

BIOCAMPANDO: VIVENCIANDO E INTEGRANDO SABERES, MOVIMENTOS E AMBIENTE.

BIOCAMPANDO: EXPERIENCING AND INTEGRATING KNOWLEDGE, MOVEMENT AND ENVIRONMENT.

Denise Jovê Cesar¹, Luciana Pereira Ogando¹, Cauê Camargo dos Santos¹, Adélia Aparecida de Melo¹, Luciana Vasconcelos da Silva Santos², Roberto Mamedio Bastos², Floripes da Silva Rebouças¹, Guadalupe Justa Delgadillo Torrez¹, Elisângela Maria de Souza Anastácio¹

1. Docentes do Colégio de Aplicação - Universidade Federal do Acre – CAP/UFAC

2. Técnicos Administrativos Colégio de Aplicação - Universidade Federal do Acre – CAP/UFAC

Recebido em 15/05/2016, Aceito em 30/06/2016. * jovedenise@gmail.com

RESUMO

O Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Acre – CAP/UFAC – por meio da disciplina de Educação Física e buscando promover a integração entre os saberes elencados como acadêmicos na formação dos alunos do ensino médio, desenvolveu o projeto **“BIOCAMPando: Vivenciando e integrando saberes, movimentos e ambiente**, parte de um projeto de extensão maior, com o objetivo geral de proporcionar aos alunos da educação básica a melhoria do condicionamento físico para vivência da atividade física em um ambiente destinado a realização de trilhas. Foi desenvolvido durante o ano letivo de 2015, com duração de 16 semanas. Conclui-se que a experiência vivida contribuiu para o processo de ensino e de aprendizagem dos alunos no Ensino Médio.

Palavras Chave: Saúde, Condicionamento físico e Meio Ambiente.

ABSTRACT

The College Application of the Federal University of Acre - CAP / UFAC - through Physical Education and seeking to promote integration between the listed knowledge as scholars in the training of high school students, developed the project "BIOCAMPando: Experiencing and integrating knowledge , movements and environment, part of a larger extension project with the overall goal of providing basic education students to improve the physical fitness to experience physical activity in an environment for conducting trails. It was developed during the school year 2015, with 16 weeks duration. It is concluded that the lived experience contributed to the process of teaching and learning of students in high school.

Keywords: Health, Physical Fitness and Environment.

1. INTRODUÇÃO

O currículo escolar compõe-se de um corpo de disciplinas organizado de maneira sistemática dentro do processo de escolarização brasileira,

dividido em áreas temáticas que congregam saberes afins, a saber: Linguagens Códigos e suas Tecnologias; Ciências da Natureza, Matemática e suas Tecnologias e Ciências Humanas e suas Tecnologias. Esta configuração, originou-se com a

inserção dos parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Médio [1-3], como documento norteador para uma educação de qualidade e compatível com a universalização dos saberes e competências globalizadas.

Posteriormente, uma nova configuração do Ensino Médio, buscando adequar a necessidades do processo de formação por meio do ensino e aprendizagem, deu início a novas propostas numa tentativa de desfragmentar os conteúdos curriculares, formando um currículo que possibilite a construção de um corpo de saberes voltados a interdisciplinaridade e os variados temas transversais que permeiam a sociedade.[1-3]

A Educação Física faz parte deste contexto, conforme a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, Lei nº 9394/96, inserida como componente curricular obrigatório nos três níveis de Ensino: Infantil, Fundamental e Médio. [4]

O Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Acre – CAP/UFAC – por meio do seu corpo docente e buscando promover a integração entre os saberes elencados como acadêmicos na formação dos alunos do ensino médio desenvolveu o projeto “Biocamp: Integrando Conhecimentos e Saberes. A disciplina de Educação Física, por sua vez, parte integrante deste projeto, desenvolveu o projeto “BIOCAMPando: Vivenciando e integrando saberes, movimentos e ambiente” com o objetivo geral de proporcionar aos alunos da educação básica a melhoria do condicionamento físico para vivência da atividade física em um ambiente destinado a realização de trilhas, no modelo de esportes de aventura, e como objetivos específicos, a vivência

de um acampamento, a responsabilidade com o meio ambiente e a participação de atividades de preparação para atividade física e relaxamento pós atividades.

