

Versão Online

ISBN 978-85-8015-054-4

Cadernos PDE

VOLUME I

O PROFESSOR PDE E OS DESAFIOS
DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE

2009

A TRILHA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*Silvio Luis Dias Assunuma¹
Vidal Perez²*

RESUMO - O trabalho está voltado para o tema Trilhas na Educação Física, permeando pela análise histórica desde a chegada desta modalidade ao Brasil, a tipologia, os níveis e a relação com o Meio Ambiente. Trabalha com a valorização e a conscientização da trilha em ambientes naturais para que haja o respeito e a relação harmoniosa do esporte com a Ecologia. Sua relevância ocorre devido à utilização constante da caminhada pelo ser humano, porém a sua não visualização como meio de atividade física, procurando assim demonstrar a significância deste exercício. O desenvolvimento metodológico ocorreu com a proposição inicial de reunião pedagógica com o colegiado para inicializar a implementação, seguindo com palestras sobre Meio Ambiente e Primeiros Socorros, trabalhos de condicionamento físico, mapeamentos das trilhas, explanações orais diversas, trabalhos em grupos, registros através de fotos e a realização efetiva da prática da trilha, finalizando com a proposta de adaptação e inserção na grade curricular do esporte de aventura. Em várias atividades propostas estabelece uma relação interdisciplinar demonstrando que a disciplina pode estar aliada a outras para sua eficácia e conhecimento com elaboração peculiar. Permite o entendimento e aplicação de atividades diferenciadas nesta temática podendo assim ser aplicadas nas aulas de Educação Física com adaptações necessárias ao ambiente escolar. Após a aplicação de todas as ações desenvolvidas percebeu-se a aceitação pelos alunos da modalidade esportiva, em especial pela presença da convivência cotidiana naquela localidade. As atividades sendo diferenciadas e adaptadas promoveram aprendizagens significativas e relevantes, onde futuramente podem ser adaptadas de acordo com a realidade abordada na comunidade em aplicação.

Palavras-chave: Trilhas, Meio Ambiente, Educação Física

¹ Aluno do Programa PDE do Estado do Paraná, Professor de Educação Física do Colégio Hiram Rolim Lamas, Antonina – PR, Graduado em Educação Física, com especialização em Interdisciplinaridade pela CAEDRES.

² Prof. Ms da Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Paranaguá – FAFIPAR

1 INTRODUÇÃO

A disciplina de Educação Física, pela flexibilidade contextual, possibilita o desenvolvimento de atividades esportivas diferenciadas no ambiente escolar.

A proposta de trabalho foi delineada pela prática da trilha nas aulas de Educação Física no Colégio Estadual Hiram Rolim Lamas, visto que este se encontra em área privilegiada, cercada pela Mata Atlântica, a qual engloba várias trilhas naturais, possibilitando o desenvolvimento desta modalidade desportiva no programa curricular.

A Educação Física por ser uma disciplina essencialmente prática, pode contribuir positivamente, através de atividades junto à natureza, despertando nos alunos atitudes de preservação e conservação relacionados a questão ambiental

Além das várias atividades que são desenvolvidas pela Educação Física na escola, a caminhada por trilhas naturais surge como mais uma opção a ser trabalhada nas aulas de Educação Física, pelo fato de serem praticadas em diferentes ambientes, oportunizando aos alunos novas vivências corporais, que o esporte de aventura proporciona.

O projeto foi aplicado aos alunos da 8ª série do período matutino, implementado e desenvolvido entre os meses de agosto a dezembro de 2010. No decorrer, foram realizadas várias atividades com a intenção de atingir os objetivos propostos.

A caminhada em ambientes naturais visou contemplar uma nova forma de estimular o aluno à valorização ambiental, proporcionando novas experiências corporais que surgiram com a prática desta e, conseqüentemente, a aquisição de hábitos saudáveis, melhorando assim a qualidade de vida dos participantes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Conforme a ENCICLOPÉDIA BRITÂNICA (apud MUGGIATI, 2006, p.9).- Andar, a arte da progressão colocando pé metodicamente adiante do outro, é o meio de locomoção mais venerável e universal da humanidade e o tem sido durante um milhão de anos.

A caminhada é uma atividade praticada desde a antiguidade, pelos nossos

antepassados que a usavam como único meio de locomoção em busca de alimento, água e abrigos para a sua sobrevivência. Além disso, caminhar foi uma das primeiras conquistas do homem.

