

# Caderno de EDUCAÇÃO FÍSICA

ESTUDOS E REFLEXÕES

v 5 - Nº 9

PÁGS. 209 A 216

V Encontro de Pesquisa  
em Educação Física  
2º Parte

DOI: <https://doi.org/10.36453/cefe.2003.v5.i10.p209>



RELATO DE EXPERIÊNCIA

## COLÔNIA DE FÉRIAS: “RECREANDO COM A NATUREZA”

Daniela Paola Liessem VIGORENA  
e Francieli HEIN

UNIOESTE



## **INTRODUÇÃO**

A Colônia de Férias proporciona aos escolares em férias oportunidade de preencherem esse período de forma orientada com atividades físicas, estimulando o gosto pelas mesmas, despertando o espírito de equipe, da ação comunitária, de liderança e o espírito desportivo com visão ecológica, buscando contato com a natureza, hoje necessária se fazendo a preservação desta natureza. Conviver de forma social com os participantes e participando de atividades físico desportivas de forma lúdica.

## **OBJETIVOS**

Nosso objetivo geral foi realizar uma colônia de férias para os alunos das oitavas séries do município de Marechal Cândido Rondon.

Enquanto os objetivos específicos foram: promover os esportes na natureza para a nossa população; oportunizar práticas de atividades físicas e culturais, lúdicas e recreativas; mostrar as trilhas rurais turísticas de Novo Três Passos, com o trekking; integrar os alunos das oitavas séries das escolas do município de Marechal Cândido Rondon e da escola do distrito de Novo Três Passos; ofertar a prática de uma colônia de férias em forma de acampamento, pois esta não é muito comum dentro do município de Marechal Cândido Rondon; vivenciar um ambiente novo, diferente da casa e da escola, no período de férias letivas, com prática do lazer; perceber a necessidade de preservação ambiental, para a manutenção e/ou melhora da qualidade de vida da região, através das práticas de lazer e esportivas na natureza.

## **BASES TEÓRICAS E CONCEITUAIS**

### **Características gerais do desenvolvimento motor**

Segundo Meinel (1984), a adolescência é a fase de estabilização da diferenciação específica e expressa do sexo, e da progressiva individualização.

Um primeiro aspecto da estabilização consiste no fato de que a contradição no comportamento motor, que era típica da puberdade, é gradativamente superada.

Nestas tendências de estabilização não podemos considerar o todo, a diferenciação crescente específica do sexo e finalmente expressa no comportamento motor. Chama especialmente a atenção o fato de que a

prontidão de aprendizagem e rendimento renovada e crescente diz respeito sobretudo aos rapazes. (Meinel, 1984)

Na adolescência verifica-se que as capacidades de potência e velocidade de movimento desenvolvem-se mais consideravelmente nos meninos, enquanto nas meninas são reconhecidos progressos menores.

Os meninos também tendem mais fortemente a conduções de movimentos retilíneos, especialmente pequenos e firmes, já as meninas tendem movimentos de proporções maiores.

Nota-se também durante a adolescência uma progressiva individualização na condução do movimento. A individualização progressiva na condução do movimento expressa-se sobretudo em características como: velocidade, proporção, potência, ritmo e fluência de movimento.

No desenvolvimento das capacidades de força, ocorrem desenvolvimentos realmente claros. Nos meninos demonstram cotas de crescimento anuais bem altas e constantes. Já a resistência de força desenvolvem-se, menos favoravelmente.

Nas meninas o desenvolvimento de força são baixos e especialmente a relação força-carga melhora muito pouco.

As habilidades de coordenação na meninas desenvolvem-se muito pouco na adolescência, já nos meninos a adolescência é mais uma vez um período de habilidades de aprendizagem motora bem expresso.

O desenvolvimento da flexibilidade durante a adolescência ocorre contraditoriamente nas grandes articulações do corpo, sendo que as meninas apresentam uma flexibilidade maior.

O mesmo autor comenta, que as meninas atingem a maturidade física total mais ou menos as 16 a 17 anos, enquanto os meninos entre 18 a 19 anos.

### **Conseqüências para a prática esportiva na adolescência**

Segundo Weineck (2000) as conseqüências são as seguintes:

- As proporções corporais equilibradas, a psique estabilizada, a maior intelectualidade e a melhor capacidade de observação fazem a adolescência ser a Segunda idade de ouro da aprendizagem.
- A grande capacidade de suportar carga psicofísica, semelhante à dos adultos, juntamente com a ainda alta plasticidade do sistema nervoso central ela é típica para toda idade de crescimento, permitem que seja absorvida uma abrangente e intensiva carga corporal-esportiva.

