

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Naiuri Braga

**A FUNCIONALIDADE DA APLICAÇÃO DE UMA SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA DO
ESPORTE ORIENTAÇÃO JUNTO A ESCOLARES DO 5º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Porto Alegre
2015

Naiuri Braga

**A FUNCIONALIDADE DA APLICAÇÃO DE UMA SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA DO
ESPORTE ORIENTAÇÃO JUNTO A ESCOLARES DO 5º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como exigência parcial para a obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dra. Martha Maria Ratenieks Roessler

Porto Alegre
2015

Naiuri Braga

**A FUNCIONALIDADE DA APLICAÇÃO DE UMA SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA DO
ESPORTE ORIENTAÇÃO JUNTO A ESCOLARES DO 5º ANO DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Conceito final:

Aprovada em de de

BANCA EXAMINADORA

Profº. Ms. Jair Felipe Bonatto Umann – UFRGS

Orientadora – Profª. Dra. Martha Ratenieks Roessler – UFRGS

“Aos outros eu dou o direito de ser como são, a mim, dou o dever de ser cada dia melhor.”

Chico Xavier

Agradecimentos

Agradeço à minha família pelo apoio e incentivo, aos meus professores pela paciência e colaboração no meu aprendizado, aos meus amigos pela compreensão quando me fiz ausente e, em especial, ao professor José Otávio Franco Dornelles que plantou a semente que deu origem ao tema da pesquisa, à minha querida amiga e colega Suelen Soares que me auxiliou na pesquisa do referencial teórico e à professora Martha Ratenieks Roessler que aceitou com empolgação e interesse ser minha orientadora nesse projeto e a professora Anelise Gaya que possibilitou que a intervenção fosse realizada juntamente com o estágio de docência de Educação Física no Ensino Médio.

RESUMO

Este projeto tem como objetivo verificar a funcionalidade de uma sequência pedagógica de ensino do esporte Orientação junto a escolares do 5º ano do ensino fundamental da Escola Estadual de 1º e 2º Graus Presidente Roosevelt, situada no município de Porto Alegre. A proposta justifica-se no fato desse esporte ser uma das modalidades dos Jogos Escolares do Rio Grande do Sul (JERGS) e da sua relação com a interdisciplinaridade. Os sujeitos da pesquisa foram 25 crianças (14 meninas, 11 meninos) com faixa etária entre 10 e 13 anos. As aulas foram ministradas duas vezes por semana com duração de 40 minutos, durante o período de Educação Física dos escolares, ao longo de um trimestre letivo. Após 19 aulas os alunos demonstraram serem capazes de manipular a bússola de forma elementar; realizar a leitura do mapa; manter o mapa orientado durante uma corrida; realizar um percurso marcando sua passagem pelos pontos de controle; e, por fim, navegar de forma independente num terreno desconhecido utilizando apenas o mapa e a bússola como ferramentas. Conclui-se que a Sequência Pedagógica de ensino aplicada nessa pesquisa é eficiente para o aprendizado da Orientação na escola, porém alguns conteúdos dessa metodologia, no caso específico dos sujeitos dessa pesquisa, deveriam ser desenvolvidos ao longo da vida escolar e não em um único trimestre.

LISTA DE SIGLAS

CBO – Confederação Brasileira de Orientação

ESEF – Escola de Educação Física

JERGS – Jogos Escolares do Rio Grande do Sul

PCN – Parâmetros Curriculares Nacionais

RGOP – Regras Gerais e Orientação Pedestre

UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	10
2.1. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO	11
3. REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1. SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA.....	18
4. RESULTADOS.....	21
4.1. RELATO DAS OBSERVAÇÕES	22
5. CONCLUSÃO	33
6. REFERÊNCIAS.....	34
ANEXO I.....	36
ANEXO II.....	82
ANEXO III.....	111

1. INTRODUÇÃO

Você conhece o Esporte Orientação? Sim? Não? Mais ou menos? Eu nunca tinha ouvido falar até fazer a disciplina de Tópicos Especiais na graduação, onde era oferecido o aprendizado desse esporte através da Sequência Pedagógica de Ensino utilizada pela Confederação Brasileira de Orientação (CBO). Orientação é uma corrida em que o praticante deve passar por vários pontos marcados na natureza no menor tempo possível com o auxílio de um mapa e uma bússola, é uma atividade extremamente desafiadora e que necessita de habilidades físicas e intelectuais para a sua realização.

A regra 1 das Regras Gerais e Orientação Pedestre (RGOP) define Orientação como sendo “um esporte no qual o competidor tem que passar por pontos de controle, marcados no terreno, no menor tempo possível, auxiliado por mapa e bússola” (RGOP, 1999 *apud* DORNELLES, 2007).

Me apaixonei e comecei a praticá-lo imediatamente, mas a minha curiosidade só aumentava, eu precisava saber mais sobre essa modalidade tão interessante e motivadora que havia acabado de descobrir. Então, comecei a ler sobre o assunto, participar de algumas competições, e no semestre seguinte iniciei a monitoria voluntária da disciplina de Esporte Orientação. Durante a pesquisa para compreender melhor a Orientação descobri que esse esporte é uma das modalidades dos Jogos Escolares do Rio Grande do Sul (JERGS).

Foi nesse momento que pensei por que esse esporte não está sendo ensinado nas escolas? E, será que o conhecimento e aprendizado que adquiri no curso são suficientes para introduzir a Orientação nas aulas de Educação Física escolar?

A partir desse questionamento surgiu a curiosidade em saber como seria a aceitação da Orientação pelos escolares, especificamente nas aulas de Educação Física, assim como verificar a funcionalidade da Sequência Pedagógica utilizada pela CBO como ferramenta de ensino. De acordo com CARMONA (2013) “As pessoas não nascem com o senso de orientação como as aves migratórias, no

entanto, com uma sequência pedagógica adequada, podem desenvolver esta habilidade”.

Parto do princípio de que é possível ensinar essa e qualquer outra prática sistematizada da cultura do movimento humano desde que se tenha uma metodologia eficiente e, principalmente, adequada ao nível de desenvolvimento dos sujeitos.

Nesse trabalho será exposta a experiência que tive com os alunos do ensino fundamental de uma escola do município de Porto Alegre, que participaram do estudo durante o trimestre letivo nas aulas do estágio obrigatório de docência em Educação Física. O objetivo desta pesquisa foi verificar a funcionalidade da Sequência Pedagógica do Esporte Orientação¹ junto a escolares do 5º ano do ensino fundamental durante as aulas de Educação Física.

¹ Sequência Pedagógica do Esporte Orientação, desenvolvida pelo professor Jose Otávio Franco Dornelles. Bacharel em Educação Física e Dirigente da Confederação Brasileira de Orientação.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia utilizada para a realização deste estudo foi o descritivo, a abordagem qualitativa e o delineamento observacional.

Os sujeitos da pesquisa foram os alunos da turma 3 do 5º ano da Escola Estadual de 1º e 2º Graus Presidente Roosevelt, situada do município de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, autorizados pelos pais a participarem da pesquisa durante um trimestre. A turma era composta de 25 alunos com faixa etária entre 10 e 13 anos de idade, sendo 14 meninas e 11 meninos.

As aulas foram ministradas duas vezes por semana, sempre nas terças e quintas-feiras no horário das 13:30h às 14:10h, nas dependências da escola, exceto pela última aula que foi realizada na Escola de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Iniciaram no dia 11 de setembro de 2014 e encerraram no dia 27 de novembro do mesmo ano, período de estágio obrigatório de docência em Educação Física no Ensino Fundamental, resultando em 19 aulas. Os materiais utilizados foram as dependências da escola, mapas (confeccionados pela CBO especificamente para o desenvolvimento das aulas), 15 bússolas (emprestadas pela CBO) e pontos de controle identificados por prismas² e etiquetas de preço numeradas (no lugar de picotadores).