Há cerca de 5 milhões de anos, em algum ponto da África, antepassados hominídeos se puseram de pé e, caminhando um pouco a cada dia, assim dominaram o planeta todo. (ESPORTE DE AVENTURA AO SEU ALCANCE, 2002, p. 48).

No entanto, após o surgimento das indústrias, de novos meios de transportes e das grandes cidades, a trilha começou a ser praticada como uma modalidade esportiva. Devido a esses fatores e, as facilidades da vida moderna, o homem se tornou sedentário e mais urbano, conseqüentemente se afastando do contato com a natureza, porém, longe da convivência com a natureza e da correria da vida moderna, buscou através das “Caminhadas por Trilhas”, atender as suas necessidades de voltar a interagir com a natureza.

A caminhada por trilhas naturais é considerada um esporte de aventura e conhecido mundialmente como “Trekking”.

O termo Trekking surgiu na África:

Essa palavra vem do africâner, a língua desenvolvida pelos primeiros colonizadores europeus (sobretudo os holandeses) quando chegaram ao sul do continente africano. Em africâner, a palavra “trekken” significa migrar. Sua origem tem a ver com uma guerra sangrenta, travada no século XIX, entre os descendentes de holandeses (chamados bôeres) e os ingleses que haviam decidido conquistar o sul da África. Sem ter como enfrentar os exércitos ingleses, as famílias bôeres fugiram para o interior do país numa grande caravana de migração- ou “trekking”-, enfrentando os animais selvagens da savana e as dificuldades naturais. A partir de então, o termo passou a designar genericamente as longas e difíceis caminhadas na natureza. (ESPORTE DE AVENTURA AO SEU ALCANCE, 2002, p. 48).

Os primeiros grandes trekkers do Brasil, analisando a historiografia foram os bandeirantes, pelo percorrer de percursos diversos.

Comuns no século XVII, as chamadas “bandeiras” eram expedições financiadas pela Coroa portuguesa a fim de buscar ouro, escravizar índios para trabalhar na lavoura de cana-de-açúcar e conhecer o território brasileiro, garantindo a posse da terra.

Os bandeirantes eram verdadeiros aventureiros que caminhavam meses por um território desconhecido e surpreendente. Durante essas longas caminhadas,

travavam contato com índios e encontravam animais selvagens e sobreviviam sem nenhum recurso – muitas vezes eram obrigados a caminhar descalços, quando os calçados se estragavam. (ESPORTES DE AVENTURA AO SEU ALCANCE, 2002, p. 49).

No Brasil, pode-se afirmar que o esporte é relativamente novo, pois conforme os registros existentes são relatadas as provas no estado de Minas Gerais, em 1986. Todavia somente depois de obter adeptos na região sudeste, em 1992 adquiriu a forma da atualidade com regras adaptadas das provas de enduro.

Atualmente é o esporte de aventura que mais cresce em todo o mundo, por ser praticado em um ambiente maravilhoso e de baixo custo, despertando nos praticantes a valorização, preservação e mudança de comportamento em relação ao meio ambiente e, também faz com que eles adquiram hábitos mais saudáveis melhorando a sua qualidade de vida.

A palavra aventura denota desafio, o rompimento das rotinas diárias, englobando a variedade de sentimentos como medo, prazer, emoção, desejo, encantamento, assim uma ebulição de reações.

Segundo Bruhns (2003, p. 29-52) essas práticas de aventura podem ser responsáveis por proporcionar um efeito purificador (catártico), conduzindo as pessoas ao bem-estar e à alegria, por sua constituição no ambiente natural, onde há o intenso contato com a fauna, a flora, com alturas e outros aspectos peculiares, elementos estes capazes de provocar tal efeito catártico, o qual produz prazer e sensações de leveza aos corpos aventureiros

Quando se procura este tipo de esporte deve-se ter conhecimento de que existem várias trilhas com seus graus de dificuldades, exigindo maior esforço físico de seus praticantes.

Obviamente as pessoas que querem realizar esta atividade na natureza têm que escolher trilhas de acordo com a sua condição física.

Segundo Teixeira (1983, p. 9) “condição física é o funcionamento do coração, pulmões e músculos para que o corpo realize movimentos”.

A trilha por ser desenvolvida num ambiente natural, em contato direto com a natureza se torna uma prática muito importante para o ser humano elevar a sua qualidade de vida.

No entanto, inúmeros estudiosos fazem definições diferenciadas sobre a

qualidade de vida, como se pode constatar a seguir.

