness With Indicators of Academic Performance in Texas Schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2010. Volume 81. Supplement to Nº 3. Pp. 16-23.
9. HMG sports-systems.com Austria – Free Running Park Equipment.
10. J. Eric Tayler, Jessica Witt, Mila Sugovic. When walls are no longer barriers: perception of wall height in parkour. *Perception*. 2011. Volume 40. Pp. 757-760.
11. Jaques Delors (1996). Educação, um Tesouro a Descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. Porto. Edições ASA.
12. Kirk Erickson, Charles Hillman and Arthur Kramer. Physical activity, brain and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 4. Pp. 27-32.
13. Lewis G. Halsey, Samuel Coward, Robin Crompton, Susannah Thorpe. Practice makes perfect: Performance optimization in arboreal parkour athletes illuminates the evolutionary ecology of great ape anatomy. *Journal of Human Evolution*. 2017. Vol. 103. Pp. 45-52.
14. Maria da Conceição Furtado Brito. Análise de Pavimentos de parques Infantis Feitos com Granulados de Pneus Usados. – Avaliação do Potencial Risco Para a Saúde das Crianças. 2009. Dissertação apresentada na FCT-UNL, para obtenção do grau de Mestre em Engenharia do Ambiente – Engenharia Sanitária.
15. Maria da Soledade Barradas Estríbrio. As Actividades de Enriquecimento Curricular no Currículo do 1º Ciclo do Ensino Básico – Uma abordagem considerando a opinião dos destinatários. Faculdade de Ciências e Tecnologia Universidade Nova de Lisboa – Departamento de Ciências Sociais Aplicadas. 2010. Dissertação apresentada na FCTUNL para obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação.
16. Martin Dvorak, Neils Eves, Vaclav Bunc and Jiri Balas. Effects of parkour Training on Health-related Physical Fitness in Male Adolescents. *The Open Sports Sciences Journal*. 2017. Volume 10. Pp. 132-140
17. Neiva Leite, Rossine e Aguiar Junior, Fabricio Cieslak, Mary Ishiyama, Gerusa Milano, Joice Stefanello. Perfil de Aptidão Física dos Praticantes de Le Parkour. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Maio/junho 2011. Volume 17. Nº 3. Pp. 198-201.
18. Nima Derakhshan, Tony Machejfski. Distinction between parkour and freerunning. *Chinese Journal of traumatology*. 2015. Vol. 18. PP 1.
19. Paul Gilchrist & Belinda Wheaton. Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*. Vol. 3, Nº 1, march 2011, pp. 109-131
20. Peter Gray. The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. *American Journal of Play*. Volume 3. Number 4. 2011.
21. Peter Gray. Play as Preparation for Learning and Life – An Interview with Peter Gray. *American Journal of Play*. 2013. Volume 5. Number 3. Pp. 271-292.
22. Rui Carvalho, Ana Luísa Pereira. Percursos Alternativos – o parkour enquanto fenômeno (sub)cultural. VI Congresso Português de Sociologia, Mundos Sociais: saberes e práticas. UNL-FCSH, 25 a 28 de junho de 2008.
23. [www.freemove.co.uk](http://www.freemove.co.uk) Portable parkour
24. Ben William Strafford et al. Parkour as a donor sport for athletic development: PDF
25. J. Eric Tayler, Jessica Witt, Mila Sugovic. When walls are no longer barriers: perception of wall height in parkour. *Perception*. PDF
26. Rui Gonçalves de Carvalho e Ana Luísa Pereira. Percursos Alternativos – o parkour enquanto fenômeno (sub)cultural. *Revista Portuguesa de ciências do desporto*.: PDF
27. Australian Parkour Association; "Technique & Movement Tutorial": PDF;
28. Daniel Llabaca; Freemove; "Inspiring Movement": PDF;
29. Damien et al (2013), "Ground Reaction Forces and Loading Rates Associated with Parkour and Traditional Drop Landing Techniques; *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 122-129: PDF;
30. Elizabeth de Freitas (2011). Parkour and the Built Environment. *Journal of Curriculum Theorizing*. Vol. 27. Nº 3: PDF;
31. Regan J. Standing and Peter S. Maulder, (2015), "A Comparison of the Habitual Landing Strategies from Differing Drop Heights of Parkour Practitioners (Traceurs) and Recreationally Trained Individuals"; *Journal of Sports Science and Medicine*, 14, 723-131: PDF;
32. João Jorge. Clube de Parkour Escolar (2014/2015): PDF.
33. Rui Carvalho (2008); "O Parkour enquanto fenômeno (sub)cultural"; VI Congresso Português de Sociologia; UNL – FCSH: PDF;
34. Sport England; "Creating Safer Communities – reducing anti-social behaviour and the fear of crime through sport": PDF;
35. Jesse Woody (2006); "Parkour Basics – A Compendium"; Crossfit Journal: PDF;
36. Jesse Woody (2006); "Parkour"; Crossfit Journal: PDF;
37. Jesse Woody (2006); "Environmental awareness and the roll"; Crossfit Journal: PDF;
38. Jesse Woody (2006); "Part 1: Two-Handed, Speed, and lazy Vaults"; Crossfit Journal: PDF;
39. Jesse Woody (2006); "Part 4: Tica-tac and Wall-Run"; Crossfit Journal: PDF;
40. Jesse Woody (2007); "Indoor Parkour Training"; Crossfit Journal: PDF;
41. Chris Cooper (2014); "Ninjas by Nature"; Crossfit Journal: PDF;
42. Neiva Leite e col. (2011). Perfil da aptidão física dos praticantes de le parkour. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol 17, nº3: PDF;