Devo salientar que em todas as aulas que necessitaram a utilização das bússolas os alunos trabalharam em duplas devido à quantidade limitada do equipamento, exceto na aula 10, já que apenas 9 crianças compareceram nesse dia.

Antes de iniciar o projeto foi explicado aos alunos que eles participariam de uma pesquisa voltada para a inserção da Orientação nas aulas de Educação Física e que, por esse motivo, todas as aulas do estágio seriam voltadas para o desenvolvimento desse esporte. Todos os alunos afirmaram não conhecer a modalidade esportiva, devido a isso se tornou necessário realizar uma breve explicação do desenvolvimento da Orientação (objetivo do jogo, campo e materiais

² *Prisma*: é um sólido geométrico delimitado por faces planas, no qual as bases se situam em planos paralelos. Na Orientação o prisma utilizado é o triangular de dimensões 30x30 cm, nas cores laranja com branco. Esse objeto tem a finalidade de identificar cada ponto de controle no percurso de Orientação.

utilizados) para que esses pudessem ter uma ideia do que seria trabalhado no período letivo.

Ao longo das aulas foi observada a participação, a leitura do mapa, o manuseio da bússola, a precisão para encontrar os pontos de controle, a utilização da contagem do passo duplo³ para calcular as distâncias entre os pontos de controle, a capacidade de converter escalas de centímetros ou milímetros para metros durante uma caminhada, trote ou corrida contínua, assim como a evolução de cada aluno no aprendizado do esporte Orientação. A proposta pedagógica de ensino foi realizada por níveis de complexibilidade, partindo das atividades mais simples até as que exigem um nível maior de concentração e atenção, conforme a Sequência Pedagógica do Esporte Orientação utilizada pela CBO.

2.1. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO NO ESTÁGIO

Como citado anteriormente, este estudo ocorreu juntamente com o estágio obrigatório de docência em Educação Física no ensino fundamental, assim durante esse período foi desenvolvida uma única unidade que tinha como finalidade possibilitar o aprendizado de novas manifestações da cultura corporal como o esporte Orientação e através dele desenvolver a percepção espacial, as habilidades motoras fundamentais de locomoção e de manipulação de objeto. Assim como, estimular as capacidades físicas e o desenvolvimento de atitudes, valores e normas no contexto do esporte, como consciência ambiental, autonomia e confiança.

As metodologias utilizadas nas aulas do estágio foram demonstrativas, explorativas, diretivas, semi-diretivas e participativas. E, a proposta pedagógica de ensino foi por níveis de complexibilidade.

A organização da rotina das aulas foi dividida em: parte inicial, principal e final. Sendo, a inicial momento de aquecimento e a final volta calma. Porém ambas bem marcadas. E foi na parte principal que desenvolvemos os conteúdos desejados.

³ A contagem do *Passo Duplo* é um método estimado de medir distância que usa a própria passada do competidor e consiste em contar o número de vezes que um dos pés toca no solo entre dois pontos. O ato de contar o número de passos durante uma caminhada ou corrida é algo extremamente complexo e, também, muito eficiente para controlar a distância percorrida.

Os objetivos do plano de trabalho utilizado no estágio foram elaborados de forma alinhada com os objetivos da sequência pedagógica de ensino da Orientação. Assim,

Os objetivos gerais do plano de trabalho foram:

- Desenvolver as técnicas do esporte Orientação como a leitura do mapa, o manuseio da bússola, a precisão para encontrar os pontos de controle, a utilização da contagem do passo duplo para calcular as distâncias entre os pontos, a capacidade de converter escalas de milímetros para metros durante uma caminhada, trote ou corrida contínua. Assim como compreender o esporte Orientação (sua história, origem, regras e contextos);
- Estimular e aprimorar a habilidade motora de locomoção: marcha, corrida, e salto; a habilidade motora de manipulação do objeto bússola, a percepção espacial; as capacidades físicas resistência, velocidade, agilidade e coordenação;
- Proporcionar aos alunos a possibilidade de relacionar a utilização dos conhecimentos oriundos de conteúdos de sala de aula (matemática, geografia, biologia) com a prática esportiva. E, desenvolver atitudes, valores e normas relacionadas com as formas de conduta do aluno ou dos grupos;
- Possibilitar aos alunos aprender a assumir determinados comportamentos diante do esporte Orientação: autonomia nas tomadas de decisão, confiança em si e nas suas capacidades, respeito às diferenças e ao meio ambiente.

E, os objetivos específicos foram:

- Capacidade de reconhecer os símbolos cartográficos;
- Capacidade de localizar os pontos cardeais Norte, Sul, Leste, Oeste;
- Aprender a manusear a bússola;
- Aprender a contagem do passo duplo;
- Converter escalas de milímetros para centímetros;
- Capacidade de avaliar e escolher o melhor itinerário;
- Praticar e/ou aprimorar a caminhada ou corrida pelo terreno;

- Desenvolver atitudes de solidariedade e cooperação, assim como sentimentos de confiança em si e nas suas capacidades físicas;
- Praticar e/ou aprimorar o salto;
- Estimular a agilidade e a coordenação;
- Estimular a velocidade e o equilíbrio dinâmico;
- Estimular e incorporar hábitos saudáveis através da vivência prática esportiva.

A avaliação teve como finalidade verificar se o aluno aprendeu o manuseio da bússola, calcular o passo duplo, reconhecer os principais símbolos específicos, se demonstra segurança para experimentar as atividades e situações propostas em aula, se aprimorou as habilidades motoras fundamentais de corrida e saltos, e as capacidades físicas de coordenação, agilidade e velocidade. Assim como, o comportamento do mesmo em relação às regras das atividades, sua capacidade para compreender e respeitar as diferenças individuais e sua participação nas atividades com seus colegas.

Os instrumentos de avaliação foram anotações individuais sobre o desempenho do aluno frente aos conteúdos conceituais e procedimentais, realizadas durante o período de aula ou logo após o seu término de forma contínua durante todo o semestre letivo. Também foi utilizada auto-avaliação dos alunos e das aulas através de diálogos no término das aulas.

Os planos de aula, assim como, o plano de ensino utilizados no estágio encontram-se, na íntegra, no final deste trabalho, no anexo I. Devo salientar que para uma maior compreensão do presente estudo é necessário que se realize a leitura dos planos de aula.

3. REVISÃO DE LITERATURA

Não é de hoje que os professores de Educação Física têm procurado ferramentas para tornar suas aulas mais interessantes e atraentes, ou seja, que além de desenvolver as potencialidades motoras, cognitivas e sócio afetivas das crianças, façam com que as mesmas adquiram gosto pelas práticas corporais humanas criando, assim, uma cultura de movimento e qualidade de vida.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) da área da Educação Física sugerem que as atitudes, os conceitos e os procedimentos dos conteúdos sejam trabalhados em toda a dimensão da cultura corporal, envolvendo, dessa forma, o conhecimento sobre o corpo, esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades rítmicas e expressivas. (DARIDO *et al*, 2005).

Porém, apesar dessa preocupação com a motivação dos alunos, tenho notado que o conteúdo das aulas não tem variado muito, principalmente em relação aos esportes que são ensinados e trabalhados nas aulas de Educação Física das escolas públicas brasileiras, quando ensinados. Isso gerou preocupação e inquietude, já que têm surgido muitos esportes diferentes e contemporâneos, esportes que são desconhecidos por parte dos alunos no que diz respeito a vivências e experimentação, mas conhecidos através da veiculação midiática. Podemos tomar como exemplo alguns esportes que estão em ascensão no aqui no Rio Grande do Sul, como hóquei na grama, o hugby, esportes de aventura e a Orientação que é uma das modalidades esportivas dos JERGS.

De acordo com o regulamento geral dos Jogos Escolares do Rio Grande do Sul – 2014:

Art. 2º: Os Jogos Escolares do Rio Grande do Sul têm por finalidade estimular a prática esportiva em todas as escolas públicas do Estado (municipais, estaduais e federais), e a mobilização da comunidade escolar em prol do esporte educacional.