Para Saba (2008, p. 34), a qualidade de vida depende de poder aquisitivo, da infra-estrutura do habitat em que se vive da relação que se mantém com o trabalho, da administração do tempo que se dedica a cada atividade, da satisfação que se obtém com o conjunto dessas atividades, do conforto a que se tem acesso, do estado de saúde, e, acima de tudo, da maneira pessoal de encarar tudo isso.

De acordo com Nahas (2001, p. 5): conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da idéia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que abstratamente, pode ser chamado de qualidade de vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado saúde, longevidade, satisfação, prazer e até espiritualidade. Num sentido mais amplo qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.

Destaca-se que um dos fatores primordial desta prática na natureza é conscientizar o homem da importância de mudar de atitude e comportamento nestas questões ambientais, aprendendo a preservar, respeitar e cuidar melhor do meio em que vive, para garantir uma melhor qualidade de vida na totalidade.

Com o passar dos anos, homem, atividades físicas e natureza vieram a gerar a tríade que determina a vida saudável. O fato de haver um elo desenvolve uma sapiência positiva para uma vida melhor.

Assim, com o retorno do homem à natureza através das caminhadas em trilhas naturais o fez perceber o quanto é importante destruir menos e, cuidar mais dos recursos naturais para que a vivência no planeta seja melhorada.

A trilha procura desenvolver em seus praticantes atitudes de consciência, respeito e preservação do meio ambiente.

Sobre a consciência de preservação Cornell (1995, p. 13) diz que:

Se quisermos cultivar uma atitude de reverência para com a vida, em vida, em primeiro lugar precisamos desenvolver a percepção, que, por sua vez, pode se transformar em amor e empatia. À medida que começamos a sentir uma comunhão com os seres vivos que nos rodeiam, nossas atitudes tornam-se mais harmoniosas e fluem com naturalidade, e, por conseguinte,

passamos a nos preocupar com as necessidades e o bem estar de todas as criaturas.

Além da preservação, percebe-se que a trilha é determinada também pela aventura, a qual eleva o nível de procura desta modalidade esportiva.

Conforme análise de Guimarães (2004, p. 58) as experiências advindas do estudo teórico e aplicadas sobre Vivências na Natureza, sejam estas através de trilhas ou de outras atividades adaptadas aos grupos, têm permitido a possibilidade de se estudar e avaliar experiências ambientais que levam a um processo de crescimento interior, elevação da auto-estima de determinados segmentos de população, além dos resultados e apreensão de conhecimentos ecológicos já consagrados decorrentes das tradicionais propostas de sensibilização e conscientização visando programações lúdico-educativas no contexto da Educação Ambiental.

Vasconcellos (1997, p. 269) afirma que “não há Educação Ambiental se a reflexão sobre as relações dos seres entre si, do ser humano com ele mesmo e do ser humano com seus semelhantes não estiver presente em todas as práticas educativas.”

Dentro desse contexto, sobressaem-se as escolas, como espaços privilegiados na implementação de atividades que propiciem essa reflexão, por isso necessita de atividades de sala de aula e atividades de campo, com ações orientadas em projetos e em processos de participação que levem a autoconfiança, às atitudes positivas, ao comprometimento pessoal com a proteção ambiental implementados de modo interdisciplinar.

Segundo Gomes (1992, p.129-133), “as praticas físicas em ambiente natural são a alternativa às atividades desportivas tradicionais, demasiado reguladas, cada vez mais exigentes e seletivas, aonde o espírito de aventura e confraternização vai diminuindo.

Além das várias atividades que são desenvolvidas pela Educação Física na escola, a caminhada por trilhas naturais surge como mais uma opção a ser trabalhada nas aulas de Educação Física, pelo fato de serem praticadas em diferentes ambientes, oportunizando aos alunos novas vivências corporais que o esporte de aventura proporciona.

A escola tem um papel muito importante, na educação ambiental, pois é

através do sistema educacional, que é promovida a conscientização dos alunos, a partir de suas séries, determinando o reconhecimento da importância da harmonia entre os mesmos.

A prática da trilha irá promover a saúde e melhorar a qualidade de vida de todos os educandos, que poderão ser agentes divulgadores em suas famílias da importância e necessidade da prática esportiva.

De acordo com as Diretrizes Curriculares de Educação Física do Paraná, tanto quanto nos direitos, os deveres constituem uma dimensão política da conquista e da prevenção da saúde, podendo ser alcançada sobre o compromisso de os sujeitos reconhecerem que a própria vida é um bem de valor absoluto. Sob esse viés, a saúde é bem capital que requer um conjunto de responsabilidades, de deveres, cuja transferência não pode ser feita a ninguém.