Buscando atender as novas perspectivas de formação do conhecimento, estruturando-se em experiências significativas e propostas de aulas de campo vivenciadas no ambiente do contexto investigado, este projeto abarcou o conjunto de saberes relacionado à aptidão física para a saúde e suas especificidades, trabalhando de forma integrada os conteúdos específicos que tratam a melhoria das condições cárdio-respiratórias, possibilitando a integração no cotidiano das atividades desenvolvidas, envolvendo alunos da educação básica, docentes e técnicos administrativos. [5-7]

2. METODOS

O Projeto “BIOCAMPando: Vivenciando e integrando saberes, movimentos e ambiente” é um projeto de extensão, desenvolvido durante o ao de 2015, no Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Acre – CAP/UFAC. As temáticas trabalhadas referem-se de forma interdisciplinar a conceitos voltados a responsabilidade social e meio ambiente, saúde, bem como dos conteúdos necessários para o aprimoramento das capacidades cárdio-respiratórias.

Foram selecionados os alunos do terceiro e segundo ano do ensino médio, totalizando 30 alunos, que posteriormente se dividiram em grupos de trabalhos – GTs- participando de todas as etapas

desenvolvidas: teórica, atividades preparatórias para o campo, atividade de campo.

As atividades teóricas foram compostas de aulas e palestras com conteúdos programáticos previstos para o projeto, ministradas por docentes. As aulas foram desenvolvidas com o objetivo de revisar conteúdos já vistos durante a trajetória escolar dos alunos e, através das palestras, apresentar novos conhecimentos relacionados com o trabalho a ser desenvolvido.

A segunda etapa, preparatória para a atividade de campo, consistiu em uma preparação dos alunos para o desenvolvimento de atividade de campo. Participaram de reuniões com os bolsistas (alunos da graduação) para orientação sobre alimentação, vestuário, materiais e equipamentos necessários para a atividade de campo, sanando suas dúvidas e auxiliando na organização do equipamento individual. Participaram também, das palestras “Primeiros Socorros” com profissional de saúde; além de aula preparatória para atividade física, já que os mesmos percorreriam trilhas com longas distâncias na floresta.

A Educação Física teve como objetivo promover a melhora das capacidades cárdio-respiratórias dos alunos para a vivência das atividades desenvolvidas, buscando minimizar os efeitos do cansaço e desconfortos físicos produzidos durante o projeto.

Fundamentada na participação do projeto Biocamp no ano de 2014 e percebendo as dificuldades dos alunos no percurso das trilhas, foi elaborado um programa de condicionamento físico pautado em atividades combinadas aeróbias e resistidas, por meio de circuitos de intensidade moderada. O programa de exercício físico teve duração de dezesseis semanas, com sessões de uma hora, numa frequência de duas vezes semanais.

Constituíram-se como exercícios físicos: corridas, exercícios de resistência localizada – abdominais, prancha, agachamento – saltos de baixa estatura, saltitos com deslocamento, e foram desenvolvidos durante as aulas de educação física, nos meses de julho a outubro.

Tabela 1. Distribuição dos exercícios físicos por semana e sessão.

Semana	Sessão	Atividades	Duração
1º -8º-16º	1º	Exercícios isométricos Exercícios combinados intervalados	60 minutos
1º -8º-16º	2º	Circuito exercícios combinados (aeróbio e resistido)	60 minutos
1º -8º-16º	3º	Exercícios resistidos com peso	60 minutos
2º - 6º - 10- 14-	1ª -3º	Exercícios aeróbios intervalados	50 minutos
2º- 6º - 10 -14	2ª	Exercícios resistidos isométricos, pilates, core e com peso	60 minutos

3° 5° 7° 9° 11°	1° -3°	Círculo exercícios combinados (aeróbico e resistido)	60 minutos
3° 5° 7° 9° 11°	2°	estafetas e corrida	60 minutos
4° 12°	1° -2° -3°	Exercícios resistidos com peso	50 minutos
13° 15°	1° - 2°-3°	Exercícios combinados intervalados	50 minutos

Após a conclusão da segunda etapa, iniciou-se a etapa de execução do projeto, denominada atividade de campo na Fazenda Experimental Catuaba, realizada no período de 09 a 11 de outubro de 2015.

Esta etapa do projeto foi desenvolvida na Fazenda Experimental Catuaba (FEC), localizada no município de Senador Guimard, Acre, entre as Rodovias BR-364 e BR-317, destinada ao ensino e a pesquisa científica foi o local para o desenvolvimento da atividade de campo durante três dias. No local, revitalizado pela Prefeitura do Campus, teve disponível quartos, banheiros, pia, churrasqueira, carteiras e área externa para a estadia das equipes. A área da FEC integra um fragmento de floresta primária e secundária em formato semitriangular com 820 ha que pertencem ao INCRA cedida à UFAC. Dentro da floresta há trilhas que foram utilizadas pelas equipes.

3. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ao chegar ao local os alunos, mais uma vez, foram orientados sobre os cuidados necessários a sua estadia no campo e foram apresentados a “Equipe da sede” – constituída por técnicos administrativos e professora de Educação Física.