- A adolescência deveria ser aproveitada para o aperfeiçoamento das técnicas específicas da modalidade esportiva e para a aquisição da condição específica da modalidade esportiva.

## LAZER E RECREAÇÃO

Recreação significa “criar novamente” derivada do latim recreare. Recreação é uma escolha espontânea, pela qual o indivíduo satisfaz seus desejos direcionado ao lazer. Friedrich Froebel, foi um dos maiores responsáveis pela recreação. Estruturando parques infantis, jardins, centralizando diversas formas de jogo. Implantou idéias e utilizou vários recursos na recreação.

A recreação nasceu de forma natural, de forma espontânea através dos folgedos e seguindo pela vida adulta. Os primitivos já praticavam a recreação como, em encontros da dança da fertilidade, chuva, do sol, comemorações como nascimento, vitórias, mortes, ou simplesmente em reuniões para beber, fumar entre si. Já os gregos buscavam uma interação entre o corpo e o espírito; busca da beleza harmônica corporal. Na Idade Média a diversão era com torneios e lutas dos nobres, os pobres eram somente espectadores.

No Renascimento é que a criança passa a ter a liberdade de movimento, através das ciências, das artes e o nascer da educação. É nesta época que surge a RECREAÇÃO EDUCACIONAL como forma de recuperação da criança em todas as suas fases. Aparece grandes filósofos, valorizam a liberdade de expressão em toda a sua extensão, incluindo a Educação Física na Educação.

Segundo CAVALLARI apud GOMES (2003), lazer é um estado de espírito em que o ser humano se coloca, instintamente de forma deliberada, dentro do seu tempo livre, em busca do lúdico.

Para MARCELINO apud GOMES (2003), o lazer é uma cultura compreendida no seu sentido mais amplo que é praticada, fruída ou conhecida no tempo disponível das pessoas, que propicia a essas pessoas determinadas condições que estão ligadas ao descanso, ao divertimento e ao desenvolvimento. Algumas atitudes são necessárias para esse tempo disponível seja considerado lazer e essas atividades estejam ligadas basicamente a adesão espontâneas, ao prazer propiciado pelas atitudes e a não utilização dessas atitudes. Lazer como área de conhecimento a partir de conhecimento dos estudos disponíveis.

Lazer pode ser entendido pela existência de um tempo único no qual podemos exercitar com mais criatividade as alternativas de ação ou de parti-

cipação, na qual existe um princípio da busca do prazer; buscando compensar ou substituir extenuantes jornadas de trabalho, liberar a fadiga e/ou reposição de energias para o trabalho no dia seguinte, segundo CAMARGO (1989). O nosso caso, são as difíceis jornadas de alguns jovens que não tem acesso à prática de nenhum tipo diferente de lazer em suas férias, seja por falta de recursos ou mesmo pela falta de oportunidade de praticá-los pela não existência dessas na cidade de forma organizada e sistemática.

Outro ponto relevante nos estudos do lazer, são as grandes contribuições para a educação. O autor acima citado comenta que o lazer é um modelo de cultura e prática social que interfere no desenvolvimento pessoal e social na educação. Que traduz como a informalidade na educação, e abre as portas para o lazer enquanto educativo, para praticar a participação cidadã, social e lúdicas que objetiva permitir o exercício de atividades libertatórias, desinteressadas, de escolha pessoal e que proporcionem prazer e abram para a vida relacionando de forma equilibrada as obrigações e os direitos, sejam eles profissionais, familiares, políticos, culturais, religiosos e sociais.

A educação através do lazer para o animador é a possibilidade que ele ofereça as diversas habilidades da participação social e do prazer através da realização do lazer. Para viabilizar uma reavaliação dos modelos que a escola traz no tocante aos benefícios e possibilidades para estimular a produção cultural própria diante das atividades oferecidas, porque estão dentro de um contexto e não soltas no vácuo.

Para como exemplifica, CAMARGO (1989), as novas pedagogias tentam trabalhar concomitantemente, a prática criativa, das necessidades lúdicas para o aprimoramento da apreciação crítica.

## **ESPORTES NA NATUREZA E DE AVENTURA**

De acordo com TUBINO e MENEZES COSTA (1999), o crescimento das práticas esportivas de lazer e de competição como aventura, lazer e recreação junto à natureza neste início de século faz surgir a relação esporte/ecologia demanda de diferentes grupos sociais, a dos praticantes, de movimentos preservacionistas e de empresários, organizadores de passeios/ excursões de aventura e/ou colônia de férias.