No horizonte dessas preocupações está a atividade física.

A saúde é uma dádiva concedida a alguns, mas um processo constante de conquista, algo a ser construído singular e coletivamente e que exige condições dignas de vida.

Torna-se pertinente valorizar a saúde acoplada a práticas corporais do segmento na escola rural, enfocada no respectivo projeto.

Desta forma, o desenvolvimento de atividades diferenciadas como o trekking ofertou aos alunos a experimentação de esportes adaptados, discutindo dificuldades tanto de locomoção quanto de equilíbrio e espírito aventureiro.

3 METODOLOGIA E RESULTADOS

Em busca de atividade diferenciada para o PDE (Programa de Desenvolvimento Educacional) pesquisou-se uma nova proposta de trabalho na área de Educação Física, sendo escolhida a trilha.

Apresentado o Projeto de Implementação no GTR (Grupo de Trabalho em Rede) de 2010, várias discussões foram executadas sobre a referida temática, ocorrendo análises e contribuições para a continuidade efetiva do trabalho, destacando entre as colocações a possibilidade de aplicação do projeto de acordo com a realidade das escolas e a importante abordagem do desenvolvimento de uma nova consciência ambiental e pedagógica que este remete.

Os cursistas do GTR concluíram ainda que o projeto contempla a questão da cidadania quando se preocupa com o ambiente e a interatividade dos alunos, pois desenvolvem a responsabilidade, a manutenção e a preocupação ambiental.

Na seqüência foi elaborado o Caderno Pedagógico, dividido em Unidades com descrições das aplicações utilizadas nas temáticas em abordagem.

O projeto, A trilha nas aulas de Educação Física foi realizado no Colégio Estadual Hiram Rolim Lamas, localizado na Vila Residencial da Usina Governador Pedro Viriato de Souza – Copel, no município de Antonina. Sendo este, situado numa área de preservação ambiental e de natureza exuberante, contendo várias trilhas naturais, que tornou viável o desenvolvimento deste projeto.

O projeto foi desenvolvido com os alunos da 8ª série do período da manhã, por serem maiores, mais fortes fisicamente e com uma boa resistência aeróbica que lhes dava condição de suportar as longas caminhadas previstas no decorrer do bimestre.

A implementação pedagógica no colégio transcorreu normalmente nos meses de agosto a dezembro, terceiro e quarto bimestre do ano letivo de 2010.

O conteúdo trabalhado veio ao encontro da proposta da Secretaria de Estado da Educação do Paraná, presente nas Diretrizes Curriculares da Educação Básica, como Esportes Radicais ou também conhecidos como esporte de aventura.

O projeto “A Trilha nas aulas de Educação Física”, começou a ser desenvolvido no colégio, através de uma reunião para a explanação sobre a implementação do projeto, quando a equipe pedagógica ficou ciente de todas ações que seriam realizadas ao longo do período de execução.

A apresentação do projeto para os alunos ocorreu naturalmente. Falou-se de uma nova proposta de atividade esportiva que eles iriam praticar nas aulas de Educação Física, naquele período.

Porém, para o desenvolvimento dos conteúdos, foi adotado um caderno pedagógico com textos e atividades voltadas a prática da trilha nas aulas de Educação Física, que serviu de apoio para o processo de aprendizagem.

Primeiramente, foi estudado o histórico da trilha, para que a turma tivesse ciência deste novo esporte de aventura conhecido mundialmente como Trekking, aprendendo suas regras e sua origem.

Em estudo, houve o repasse da informação para os alunos que a

denominação de quem pratica o referido esporte é conhecido como trekkers.

A prática do trekking está inserida no contexto diário dos alunos, e estes fizeram a referida percepção, associaram o trajeto que percorrem e verificaram que o trekking está sendo analisada na forma teórica na sala de aula, assim consideraram-se como trekkers

Assim como histórico, se fez necessário conhecer os tipos trilhas e níveis de caminhadas existentes.

A exposição deste conteúdo, bem como a explanação ocorreu em sala de aula, objetivando reconhecer os tipos de trilhas e identificar os níveis de dificuldades da caminhada.

Após a exposição e explanação destes conteúdos, os alunos observaram que este esporte pode ser praticado de forma competitiva ou não, dependendo do interesse de cada um.