Para a acomodação dos alunos durante a permanência no local do projeto, os mesmos organizaram um acampamento com barracas, em locais previamente destinados pelos responsáveis pela organização e logística do projeto.

O acampamento foi organizado previamente com a divisão dos alunos em equipes responsáveis por: limpeza, montagem das barracas, horário do silêncio, horário da alvorada, segurança das barracas. Esta etapa foi importante para que os mesmos organizassem-se na elaboração de regras para a boa convivência no local, lembrando sempre que o meio ambiente rural seria diferente do habitual, levando-os a refletir sobre o papel dos mesmos inseridos naquele ambiente.

A partir desta inicial organização, os alunos a cada saída para o campo os participaram de atividade física de preparação para a caminhada e após o retorno do campo uma atividade de relaxamento ministrado pela professora de Educação Física, além da orientação da necessidade de hidratação e alimentação.

As trilhas eram realizadas com caminhadas leves a moderadas durante cerca de três horas aproximadamente, em cada período, para a realização das tarefas previamente definidas com os docentes responsáveis pelos trabalhos de coletas de

dados. Esclarece-se que havia um trabalho direcionado a disciplina de biologia e que a atividade física era necessária para a realização das mesmas.

Os alunos permaneceram no local durante três dias, com atividades que se iniciavam às 7 horas e estendiam-se até às 22 horas, distribuídas entre atividades físicas, atividades de pesquisas, e demais atividades de rotina diária.

Ainda na sede da FEC, foram realizadas atividades de lazer para confraternização entre os participantes, e utilização do tempo útil de forma a integrar e fortalecer os aspectos sócio afetivos.

Em relação ao condicionamento físico, os alunos relataram que não houve dificuldades para a realização das trilhas e atividades físicas. Segundo os mesmos, as atividades desenvolvidas durante as dezesseis semanas foram suficientes e responsáveis pela qualidade dos trabalhos desenvolvidos, durante o percurso das trilhas e deslocamentos.

A etapa da educação que constitui o Ensino Médio, pauta-se em uma formação que ganhe identidade unitária e que assuma formas diversas e contextualizadas, tendo em vista a realidade brasileira superando o dualismo entre o propedêutico e o profissionalizante.

Segundo o documento norteador do Ensino médio inovador [2] o ensino médio deverá estruturar-se em consonância com o avanço do conhecimento científico e tecnológico, fazendo da cultura um componente da formação geral, articulada com o trabalho produtivo, pressupondo a vinculação dos conhecimentos científicos com a prática relacionada à contextualização dos

fenômenos físicos, químicos, biológicos e sociais, bem como a superação das dicotomias entre humanismo e tecnologia e entre a formação teórica geral e técnica-instrumental.

Para tanto, se faz necessário uma nova proposta metodológica, que insira a pesquisa, a autonomia intelectual, a aprendizagem significativa e a vivência de experiências que provoquem a construção de saberes não fragmentado e que tenham relevância na formação do aluno.

Compreender o seu lugar no mundo e a importância do seu papel no contexto sócio histórico e social permitindo a possibilidade de ação no mundo vivido são necessidades educativas na formação do aluno, preparando-o de forma crítica, autônoma e independente para o mundo adulto.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência vivida pelos alunos não poderá ser medida, mas o resultado deste aprendizado será refletivo qualitativamente na vida acadêmica, profissional e pessoal. A criticidade despertada a respeito da importância da saúde e da qualidade de vida aliada a uma prática de atividade física orientada foi despertada por meio da experiência vivida. Ter participado sem o desconforto físico provocado pelo cansaço e mal estar da fadiga serviu como estímulo para que os mesmos continuem praticando atividade física regular com foco na saúde.

5. REFERENCIAS

1- BRASIL. **Ministério da Educação. Secretaria da Educação Média e Tecnológica Programa Ensino Médio Inovador:** Documento Orientador. Brasília:MEC,2009.

2- BRASIL. *Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.* 2. Brasília: MEC/SEF, 1998

1- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Média e Tecnológica. **Parâmetros Curriculares Nacionais + (PCN+) - Ciências da Natureza e suas Tecnologias.** Brasília: MEC, 2002.

2- BRASIL. **Ministério da Educação.** Lei de Diretrizes e Bases da Educação lei nº 9394 de 20 de dezembro de 1996.

5 - DELORS, J. **Educação: um tesouro a descobrir.** 2 ed. São Paulo: Cortez, 2003.

6- MOREIRA, M. A. **Aprendizagem Significativa: a teoria e textos complementares.** São Paulo: Livraria da Física, 2011.

7- TARDIF, M.; RAYMOND, D. Saberes, tempo e aprendizagem do trabalho no magistério. **Educação & Sociedade**, ano XXI, n.73, dez. 2000. p.209-244.