Pois os esportes na natureza manifestam-se pela audácia de poder desencadear uma transgressão maior de limites possíveis, autorizada pela confiança e a vontade de vencê-los até então previamente impostos pela sociedade e pela rotina diária a que estamos submetidos. Tudo isto associado a um excitante e reconfortante prazer de realização.

Esses esportes são originários de uma cultura híbrida: transitam tanto nos domínios do retorno à natureza, bem como para a evolução da tecnologia, por assim poderíamos resumir o acima descrito.

## COLÔNIA DE FÉRIAS

Segundo STEINHILBER (1995), é o conjunto de atividades desenvolvidas em determinado local, para um número considerável de crianças, durante o período de férias escolares, dentro de uma organização especificamente estruturada para este fim e sob a orientação de professores especializados.

Nossa colônia de férias classifica-se:

*Quanto aos objetivos:*

Recreativa: atividades desenvolvidas que tenham cunho recreativo e também, o aspecto do prazer dos participantes como fundamental.

Socializante: não são poucos os adolescentes com dificuldade de relacionamento, seja então este um bom enfoque para esta faixa etária, a socialização, já que atenderá todo o município de Marechal Cândido Rondon.

Cultural: com atividades teatrais, artísticas, desenvolvendo a forma recreativa e lúdica, para as atividades sugeridas.

*Quanto ao sexo:*

Mistas: pois se destinam a todos os sexos indistintamente

*Quanto à duração:*

Curta: até dez dias de duração

*Quanto ao período:*

Internamento: consideramos aquelas que são realizadas com pernoites no local onde a mesma se realiza.

*Quanto ao tamanho:*

Pequeno porte: com até duzentos pessoas

### Organização e Administração

Dentro da organização de uma colônia de férias devemos nos ater em dois aspectos principais: o local da colônia: que são as instalações próprias, com locais para prática de atividades lúdicas e desportivas. Pertencentes à empresas, associações, sindicatos ou particulares; e o programa da colônia de férias: que são o conjunto das atividades organizadas para o fim proposto.

### Sugestões de atividades

- Gincanas;
- Caça ao Tesouro;
- Jogos com bola;
- Caminhadas;
- Brincadeiras lúdicas.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

No período de férias de inverno percebemos a necessidade de programas alternativos para adolescentes, pois neste momento não encontram muitas oportunidades de entretenimento no município de Marechal Cândido Rondon.

À isso juntamos a necessidade de elaboração de um projeto de extensão para atender a comunidade e tentar suprir esta falta, bem como, preencher a nossa carga horária e finalizarmos o mesmo.

Partindo deste pressuposto então idealizamos a elaboração de um programa de Colônia de Férias, a qual denominamos “Recreando com a natureza”, porque se realizou em espaço rústico e rural de forma a convivemos nestes dias harmoniosamente em contato com a natureza.

Os adolescentes ali presentes, se mostraram participativos às atividades propostas, que é uma característica desta idade, a busca por novas experiências e aprendizagem, ainda mais por serem esportivas e recreativas.

As atividades tiveram caráter lúdico e foram bastante prazerosas pela que pudemos perceber, e pelos comentários por eles feitos.

Percebemos a necessidade da continuidade deste tipo de evento e/ou programação, seja, organizada dentro do município. Pois desta etapa da Colônia de Férias restaram ótimas recordações e sentimentos de mais um bom trabalho realizado pelas acadêmicas do curso de Educação Física da UNIOESTE.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMARGO, Luiz. **O que é lazer**. 2ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1989

Características psicológicas. Disponível na Internet:< <http://www.aldeia.com.br>>. Acesso 07/07/03.

Características dos 13 aos 16 anos. Disponível na Internet:< <http://www.aldeia.com.br>>. Acesso 07/07/03.

GOMES, Cristiane. **Jogos e brincadeiras**. Faxinal do Céu, 2003.

MENEIL, Kurt. **Motricidade II**: O desenvolvimento motor do ser humano. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

STEINHILBER, Jorge. **Colônia de férias**: Administração e Organização. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

TUBINO, Manoel & MENEZES COSTA, Vera. **A aventura e o risco na prática de esportes vinculados à natureza**. In: Motus Coporis. Rio de Janeiro Vol6, número 2 nov 1999, pg 96-112.

WEINECK, Jurgen. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2000.