Além disso, perceberam que apesar de ser uma atividade esportiva fácil de ser praticada é necessário ter um bom condicionamento físico para percorrer as trilhas, de acordo com seus níveis de dificuldades.

Em seguida, foi realizada uma atividade prática, uma caminhada do colégio a antiga usina da Copel com uma duração de 1h30min, com o propósito de preparar e melhorar a condição física da turma, que, posteriormente, teriam que enfrentar as longas caminhadas durante a implementação do projeto.

Não há como abordar a modalidade Trilhas sem estabelecer um paralelo com o local que esta é desenvolvida, que é o Meio Ambiente.

Esta relação entre a caminhada por trilhas naturais e o Meio Ambiente foi abordada em sala de aula, através de uma exposição teórica.

O objetivo desta ação foi estudar a caminhada por trilhas naturais e trabalhar o respeito e a conscientização em relação ao meio ambiente.

Após a explanação e análise do texto, os alunos puderam observar e avaliar a diferença de se praticar uma atividade física em um ambiente urbano e natural.

Com o avançar da tecnologia, bem como o crescimento demográfico, a destruição do meio ambiente, o intensivo aumento da poluição houve uma queda significativa na qualidade de vida do ser humano.

Diante disso, eles constataram que a prática da caminhada no ambiente urbano é importante para o ser humano, porém, devido à baixa qualidade do ar, a

temperatura elevada em decorrência do efeito estufa, há uma queda na qualidade da própria atividade.

Por outro lado, eles puderam constatar que a caminhada realizada na natureza, em um ambiente natural e saudável, onde a qualidade do ar é melhor, a temperatura não é elevada, proporciona um ganho significativo e positivo na qualidade desta atividade.

Dando segmento à implementação e, objetivando a prevenção para iniciar a prática da trilha com os alunos da 8ª série do Colégio Estadual Hiram Rolim Lamas foi proferida a Palestra Sobre Primeiros Socorros pelo Corpo de Bombeiros do município, onde foi abordada avaliação primária rápida que abrange o controle cervical e vias aéreas, a respiração e a circulação e controle dos sangramentos, ainda nesta explanação foi informado como proceder quando ocorrer acidentes com animais peçonhentos, fraturas, queimaduras e emergências clínicas.



FIGURA 1 – PALESTRA DE PRIMEIROS SOCORROS
FONTE: O AUTOR (2010).

Em momento posterior os alunos tiveram a segunda Palestra, sendo nesta a temática Educação Ambiental, com a Corporação da Força Verde do Estado do Paraná, quando foram abordados temas como respeito e cuidados com a Natureza, desmatamento, Mata Ciliar, cuidados com a água e sustentabilidade e, em especial, o cuidado com a natureza relacionado ao lixo quando ocorrem práticas esportivas neste referido ambiente.



FIGURA 2 – PALESTRA SOBRE O MEIO AMBIENTE
FONTE: O AUTOR (2010)

Assim que as palestras foram ministradas se deu início a outra fase de implementação, ou seja, as praticas, onde foram programadas visitas a três trilhas, nas proximidades do colégio. Foram percorridas a Trilha dos 800, a Trilha da Piscina dos Elefantes e a trilha do Saci.

Para a prática desta atividade esportiva foi necessário um preparo específico da turma, pois, não era uma simples caminhada pelas ruas da cidade.

Em função do esforço físico que cada trilha iria exigir dos alunos e para que este esporte se tornasse uma prática tranqüila, agradável e prazerosa e, que não causasse nenhum problema de saúde, foi necessário um programa de condicionamento físico.

Este programa foi realizado, procurando desenvolver através de atividades aeróbicas como correr e caminhar com o propósito de aumentar a capacidade respiratória e circulatória como também ativar os grandes grupos musculares.

Depois deste programa de exercícios físicos, com a condição física da turma melhorada e tendo sido observado que já estavam prontos para enfrentar, com confiança e segurança, os desafios e obstáculos de uma caminhada por trilhas naturais e a aventura que ela proporcionaria durante todo o trajeto o desafio foi iniciado.

Nesta modalidade de ensino as trilhas foram utilizadas pelos alunos de maneira educativa e esportiva.

Para que a primeira trilha fosse percorrida foram esclarecidos, novamente, aos alunos quanto aos seus deveres e responsabilidades em relação ao meio ambiente, como por exemplo, não retirar nada da natureza, não jogar lixo e respeitar

fauna e flora, como também foram dadas dicas importantes para enfrentar a mata com segurança.