Dessa observação surgiu o questionamento sobre que tipo de aula deve ser realizada ao iniciarmos a prática como docentes escolares, e de que forma podemos

potencializar o aprendizado dos alunos, fazendo com que eles desenvolvam suas habilidades físicas, intelectuais e sociais ao máximo e criem uma cultura de movimento corporal de pensamento crítico e criativo.

Nessa busca de estratégias para estimular o aprendizado dos alunos nas aulas de Educação Física, surgiu a ideia de aplicar uma sequência pedagógica do esporte Orientação.

Orientação é um esporte emocionante, que faz o atleta vibrar com seu resultado. Cada ponto é um obstáculo a ser ultrapassado, uma dificuldade a ser vencida. A Orientação é um esporte que une o físico com a inteligência, tornando-o um desporto muito competitivo; ou seja, nem sempre quem corre mais ganha a competição. O objetivo de cada participante é terminar o percurso no menor tempo possível. (PASINI, 2004).

Pode se dizer que a orientação é como uma CAÇA AO TESOURO. (...) Na orientação usamos o mapa, que chamamos mapa de orientação. Nele está contido o que é óbvio no terreno, visível, perfeitamente identificável de valor para o ponto de vista do praticante, a fim de que o mesmo tenha sucesso em uma competição. (PASINI *et al*, 2001 *apud* PASINI 2004 p. 20).

Segundo a Confederação Brasileira de Orientação as vertentes pedagógicas do esporte Orientação são:

- A vertente competitiva constitui-se num conjunto de ações destinadas a formação do atleta, à busca da vitória, e ao trabalho dos clubes, com o principal escopo de determinar o crescimento do desporto orientação;
- A vertente ambiental diz respeito à produção das normas de proteção ambiental da competição, às regras e às ações educativas que envolvem organizadores e atletas, tendo como objetivo assegurar o mínimo de impacto ao meio. Nesta situação, onde o campo de atuação é o meio natural e o praticante é levado respeitar o habitat dos animais e as áreas sensíveis, cria-se uma relação íntima do homem com a natureza;

- Como produto de turismo a Orientação é uma atividade que promove o deslocamento de pessoas para a prática do lazer e esporte de forma recreacional e competitiva, em ambientes naturais e espaços urbanos, envolvendo emoções e riscos controlados, exigindo o uso de técnicas e equipamentos específicos e a adoção de procedimentos para garantir a segurança pessoal e de terceiros e o respeito ao patrimônio ambiental e sócio-cultural;
- A Orientação como vertente pedagógica, corresponde ao conjunto de ações que visam colocar o esporte de Orientação a serviço do aluno. Nesse caso, procura-se melhorar a qualidade do ensino e a motivação do aprendiz, não importando o desempenho, mas, sim, a participação e a formação do indivíduo para o exercício da cidadania e para a prática do lazer.

Pensando a partir dessa última vertente, pode-se dizer que o esporte Orientação é uma importante ferramenta para potencializar o aprendizado nas aulas de Educação Física, não só no que tange os conhecimentos específicos da disciplina, mas também na compreensão dos conhecimentos gerais.

O seu elevado valor pedagógico é hoje inquestionável devido às suas potencialidades e características próprias, onde se destaca a rápida aprendizagem dos fundamentos básicos e aquisições profundas e da condição física geral como consequência da sua prática, o desenvolvimento da capacidade de cooperação pela utilização frequente do trabalho em grupo, a interdisciplinaridade que proporciona uma maior unidade do saber, o conhecimento e respeito pela natureza e o desenvolvimento de capacidades do domínio cognitivo como a tomada de decisão, a autoconfiança, a concentração, a visualização e a memorização. Assim, podemos definir a Orientação como a realização de um percurso balizado através da utilização de um mapa e eventualmente com o auxílio de uma bússola, aplicando diversos saberes adquiridos em várias disciplinas. (SCHERMA 2010 *apud* Madeira e Vidal 1993).

É possível realizar a atividade de forma individual (o indivíduo executa independentemente), com revezamento (dois ou mais competidores de uma equipe

participando sucessivamente), ou em equipe (dois ou mais indivíduos participando juntos) (FERREIRA 2004 *apud* SCHERMA 2010).

A dinâmica da prática da Orientação exige algumas habilidades como:

- Leitura de mapas;
- Avaliação e escolha do itinerário;
- Uso de bússola;
- Capacidade de decidir com desgaste físico e mental;
- Raciocínio rápido, concentração e atenção;
- Atividade física – caminhada ou corrida pelo terreno.

Pensando nesse esporte e na sua relação com a aprendizagem motora podemos dizer que é evidente a importância dos elementos motores e cognitivos para a execução da tarefa exigida. Uma vez que, o esporte Orientação exige uma determinada organização para que o executante consiga realizar a tarefa, um alto nível de previsibilidade e a ação conjunta entre conhecimentos e habilidades cognitivas e motoras.

As habilidades podem ser classificadas pela importância dos elementos motores e cognitivos. Esse tipo de sistema de classificação enfatiza a importância relativa dos elementos motores (qualidade do movimento) e cognitivos (qualidade da decisão) na performance da tarefa (SCHMIDT 2010). No caso da Orientação podemos dizer que ela estaria entre os extremos dessas dimensões, ou seja, seu enfoque não está apenas nas habilidades cognitivas, tão pouco na exclusividade das habilidades motoras; seu desenvolvimento ocorre na ação conjunta e coordenada dessas habilidades. Esse é o principal diferencial da prática desse esporte, estar entre os extremos e assim utilizar ambas as capacidades para a execução da tarefa.

Como foi dito anteriormente esse esporte necessita que o aluno/orientista⁴ utilize conhecimentos motores e cognitivos em conjunto, pois somente assim alcançará êxito na prática dessa modalidade esportiva. Não adianta ser apenas bom navegador utilizando, assim, inteligências lógicas para traçar o melhor percurso, o

⁴ *Orientista* é o termo aplicado ao praticante do esporte Orientação.

orientista precisa, também, ser rápido; fazer valer as habilidades físicas para passar pelos pontos de controle no menor tempo possível. Quando ocorre essa união de conhecimentos na realização do esporte Orientação podemos dizer que o aluno/orientista está pronto para praticar o esporte de forma competitiva. Podendo, assim, participar dos JERGS e de outras competições referentes a essa modalidade esportiva ou apenas desfrutar desse esporte nas horas de lazer.

Outro aspecto interessante da modalidade esportiva Orientação é a previsibilidade ambiental, pode parecer estranho já que sua realização se dá na natureza, porém deve-se lembrar que o mapa utilizado para a prática desportiva é um mapa didático confeccionado exclusivamente para a prática desse esporte, então tudo que estiver no ambiente deve obrigatoriamente estar no mapa de Orientação para que o aluno/orientista consiga prever o que terá ao seu redor e, assim navegar no espaço mapeado traçando as melhores rotas para passar pelos pontos de controle.

Esperava-se que os alunos tivessem um alto grau de motivação e aproveitamento, já que a Orientação é um esporte desafiador, e a superação individual de cada obstáculo gera sensações interessantes e motivadoras.

3.1. SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA DE ENSINO

A sequência pedagógica de ensino do esporte orientação foi desenvolvida pelo professor José Otávio Franco Dornelles e apresentada como trabalho de conclusão de curso para a obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física no ano de 2007. Baseia-se na adaptação dos fundamentos técnicos do esporte orientação (direção e distância) à sequência pedagógica da Taxonomia elaborada por Elizabeth Simpson para o desenvolvimento psicomotor. Assim a sequência de exercícios foi organizada em sete níveis de aprendizagem, partindo do mais elementar para o mais complexo.

1. Estimulação Sensorial ou percepção: atuação de um ou vários estímulos sobre um ou mais órgãos dos sentidos; (visão, audição, tato, odor e paladar).