Para a prática da caminhada por trilhas naturais não basta entrar e percorrê-la, mas também exige-se deveres e responsabilidades dos praticantes para com o meio ambiente no qual ele está inserido no momento.

Justamente tendo esta preocupação, o Ministério do Meio Ambiente lançou a campanha Conduta consciente em ambientes naturais, que lança 8 princípios básicos de conduta que se deve ter ao entrar em uma trilha:

1. planejar antecipadamente a atividade;
2. fazer a análise de riscos e saber aplicar técnicas de segurança e salvamento;
3. cuidar dos locais por onde passa, como trilhas e áreas de acampamento;
4. trazer de volta o seu lixo;
5. não retirar nada dos ambientes naturais;
6. ter cuidado ao manipular o fogo;
7. respeitar os animais e as plantas;
8. ser cortês com a população local e com outros visitantes.

A primeira trilha percorrida foi a vulgarmente conhecida como 800, por estar localizada a 800 m de altitude do nível do mar, situada na vila da Copel.

Nesta caminhada participaram um total de 22 pessoas, sendo 20 alunos e 02 professores. A saída foi do colégio com o ônibus escolar que transportou o grupo até o local de partida. A caminhada pela trilha foi organizada e realizada em grupos de cinco a seis alunos, de forma que pudessem auxiliar uns aos outros durante o percurso. Este percurso exigiu muito esforço físico dos alunos, por ser um trajeto longo, com muitas subidas e poucos trajetos planos, onde enfrentaram chuva, além da diferença de altitude, por estar acima do nível do mar. A duração desta primeira caminhada por trilhas naturais foi de 3 horas de pura emoção, aventura e de superação de todo o grupo, pois afinal de contas todos conseguiram atingir o objetivo que era chegar ao final da trilha.



FIGURA 3 – TRILHA DO 800
FONTE: O AUTOR(2010)

A segunda trilha a ser visitada e percorrida foi a chamada “Trilha Piscina dos Elefantes”, situada no Bairro Alto, nas proximidades do colégio. Esta trilha é conhecida por este nome por ser um caminho até o antigo reservatório de água do Estado, que hoje está desativado.

Nesta caminhada também contou com a participação de 22 pessoas, sendo 20 alunos e 02 professores. A saída foi do colégio com o ônibus escolar em direção ao Bairro Alto, local de partida da segunda aventura.

A caminhada foi organizada e realizada como a anterior, em grupos cinco a seis alunos, com o propósito de um ajudar o outro durante percurso. Este percurso foi mais tranquilo por não ter tantas subidas, sendo um trajeto mais plano e mais curto que o anterior, porém, como qualquer atividade física, sempre exige um esforço físico de quem a pratica. A duração desta caminhada pela Trilha da Piscina dos Elefantes foi de 2 horas e o grupo mais uma vez superou este desafio, chegando ao final do percurso.



FIGURA 4 – TRILHA DA PISCINA DOS ELEFANTES
FONTE: O AUTOR (2010).

A terceira e última trilha a ser visitada e percorrida foi “A Trilha do Saci”, situada também no Bairro Alto. Esta trilha tem uma característica diferente das outras visitadas, por ser uma trilha de mata mais fechada e de difícil acesso, porém a mais esperada pelos alunos, pois ao final do percurso tem uma linda cachoeira.

Nesta caminhada participaram 22 pessoas, sendo 20 alunos e 02 professores. A saída foi do colégio, com ônibus escolar até o Bairro Alto, destino de partida da terceira aventura. A trilha foi organizada e percorrida em grupos de cinco a seis alunos.

O trajeto foi difícil, por ser mata fechada, com muita lama, onde os alunos percorreram por vários obstáculos, como riachos, tronco de árvores e outros.

Esta caminhada exigiu muito esforço físico dos alunos, bem como oportunizou a todos um trabalho de cooperação e companheirismo durante o percurso. A duração deste percurso foi de 2 horas de desafios, no qual o grupo superou todas as dificuldades da trilha e foram premiados, na chegada, com a beleza e exuberância da cachoeira.



FIGURA 5 – TRILHA DO SACI
FONTE: O AUTOR (2010)

Ao final deste trabalho prático pode-se concluir que a Caminhadas por Trilhas naturais, despertou e estimulou valores como espírito de aventura, superação, cooperação, confiança, liderança e companheirismo, em cada aluno, durante o trajeto percorrido.

Após, as experiências vividas pela turma durante o percurso das Trilhas do 800, Piscina dos Elefantes e do Saci, foi dada continuidade ao desenvolvimento do projeto de implementação, com a realização do trekking de regularidade..

Esta prova consiste em caminhar por um percurso pré-determinado pela

organização e subdividido em trechos, seguindo uma planilha, onde a velocidade não é importante, mas sim manter o ritmo e o trajeto correto, chegando no tempo certo aos postos determinados. Também exige um trabalho em equipe, que deve de ter de 3 a 6 integrantes para dividir as funções de: navegador, contador de passos e calculista.

Antes de ser realizada competição da caminhada de regularidade, foram feitas atividades com o objetivo de prepará-los para a prova.

Após o referido preparo, foi organizado o trekking de regularidade, com algumas adaptações.

A prova ocorreu com a participação de quatro equipes compostas de três alunos, e foi realizada nas imediações do colégio. Foram adaptadas algumas regras para a realização desta competição de regularidade.

As regras utilizadas foram as seguintes:

- 1 – cada equipe recebeu um mapa, indicando o trajeto que seria percorrido;
- 2 - para medir o desempenho das equipes, o percurso foi dividido em cinco postos de controle. As equipes largam com zero pontos e, na medida em que passam pelos postos de controle, perdem pontos;
- 3 - os postos de controle seriam fiscalizados por dois ou três alunos, com a função de anotar o horário de chegada de cada grupo;
- 4 - foram determinados horários de chegada em cada posto de controle pela organização, sem o conhecimento dos competidores;
- 5 – registrar a hora e o minuto de passagem das equipes pelos postos de controle, perdendo 1 ponto a cada minuto atrasado ou 2 pontos a cada minuto adiantado.

A competição foi disputada por quatro equipes, que foram nominadas de acordo com a residência de cada grupo de alunos. Sendo elas as seguintes: Copel, Mergulhão, Cachoeira e Rio do Nunes.

A duração da prova foi de 52 minutos, com saída às 8h da manhã de frente ao colégio. As equipes deveriam passar pelo 1.º posto às 8h06min, pelo 2.º posto às 8h13min, pelo 3.º posto às 8h30min, pelo 4.º posto às 8h44min e finalmente pelo 5.º posto às 8h52min, encerrando a prova.

Ao final, da competição da caminhada de regularidade ou trekking de regularidade foram conferidos, com os fiscais de cada posto de controle, o horário de passagem de cada equipe, com o objetivo de apontar o grupo vencedor.

A equipe vencedora foi a denominada Copel com 360 pontos negativos, a segunda colocada foi a equipe do Rio do Nunes com 420 pontos negativos, o terceiro colocado foi o Cachoeira com 480 pontos negativos e por fim a quarta colocada foi a equipe do Mergulhão com uma pontuação de 660 negativos. Em seguida foi realizada a premiação para o primeiro e o segundo colocado desta competição.

Dando segmento ao projeto, finalizamos com a exposição de fotos dos percursos das trilhas realizadas, sendo estas comprovações da efetividade do trabalho desenvolvido no estabelecimento de ensino.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de se trabalhar a Trilha nas aulas de Educação Física, no Colégio Estadual “Hiram Rolim Lamas”, foi idealizada, por estar localizado, numa área privilegiada, cercada pela Mata Atlântica, contendo várias trilhas naturais, a qual possibilitou o desenvolvimento desta modalidade desportiva no programa curricular.

A aplicação do projeto de implementação pedagógica foi desenvolvida e realizada com os alunos da 8ª série “A” do período matutino.

Através do PDE - Programa de Desenvolvimento Educacional buscou-se inovar, procurando trabalhar nas aulas de Educação Física, atividades junto a natureza, um conteúdo diferenciado, a fim de enriquecer o programa curricular da disciplina citada, bem como de proporcionar aos alunos novas vivências, desenvolvendo atitudes de preservação e conservação do meio ambiente.

O conteúdo trabalhado está presente nas Diretrizes Curriculares da Educação Básica, como Esporte Radicais ou também conhecidos como esporte de aventura.

Ao longo do PDE ocorreu todo o planejamento para execução do projeto, onde tivemos o apoio do GTR (Grupo de Trabalho em Rede) de 2010, através de análises e várias discussões sobre o referido tema e a produção do Caderno Pedagógico para efetiva implementação do trabalho no colégio.

Inserir um esporte, mesmo sendo algo já conhecido, em uma cultura escolar,

em primeiro momento foi uma tarefa difícil, pois, houve uma certa resistência por parte da turma, acostumados a praticar os esportes tradicionais desenvolvidos no colégio.