2. Predisposição ou preparação: uma prontidão preparatória para um tipo particular de ação; (atenção, destreza, movimento reflexo).
3. Resposta Dirigida ou guiada: o ato comportamental manifesto de um indivíduo, sob a direção do instrutor, no qual o aprendiz tem um modelo ou um padrão pelo qual se pode comparar. (movimento automático ou piramidal)
4. Mecanicismo: o aprendiz alcançou um certo nível de desempenho quando sua resposta é habitual. (operações componentes integrais)
5. Resposta Complexa Manifesta: neste nível, o indivíduo pode desempenhar um ato motor considerado complexo conforme o tipo de movimento requerido. O aprendiz atingiu uma certa habilidade. (movimento automático - memorização ou extrapiramidal).
6. Adaptação: alterações de atividades motoras para satisfazer às exigências de novas situações problemáticas. (habilidades)
7. Criação: criação de novos atos motores ou modos de manipular os materiais. (habilidades específicas aprimoradas a partir do aprendizado, do estilo individual e/ou requeridas pelo ambiente – ex.: novas regras). (SIMPSON, 1967 *apud* DORNELLES, 2007)

Adaptados aos fundamentos da orientação os objetivos da sequência pedagógica de ensino se apresentam da seguinte maneira:

Nível 1: Desenvolver a estimulação sensorial ou percepção dos pontos cardeais;

Nível 2: Desenvolver a predisposição para uma prontidão preparatória para seguir o azimute⁵, a percepção que de qualquer ponto pode-se seguir para (N, S, L, O) e a orientação espacial;

Nível 3: Identificar o ângulo chamado azimute e segui-lo de forma conduzida;

Nível 4: Treinar o mecanismo dos fundamentos técnicos direção e distância;

Nível 5: Realizar um percurso completo, individualmente, conforme a técnica requerida;

⁵ *Azimute* é o ângulo formado entre o norte magnético e a direção que se escolheu.

Nível 6: Desenvolver a adaptação ao meio e ao material;

Nível 7: Criar novos atos motores ou modos de manipular os materiais.

Para a compreensão do presente estudo é imprescindível que se leve em consideração essa sequência de aprendizagem por níveis, já que a organização da intervenção baseia-se nesse método de ensino do esporte. O estudo sequência pedagógica de ensino do esporte Orientação desenvolvido por Dornelles encontra-se no anexo II.

Sugiro a leitura desse estudo como forma complementar para o entendimento da elaboração dos planos de aula utilizados na intervenção com os alunos sujeitos da atual pesquisa.

4. RESULTADOS

Após as 19 aulas desenvolvidas os alunos do 5º ano do ensino fundamental da escola Presidente Roosevelt demonstraram serem capazes de manipular a bússola de forma elementar, utilizando-a para encontrar os pontos cardeais e, assim, orientar o mapa de forma que o Norte desse esteja na mesma direção que o Norte magnético do globo terrestre; realizar a leitura do mapa interpretando seus símbolos com segurança, criando uma imagem mental do espaço a ser desbravado; manter o mapa orientado durante uma corrida, ou seja, manter o Norte do mapa sempre na direção do Norte magnético durante a caminhada ou corrida; realizar um percurso marcando sua passagem pelos pontos de controle; e, por fim, navegar de forma independente num terreno desconhecido utilizando apenas o mapa e a bússola como ferramentas para encontrar os pontos de controle distribuídos no terreno.

Não foi possível desenvolver a contagem do passo duplo para estimar a distância entre os pontos de controle devido à hospitalização da professora de sala de aula, fato que fez com que os alunos fossem liberados, pela direção, de irem à escola. Consequentemente, tornou-se inviável utilizar o método de conversão da escala de milímetros para metros durante uma caminhada ou corrida contínua.

O aproveitamento da manipulação da bússola em conjunto com o mapa foi inferior ao previsto inicialmente nessa pesquisa, já que apenas 9 alunos dos 25 representantes da turma 3 do 5º ano do ensino fundamental demonstraram ter compreendido e incorporado o mecanismo de forma eficiente, provavelmente devido a complexidade da tarefa e ao tempo disponibilizado para sua experimentação e assimilação que foi menor do que o necessário, já que o período do estágio foi de apenas um trimestre do ano letivo. Outro fator que pode ter interferido na incorporação desse conceito foi a quantidade de equipamentos, já que as crianças não tiveram a oportunidade de trabalhar com a bússola individualmente, exceto os 9 alunos que tiveram êxito na tarefa.

A turma apresentou um alto nível de motivação e engajamento nas atividades realizadas ao longo das aulas. Esse aguçamento e interesse, por parte dos alunos nas aulas de Educação Física se manteve por quase todo o período da intervenção,

exceto em uma aula específica que apresentou um grau de complexidade superior às capacidades dos mesmos naquele momento. Esse fato gerou breve frustração que foi rapidamente superada através da retomada do desenvolvimento das atividades dentro das possibilidades de compreensão e assimilação dos alunos.

Posso afirmar que os alunos aprenderam o conceito do esporte Orientação de acordo com a regra 1 das RGOP, que diz o seguinte:

“Orientação é um esporte no qual os competidores navegam de forma independente através do terreno. Os competidores, auxiliados somente por mapa e bússola, devem visitar no menor tempo possível uma série de pontos de controle marcados no terreno. O percurso, definido pela localização dos pontos de controle, não é revelado aos competidores antes de suas partidas”.

Sendo, assim, capazes de executar de forma elementar os principais fundamentos do esporte.

4.1. RELATO DAS OBSERVAÇÕES

A primeira aula teve como objetivo principal apresentar o conceito do esporte Orientação (onde como e com que material se pratica), a manipulação da bússola e a estimulação da percepção espacial.

A turma apresentou dificuldade inicial para identificar os pontos cardeais através da bússola, mesmo já conhecendo esse conteúdo de sala de aula, provavelmente devido ao fato de conhecerem apenas o conceito e de nunca terem experimentado localizá-los no espaço. Pude observar nessa aula a dificuldade que os alunos tinham em situar-se no espaço, todos conheciam os pontos cardeais, porém quando solicitado que demonstrassem no espaço a resposta, para minha surpresa, foi: norte no céu, sul no chão e leste e oeste como uma incógnita.

Esse fato mostra que as crianças apresentavam dificuldade de transferência desse conhecimento para a realidade. E, que através do exercício desenvolvido as crianças compreenderam como orientar-se no espaço na direção dos pontos

cardeais, aprenderam a identificar as partes da bússola, porém o manuseio do objeto não foi eficiente. Devo salientar que até esse dia esses meninos e meninas nunca tinham tocado numa bússola, e por isso foi necessário ensinar como e para que usá-la.

A aula seguinte teve o mesmo objetivo principal, porém como intuito de verificar a utilização do aprendizado da aula anterior e desenvolver, novamente, o manuseio da bússola. O exercício nível 1 da sequência pedagógica foi realizado pela segunda vez e executado com significativa eficiência pelas crianças, exceto por dois alunos que faltaram na aula anterior.

A primeira atividade da aula 3, “Caçador na Orientação”, tinha como objetivo relembrar alguns símbolos do mapa (Triângulo de partida, sequência dos pontos de controle e ponto de chegada) e exercitar a sequência de deslocamento sem a utilização da bússola. Os alunos apresentaram dificuldade para entender como encontrarem os pontos, nesse momento percebi que na verdade estavam com dificuldade de posicionar o mapa no espaço e que se fazia necessário iniciar exercícios de orientação do mapa. A segunda atividade era realizar individualmente o percurso do nível 2 da sequência pedagógica. A maioria conseguiu realizar o exercício exceto 3 crianças que ainda apresentavam dificuldade no manuseio da bússola

A aula 4, então, teve como objetivo principal desenvolver a percepção espacial através de exercícios voltados para o aprendizado da orientação do mapa. Tive que explicar às crianças que a leitura do mapa se faz com ele posicionado em paralelo ao solo. Eles não entenderam o que eu quis dizer, obviamente, porque não estão acostumados com essas expressões de linguagem. A partir daí me dei conta da importância da aproximação do linguajar, pois sem isso não há compreensão por parte dos alunos sobre o que é desejado fazer nas atividades.