No entanto, com a sua prática, através do cotidiano, os alunos puderam vivenciar avaliar e analisar a importância de se praticar um esporte num ambiente natural, sem poluição, bem como os benefícios que esta atividade física proporcionou a todo o grupo.

A introdução da “caminhada por trilhas naturais” desenvolvidas no ambiente escolar nas aulas de Educação Física foi muito relevante, pois permitiu várias abordagens como: o desenvolvimento das capacidades físicas, aspectos relacionados à qualidade de vida, aspectos psicológicos como auto-estima, interação com a natureza, preservando o meio em que vivem e valorizando os recursos naturais da região, entre outros.

Além disso, a prática da trilha atingiu a vários objetivos educacionais possibilitando diferentes níveis de desenvolvimento como o coletivo, pessoal, cognitivo e físico.

A trilha como modalidade esportiva torna-se reconhecida e eficiente na prática, desenvolvendo ainda o senso de conscientização e respeito, em especial as trilhas naturais.

Portanto, diante dos resultados obtidos, que foi adaptar a trilha ao ambiente escolar como uma nova prática esportiva juntamente com enfoques de preservação do Meio Ambiente, viabilizando um trabalho interdisciplinar, propõe-se a inserção desta modalidade no planejamento anual da disciplina, dando-se, assim, um grande passo para a popularização dessa modalidade através de sua abordagem pedagógica na escola.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: Apresentação dos Temas Transversais/** Secretaria de Ensino Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998

BRUHNS, H. T. No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. **Turismo, Lazer e Natureza**. Barueri: Manole, 2003. p. 29-52.

CORNELL, Joseph. **A alegria de aprender com a natureza**, São Paulo: Senac, 1995.

PARANÁ. **Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná**. Curitiba. SEED, 2008.

.**ESPORTES de aventura ao seu alcance**. São Paulo: BEI Comunicação, 2002. 178 p.1 mapa dobrado (Entenda e aprenda) ISBN 8586518298

Gomes, P. Percursos na natureza: uma actividade a desenvolver no ensino primário. **Revista Horizonte** nº 52, p. 129-133, 1992.

GUIMARÃES, Solange T. de Lima. Dimensões da percepção e interpretação do meio ambiente: vislumbres e sensibilidades das vivências na natureza. In: **Percepção e conservação ambiental: a interdisciplinaridade no estudo da paisagem**. Rio Claro-SP: OLAM - Ciência & Tecnologia, v.4, n.1, p.46-65, abr., 2004.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina, PR: Midiograf, 2001.

MUGGIATI, Roberto. A arte de andar. In: THOREAU, H.D. (Ed.) **Caminhando**. Rio de Janeiro: José Olímpio, 2006.

SABA, FABIO. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**– 2.ed São Paulo: 2008.

VASCONCELLOS, H. S. R. A pesquisa-ação em projetos de Educação Ambiental. In: PEDRINI, A. G. (org). **Educação Ambiental: reflexões e práticas contemporâneas**. Petrópolis, Vozes, 1997.

TEIXEIRA, Hudson, **Trabalho Dirigido de Educação física: 1º grau**. São Paulo: Saraiva, 1983.

OBRAS CONSULTADAS

BARROS, M.A. (2000) Outdoor Education: uma alternativa para a educação

ambiental através do turismo de aventura. In: SERRANO, C. (org.). **A educação pelas pedras: ecoturismo e educação ambiental**. São Paulo: Chornos.

BRUHNS, Heloisa T. (orgs.). **Viagens à natureza: turismo, cultura e ambiente**. Campinas, SP: Papyrus, 1997

COSTA, V. L. M. **Esportes de aventura e risco calculado na montanha: um mergulho no imaginário**. São Paulo: Manole, 2000

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

MARINHO, A. Lazer, natureza e aventura: compartilhando emoções e compromissos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** n. 2: p. 143-153, 2001

MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. (orgs.) **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo: Manole, 2003

MARINHO, A.; SCHWARTZ, G.M.; LETIZIO, J.B. **Atividades de Aventura no contexto acadêmico**. Anais II Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e VIII Simpósio Paulista de Educação Física, 2001

MARINHO, Alcyane. Lazer, natureza e aventura: compartilhando emoções e compromissos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas (SP): Autores Associados, v. 22, n0. 2, jan., p.143-153, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões- para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006

TUBINO, M. **Dimensões Sociais do Esporte**. Cortez. São Paulo, 1992.