Na aula 5 a atividade principal foi alterada devido ao mau tempo. Então, foram entregues mapas com seis percursos diferentes, cada aluno recebeu um mapa e deveria realizar o percurso com precisão, podendo trocar de mapa ao completar o percurso. O objetivo dessa atividade era reforçar a compreensão de alguns símbolos do mapa e a capacidade de leitura cartográfica, assim como a aproximação com o

esporte. Todos os objetivos foram alcançados. Alguns alunos demonstraram dificuldade inicial para encontrar os pontos balizados. Talvez fosse interessante, num primeiro momento, mostrar os pontos antes de iniciar a atividade?

No final da aula realizamos uma conversa relacionando o conceito de Orientação com as vivências adquiridas com as aulas. Nesse momento alguns alunos disseram já terem compreendido os pontos cardeais, e pediram que trouxesse atividades com objetivos, “tipo” caça ao tesouro e que não ficassem apenas no espaço da quadra, pois gostariam de utilizar os outros espaços da escola.

A partir dessa conversa, modifiquei o próximo plano de aula, procurando atender ao pedido dos alunos. Mas, no fundo sabia que alguns teriam dificuldades, pois estaríamos avançando o nível 3 da sequência pedagógica, exercício que ainda não foi desenvolvido devido a necessidade de desenvolver a orientação do mapa.

Iniciamos a aula 6 com a entrega dos mapas específicos da escola, e explicação da atividade (revezamento), assim como da simbologia do mapa. Os alunos divididos em trios receberam um mapa, cada um com um percurso diferente. O trio que finalizasse primeiro o percurso seria o vencedor. Porém, após passar pelos primeiro e segundo pontos de controle (que eram visíveis da partida) as crianças demonstraram dificuldades para encontrar os demais pontos do percurso. Parei a atividade, reuni os alunos e realizamos a atividade juntos, o que demandou muito tempo de aula, mas ao final todos tinham compreendido seus erros de percurso e de leitura do mapa.

Como esperado, o avanço de etapa da sequência pedagógica de ensino interferiu negativamente na construção do conhecimento dos alunos. Essa retomada da atividade em conjunto foi muito importante para que as crianças não se frustrassem diante do erro, e para que mantivessem a motivação e o interesse não só no esporte, mas principalmente nas aulas de Educação Física.

Devo ressaltar que o erro no esporte Orientação leva o sujeito à uma sensação de fracasso, de que é incapaz de praticar esse esporte, por isso é muito importante trabalhar por níveis de complexidade progressivos, sempre retomando o

que não foi compreendido para evitar o erro e conseqüentemente o abandono da modalidade.

A aula 7 iniciou-se com um passeio pela escola para mostrar os símbolos do mapa na natureza que teve como objetivo reconhecer os símbolos. Notei que as crianças acharam monótona a atividade o que me fez pensar que seria necessário criar outra forma, mais atrativa, para reforçar esse conteúdo.

A primeira atividade da parte principal foi realizar a aferição do número de passos que os alunos dão em 10 metros. As crianças realizaram a atividade caminhando e depois correndo, fizeram três vezes. Devo lembrar que a contagem do passo duplo é um método utilizado para medir distância através da contagem do número de vezes que um dos pés toca no solo entre dois pontos.

Nesse mesmo dia realizamos uma atividade de revezamento por equipes. Foram formadas 9 equipes de 3 participantes. Apesar de inicialmente desinteressadas no decorrer da brincadeira as crianças se mostraram motivadas e solidárias com os colegas que apresentaram mais dificuldade, porém o objetivo de utilizarem a contagem do passo duplo para estimar a distância não deu certo. Notei que o insucesso da aplicação do passo do passo duplo se deu pela dificuldade que os alunos demonstraram ter nas operações matemáticas de divisão e multiplicação, assim como, de raciocínio lógico, fato que foi confirmado pela professora de sala de aula quando relatado o desempenho dos alunos nessa aula.

Na aula seguinte relembrei os símbolos aprendidos na aula anterior, através de uma brincadeira onde o professor mostrava uma carta com figura de um símbolo cartográfico do esporte Orientação e os alunos deviam correr e tocar no objeto que esse representava. Deu super certo, eles adoraram. O objetivo de reconhecer os símbolos foi alcançado.

Depois realizamos o percurso em “Estrela”, ficou evidente que alguns alunos ainda possuíam dificuldade para orientar o mapa, para auxiliar os alunos nesse fundamento foi necessário representar o Norte magnético em um ponto específico da escola (muro ao Norte) para que eles compreendessem que sempre que se deslocassem naquela direção estariam indo na direção Norte, se andassem na

direção oposta àquela estariam indo para o Sul, que à direita daquele muro fica o Leste e à esquerda dele o Oeste.

Esse tipo de percurso, “Estrela”, é muito interessante, pois proporciona a correção imediata no possível erro de navegação do aluno, ler o mapa em corrida e respeita o limite de tempo de aula.

Devido ao mau tempo a aula 9 foi modificada, assim a atividade voltada para o desenvolvimento do aprendizado da simbologia cartográfica do mapa de Orientação foi substituída pela realização de um percurso balizando cones conforme o trajeto do mapa, foram disponibilizados 6 percursos diferentes, assim aqueles alunos que tivessem mais facilidade teriam a oportunidade realizar mais de um percurso enquanto os que ainda estivessem com dificuldade poderiam concentrar-se no percurso que estava realizando. O objetivo dessa atividade foi exercitar a capacidade de deslocar-se mantendo o mapa orientado, ou seja, desenvolver a percepção espacial.

Por último, fizemos uma roda de conversa, onde perguntei se tinham interesse em realizar um percurso na Esef e depois fazer um piquenique e passeio pelo campus. Todos adoraram a ideia, inclusive a professora de sala de aula que se dispôs a nos acompanhar no passeio. Expliquei a eles a importância de participar das atividades propostas em aula, sempre perguntar se tiverem dúvidas e prestar atenção nas explicações para se prepararem para o percurso na Esef.

Os alunos se mostraram muito envolvidos nas atividades e era visível a melhora na capacidade de orientar-se espacialmente, e a empolgação frente ao desafio de se preparar para o percurso que será realizado na Esef. A motivação deles em aula está muito alta, assim como o interesse no esporte.

A aula 10 foi realizada na sala de aula, devido ao mau tempo, e apenas 9 alunos compareceram na aula. Nesse dia foi realizado o exercício nível 3 da sequência pedagógica de Orientação que tem como finalidade desenvolver a habilidade de deslocar-se utilizando o mapa e a bússola de forma orientada.

Esse exercício exige um alto nível de concentração e atenção devido a sua complexidade, por isso foi necessário disponibilizar maior tempo de aula para a

realização dessa tarefa. Cada aluno utilizou uma bússola e pude observar que as crianças assimilaram melhor o passo a passo do manuseio da bússola realizando a tarefa de forma individual. O objetivo foi alcançado por todos, porém duas crianças apresentaram mais dificuldades ao longo do processo de aprendizagem.

Na aula 11 foram realizadas duas atividades, a primeira foi a brincadeira de correr e tocar no objeto referente ao símbolo apresentado. Antes de realizar essa atividade, fiz uma rápida revisão da simbologia cartográfica (mostrava a carta com o símbolo e os alunos tinham que responder que objeto ele representava). Todos participaram e se saíram muito bem. Porém, foi necessário reforçar a diferença dos símbolos arbusto/toco de árvore, árvore grande e moita.

O aprendizado dos símbolos do mapa de Orientação deve ocorrer de forma progressiva e de acordo com o grau de assimilação da turma para não sobrecarregar os alunos de informações, no caso dessa turma o ideal foi relembrar os símbolos que tinham mais dificuldade de assimilar e introduzir no máximo três novos símbolos por aula destinada a esse conteúdo.

A segunda atividade foi novamente, o exercício nível 3 da sequência pedagógica, decidi retomar esse conteúdo devido a pouca quantidade de alunos na aula anterior. Dividi os alunos em duplas compostas de um aluno que já conhecia a tarefa e outro que não. Mesmo assim, a maioria dos alunos apresentou dificuldades para compreender e executar o exercício e ficou evidente que esse conceito foi complexo demais para alguns alunos. Esse tipo de atividade requer a experimentação para a assimilação do mecanismo de utilização do objeto bússola em conjunto com o mapa, nesse caso alguns alunos necessitariam de mais aulas para automatizar o mecanismo, o que infelizmente eu não tinha devido ao período do estágio.

A principal atividade da aula 12 foi realizar o percurso Estrela individualmente mantendo o mapa orientado e marcar a passagem pelos pontos de controle (regra do esporte). Todos se saíram muito bem, porém três alunos, mais ansiosos, não prestaram atenção na explicação inicial da tarefa e realizaram a atividade duas vezes, uma do jeito que eles entenderam e outra de acordo com o planejado. Devo ressaltar que partiu dos alunos o desejo de refazer o percurso. Outro fato importante

foi uma aluna que não queria participar da aula nesse dia pedir para realizar a tarefa, isso mostra que o nível de interesse no esporte se mantinha ao longo das aulas.

O objetivo dessa atividade foi avaliar a capacidade de cada aluno realizar um percurso, assim como a capacidade de deslocar-se mantendo o mapa orientado, encontrar os pontos de controle e marcar a passagem por eles. Alguns alunos levaram mais tempo que os outros para realizar a tarefa, mas isso já era esperado. O que mais chamou a atenção nesse dia foi o alto nível de motivação das crianças, o engajamento da turma nas tarefas e conseguir motivar (através da atividade) uma aluna a participar da aula.

No final da aula realizamos conversa sobre as atividades do dia, todos que participaram demonstraram gostarem das atividades com mapa, mas que não se sentiam à vontade nos exercícios com bússola (aula anterior). Esse desconforto se deu pela falta de êxito no manuseio do objeto. Penso que talvez seja interessante inserir o conceito de manuseio da bússola em conjunto com o mapa num outro nível escolar (mais avançado) devido ao alto nível de complexidade da tarefa e do nível de maturação cognitiva em que algumas crianças se encontram no momento. Faço essa afirmação porque dediquei muitas aulas, com estratégias variadas, ao aprendizado desse conceito e pude verificar que a manipulação da bússola ocorreu na forma mais elementar, o que é muito bom, porém com o aumento da complexidade do uso dessa ferramenta de navegação a motivação desses alunos passou a dar lugar à insegurança sobre a sua capacidade de executar a tarefa.

Devido a isso mudei minha estratégia de ensino e, decidi utilizar a orientação do mapa em conjunto com a leitura cartográfica e a contagem do passo duplo como conteúdos a serem desenvolvidos e aprimorados ao longo das próximas aulas.

Assim, na aula 13 desenvolvemos atividades voltadas para o desenvolvimento e aprimoramento da orientação do mapa e da simbologia do mesmo. Mas, o mais importante nesse dia foi a reflexão e autoavaliação realizadas no final da aula. Pedi aos alunos respondessem algumas questões sobre a aula e sobre suas atitudes.

- O que mais gostou na aula de hoje?

- O que achou mais difícil? Por quê?
- O que tem a dizer da sua participação nas atividades?
- O que tem a dizer sobre a atitude que teve hoje em relação aos seus colegas?

Nesse momento os alunos tiveram a oportunidade de refletir sobre as atividades realizadas em aula e sobre o comportamento que eles têm apresentado nas mesmas e, com base nas respostas, pude verificar que a turma ficou dividida entre as atividades relacionadas ao esporte Orientação (14 respostas: 8 percurso com mapa e 6 simbologia) e as atividades de pega-pega (8 respostas); apenas uma aluna respondeu preferir o alongamento. Em relação à dificuldade, um aluno respondeu simbologia e outro realizar o percurso, os demais responderam que nada foi difícil. Apenas três alunos disseram ter participado “mais ou menos” da aula. E sete alunos responderam que não apresentaram boas atitudes para com os colegas.

As duas aulas seguintes 14 e 15 priorizaram o desenvolvimento de algumas capacidades físicas, como velocidade, força de membro inferior, coordenação e agilidade. Todas necessárias para a realização da corrida na natureza. Na aula 14 foi abordada a relação desses exercícios com a modalidade esportiva, e na aula 15 os alunos tiveram a tarefa de traçar um percurso. Três desses mapas foram escolhidos para serem utilizados nas aulas 17, 18 e 19.

O fato de o mapa elaborado por eles ser utilizado nas próximas aulas fez com que esses alunos se dedicassem muito à realização da tarefa, procurando escolher as melhores rotas e lugares ainda não visitados na escola. O nível de concentração e empenho na tarefa foi muito alto, todos queriam que seu mapa fosse escolhido e por isso deram o seu melhor. Eles se sentiram importantes naquela tarefa o que me fez refletir sobre a importância da participação dos alunos na construção de algumas atividades para a compreensão e assimilação dos conceitos.

As aulas 16 e 17 tiveram como objetivo apresentar novos símbolos e exercitar os conhecimentos adquiridos sobre leitura de mapa e a capacidade de manter o mapa orientado durante uma corrida. Nesses dias utilizei o percurso “Borboleta”, que é um modelo evoluído do “Estrela”, a diferença é que o aluno tem que marcar sua passagem em dois ou três pontos de controle antes de retornar ao triângulo de

partida para o professor verificar e, então liberá-lo para continuar executando o percurso. Ademais, na aula do dia 17 utilizei três tipos diferentes de percurso: A (traçado pelos alunos), B e C (elaborado por mim). Através desse exercício pude observar a evolução da turma em relação aos conceitos do esporte, no que diz respeito à simbologia cartográfica e à orientação do mapa. Todos participaram, exceto um aluno, porque se machucou no início da aula. Por fim, realizamos conversa relembrando quais foram os percursos escolhidos para serem utilizados nas próximas aulas, e sobre o passeio na Esef.

Na aula 18 estava previsto a realização de outro percurso traçado pelos alunos, porém devido ao mau tempo tive que mudar a aula. Então montei um circuito com sequência de exercícios que utilizasse os conhecimentos adquiridos sobre a simbologia do mapa.

Cada estação possuía um mapa com os pontos marcados no início do percurso e uma caneta e um mapa virgem no final do mesmo. A duração foi o suficiente para as crianças marcarem todos os pontos de controle no mapa virgem. Ao concluírem a tarefa essas deviam trocar de estação.

Estação 1: Agilidade (balizar os cones); Agilidade (tocar com os dois pés dentro de cada quadrado da escada); Coordenação (pisar com um pé na frente e com o outro atrás da linha, simultaneamente, sem pisar na corda); Saltos (saltar sobre os cones).

Estação 2: Saltos (saltar sobre os cones); Agilidade (balizar os cones); Coordenação (pisar com um pé na frente e com o outro atrás da linha, simultaneamente, sem pisar na corda); Agilidade (tocar com os dois pés dentro de cada quadrado da escada).

Através dessa atividade pude observar que alguns alunos não se saíram tão bem, então aproveitei essa aula para tirar dúvidas ainda existentes sobre os símbolos do mapa de Orientação.

As aulas 19, 20 e 21 não puderam ser desenvolvidas devido à hospitalização da professora de sala de aula, esse fato fez com que os alunos fossem liberados de ir à escola nesse período o que impossibilitou uma última tentativa de desenvolver a

capacidade de utilizar a contagem do passo duplo e, conseqüentemente, o uso da conversão de escalas.

A nossa última aula foi realizada nas dependências da Esef, as atividades nesse dia foram utilizadas como avaliação final dos conteúdos simbologia cartográfica do mapa de Orientação e orientação do mapa. Com o objetivo de verificar se os alunos:

- Conseguem identificar os símbolos do mapa aprendidos em aula num lugar desconhecido;
- São capazes de orientar o mapa em relação ao Norte magnético;
- Conseguem se deslocar em marcha ou corrida mantendo o mapa orientado;
- São capazes de realizarem um percurso num local desconhecido;
- Realizam o percurso marcando sua passagem pelos pontos de controle, conforme a regra 1 do Esporte Orientação.

Uma das atividades da aula foi a brincadeira de correr e tocar. Que tem como objetivo desenvolver e verificar a capacidade que os alunos têm de identificar os símbolos do mapa na natureza. Todos participaram. E pude observar que a turma é capaz de identificar mais de 90% dos símbolos aprendidos em aula. (Confundiram o símbolo área pavimentada com construção).

A principal atividade desse dia foi a realização do percurso balizado na Esef, que é um local desconhecido para os alunos. A minha expectativa era muito grande, pois se eles conseguissem executar o percurso significava que os objetivos tinham sido alcançados, não só dessa aula, mas de todo o trabalho realizado ao longo do trimestre.

Para minha felicidade e contentamento, todos conseguiram realizar o percurso de forma correta (mantendo o mapa orientado e marcando os pontos de controle por onde passaram) ao final do percurso verifiquei cada mapa e perguntei como tinha sido a experiência de realizar um percurso num lugar diferente da

escola? A maioria respondeu que “foi muito legal fazer o mapa da Esef” e que “realmente dá certo”. Que tudo que eles aprenderam na escola eles usaram nessa aula.

Assim, encerramos a última aula e demos início ao restante das atividades do passeio na Esef:

1. Brincadeira livre;
2. Piquenique na sombra das árvores;
3. Passeio “turístico” para conhecer a Esef.

Eles adoraram o ginásio Bugre Lucena, principalmente por estar acontecendo simultaneamente à aula de judô o treinamento das ginastas. Eles ficaram encantados!

5. CONCLUSÃO

Através dessa pesquisa tive a oportunidade de experimentar a aplicação da Sequência Pedagógica de Ensino do Esporte Orientação em escolares do 5º ano do ensino fundamental. E, a partir dessa experiência, constatar que existem alguns determinantes centrais para a realização das aulas.

Assim, é imprescindível compreender a importância de conhecer bem os alunos e adaptar o ensino conforme as características desses, de adaptar as atividades e os exercícios conforme os objetivos das aulas, sempre levando em consideração o interesse e as necessidades da turma, e valorizar a participação dos alunos na construção de algumas atividades, já que isso é de extrema relevância para a compreensão e assimilação dos conceitos.

Na minha percepção, esse estudo foi significativo não só na minha vida e na minha formação como docente, mas principalmente na vida das crianças sujeitos da pesquisa, já que possibilitou o aprendizado de uma manifestação da cultura corporal humana que era desconhecida por elas, a Orientação, tornando-as capazes de compreender esse esporte e praticá-lo de forma elementar, assim como possibilitou a compreensão e a aplicação de conceitos considerados de sala de aula como identificação dos pontos cardeais no espaço, o senso de localização, a compreensão da função e da leitura de um mapa, o contato com a bússola e o gosto pelas aulas de Educação Física.

Por fim, afirmo que os resultados encontrados corroboram com a funcionalidade da sequência pedagógica de ensino do esporte Orientação desenvolvida pela CBO. Porém, alguns conteúdos desse método, no caso específico dos sujeitos dessa pesquisa, deveriam ser desenvolvidos ao longo da vida escolar e não em um único trimestre. Sugiro que outros estudos sejam realizados para verificar a relação da maturação cognitiva dos alunos com a incorporação do mecanismo de uso da bússola em conjunto com o mapa, assim como com a utilização do método de passo duplo e de conversão da escala de milímetros para metros.

REFERÊNCIAS

CARMONA, Eduardo K; BEGOSSI Tuany D.; SOARES Suelen S.; MAZO, Janice Z.. **O Esporte de Orientação: possibilidades e perspectivas**. Educação Física em Revista – v. 7, n. 3, p. 19-27, 2013.

CBO (Confederação Brasileira de Orientação). **O que é Orientação?**. Disponível em <<http://www.cbo.org.br>> Acesso em: dezembro 2013.

CBO (Confederação Brasileira de Orientação). **Regras Gerais e Orientação Pedestre**. Santa Maria – RS – Brasil: CBO, 2012.

DARIDO, Suraya C. e RANGEL, Irene C.A. **Educação Física na Escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DORNELLES, José Otávio. **Sequência Pedagógica do Esporte Orientação: Direção e Distância**. Trabalho de Conclusão Curso, Faculdade Metodista de Santa Maria, 2007.

FEIO, Vasco Craveiro. **A corrida de Orientação**. Lisboa: Direção Geral dos Desportos, 1987.

JERGS (Jogos Escolares do Rio Grande do Sul). **Regulamento Geral**. Secretaria da Educação do Rio Grande do Sul. Disponível em: <http://www.educacao.rs.gov.br/dados/jergs_2014_regulamento.pdf>. Acesso em: maio 2014.

MENDONÇA, Camilo de. **Orientação: Desporto na natureza**. Lisboa: Direção Geral dos Desportos, 1987.

PASINI, Carlos Giovanni Delevati. **Corrida de Orientação: Esporte e ferramenta pedagógica para ensino**. Três Corações. Gráfica Excelsior, 2004.

SCHERMA, Elka Paccelli. **Corrida de Orientação: Uma proposta metodológica para o ensino da geografia e da cartografia**. Tese de Doutorado, Instituto de

Geociências e Ciências Exatas do Campus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, 2010.

SCHMIDT, Richard A.; CRAIG, Wrisberg A.. **Aprendizagem e Performance Motora** – 4. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2010.

ANEXO I

PLANO DE ENSINO DO ESTÁGIO DE DOCÊNCIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

1. FINALIDADES DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Possibilitar o aprendizado de novas manifestações da cultura corporal como o esporte Orientação e através dele desenvolver a percepção espacial, as habilidades motoras fundamentais de locomoção e de manipulação de objeto. Assim como, estimular as capacidades físicas e o desenvolvimento de atitudes, valores e normas no contexto do esporte, como consciência ambiental, autonomia e confiança.

Trago também como objetivos importantes para serem refletidos e trabalhados: a democratização do acesso à Educação Física; e a saúde e o lazer enquanto possibilidades da Educação Física na escola (DARIDO E RANGEL, 2008).

2. METODOLOGIA

As aulas foram demonstrativas, explorativas, diretivas, semi-diretivas e participativas. A proposta pedagógica de ensino foi por níveis de complexibilidade, partindo das atividades mais simples até as que exigem um nível maior de concentração e atenção, conforme a Sequência Pedagógica do Esporte Orientação utilizada pela Confederação Brasileira de Orientação (CBO).

Os materiais utilizados foram todos os espaços externos da escola como pátio e quadras, assim como a sala de aula (em dias de chuva); bússolas de aprendizado no modelo Silva (disponibilizadas pela CBO); prismas confeccionados pelos alunos, mapas didáticos; giz, canetas colorias, garrafas pets...

A organização da rotina das aulas foi dividida em: parte inicial, principal e final. Sendo, a inicial momento de aquecimento e a final volta calma. Porém ambas bem marcadas. E foi na parte principal que desenvolvemos os conteúdos desejados.

3. OBJETIVOS GERAIS

- Desenvolver as técnicas do esporte Orientação como a leitura do mapa, o manuseio da bússola, a precisão para encontrar os pontos de controle, a utilização da contagem do passo duplo para calcular as distâncias entre os pontos, a capacidade de converter escalas de milímetros para metros durante uma caminhada, trote ou corrida contínua. Assim como compreender o esporte Orientação (sua história, origem, regras e contextos);
- Estimular e aprimorar a habilidade motora de locomoção: marcha, corrida, e salto; a habilidade motora de manipulação do objeto bússola, a percepção espacial; as capacidades físicas resistência, velocidade, agilidade e coordenação;
- Proporcionar aos alunos a possibilidade de relacionar a utilização dos conhecimentos oriundos de conteúdos de sala de aula (matemática, geografia, biologia) com a prática esportiva. E, desenvolver atitudes, valores e normas relacionadas com as formas de conduta do aluno ou dos grupos;
- Possibilitar aos alunos aprender a assumir determinados comportamentos diante do esporte Orientação: autonomia nas tomadas de decisão, confiança em si e nas suas capacidades, respeito às diferenças e ao meio ambiente.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Capacidade de reconhecer os símbolos cartográficos;
- Capacidade de localizar os pontos cardeais Norte, Sul, Leste, Oeste;
- Aprender a manusear a bússola;

- Aprender a contagem do passo duplo;
- Converter escalas de milímetros para centímetros;
- Capacidade de avaliar e escolher o melhor itinerário;
- Praticar e/ou aprimorar a caminhada ou corrida pelo terreno.
- Desenvolver atitudes de solidariedade e cooperação, assim como sentimentos de confiança em si e nas suas capacidades físicas;
- Praticar e/ou aprimorar o salto;
- Estimular a agilidade e a coordenação;
- Estimular a velocidade e o equilíbrio dinâmico;
- Estimular e incorporar hábitos saudáveis através da vivência prática esportiva.

5. CONTEÚDOS

1ª semana 11/09	Apresentação da disciplina, Conceito do esporte e combinações (regras, uniforme, água...). Percepção espacial, agilidade, manipulação de objeto: bússola.
2ª semana 16/09 e 18/09	Percepção espacial, identificação dos pontos cardeais, manuseio da bússola;
3ª semana 23/09 e 25/09	Percepção espacial, Simbologia, Corrida.
4ª semana 30/09 e 02/10	Percepção espacial, manuseio da bússola, Corrida.
5ª semana 07/10 e 09/10	Corrida, passo duplo, simbologia cartográfica e manuseio da bússola.
6ª semana 14/10 e 16/10	Símbolos do mapa, corrida, salto, agilidade, velocidade, coordenação, realização de percursos simples.
7ª semana 21/10 e 23/10	Símbolos do mapa, manuseio da bússola, percepção espacial, corrida, agilidade, coordenação e auto avaliação.
8ª semana 28/10 e 30/10	Símbolos do mapa, corrida, percepção espacial, corrida, saltos, agilidade, realização de percursos.
9ª semana 04/11 e 06/11	Corrida, saltos, agilidade, coordenação, símbolos do mapa, realização de percursos.
10ª semana 11/11 e 13/11	Símbolos do mapa, corrida, percepção espacial, corrida, saltos, velocidade, realização de percursos.
11ª semana 18/11 e 20/11	Corrida, agilidade, coordenação, símbolos do mapa, realização de percursos.
12ª semana 25/11 e 27/11	Encerramento do projeto com percurso na Esec com piquenique e passeio pelo campus.

6. AVALIAÇÃO DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

Pretendeu-se avaliar se o aluno aprendeu o manuseio da bússola, calcular o passo duplo, reconhecer os principais símbolos específicos, se demonstra segurança para experimentar as atividades e situações propostas em aula, se aprimorou as habilidades motoras fundamentais de corrida e saltos, e as capacidades físicas de coordenação, agilidade e velocidade. Assim como, o comportamento do mesmo em relação às regras das atividades, seu empenho para realizar as tarefas, sua capacidade para compreender e respeitar as diferenças individuais e sua participação nas atividades com seus colegas, auxiliando àqueles que têm mais dificuldade e aceitando ajuda dos que tem mais competência.

Os instrumentos de avaliação foram anotações em tabelas (encontradas no anexo) realizadas pela professora durante o período de aula ou logo após a aula, assim como contínua durante todo o semestre letivo; as anotações foram de cada aluno através de tabelas específicas. Na planilha foram feitas anotações sobre o desempenho do aluno frente aos conteúdos conceituais e procedimentais. Também foi utilizada auto-avaliação dos alunos e das aulas através de diálogos no término das aulas.

7. PLANOS DE AULA

PLANO DE AULA 1

Data: 11/09/2014 (Quinta-feira)

Espaço: Quadra da escola

Materiais: Giz; mapas com pontos cardeais N, S, L, O; cones ou garrafas pet, apito.

Conteúdo: Conceito e história do esporte Orientação; percepção espacial, manuseio da bússola, lateralidade, agilidade.

Objetivos da aula:

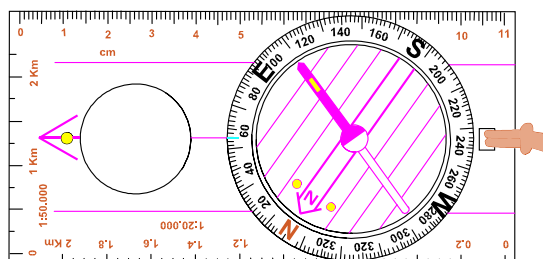
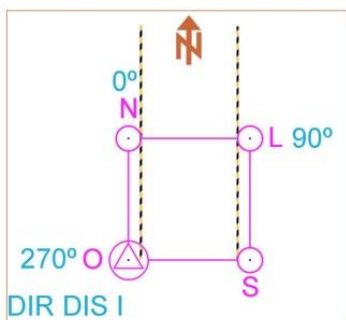
- Localizar no espaço os pontos cardeais Norte, Sul, Leste e Oeste;
- Estimular e aprimorar a lateralidade;
- Conceituar o esporte Orientação;
- Proporcionar o manuseio da bússola;
- Identificar as partes da bússola;
- Combinar quais serão as regras de convivência para as aulas de Educação Física;

Parte Inicial (10 minutos):

Identificar o conhecimento que os alunos possuem sobre o esporte; Aquecimento com pega-pega e com a brincadeira “coelho sai da toca”. Desenhar círculos no chão e pedir para cada criança se posicionar dentro de um círculo. Ao sinal do professor, os alunos devem se deslocar de um círculo para o outro.

Parte Principal (25 minutos):

1. Nível 1 da sequência pedagógica. Montar um quadrado de 10 m de lado, sendo que dois lados devem ficar na direção Norte-Sul. Colocar no triângulo o prisma da letra “O”, a 0° a letra “N”, seguindo no sentido horário colocar “L” a 90° e “S” a 180° ; depois marcar com giz do “O” a “N” sobrando 10m na direção do Norte. Explicar os pontos cardeais com os alunos de frente para Norte conforme a fita mostra no solo, conceituar e demonstrar o ângulo: é a figura formada por duas semi-retas com a mesma origem. Essas semi-retas são os lados do ângulo e a origem comum é o vértice do ângulo.



Explicar as partes da bússola: seta de navegação, Seta de orientação(N), agulha magnética, meridianos e a posição onde fica o atleta. Mostrar que a agulha magnética aponta para o Norte, ou seja, a 0°. Em dupla os alunos devem se deslocar no sentido horário e contar os passos entre cada prisma na direção dos pontos cardeais.

2. Atividade de deslocamento na direção dos pontos cardeais aprendidos.

Volta à calma (5 minutos):

História da origem do esporte e conversa com os alunos durante alongamento, para identificar o que mais gostaram na aula, suas dificuldades e facilidades.

PLANO DE AULA 2

Data: 16/09/2014 (Terça-feira)

Espaço: Quadra da escola

Materiais: Giz; mapas com pontos cardeais N, S, L, O; Prismas, fita adesiva, apito.

Conteúdo: Percepção espacial, manipulação de objeto, e capacidades físicas: velocidade, agilidade e coordenação.

Objetivos da aula:

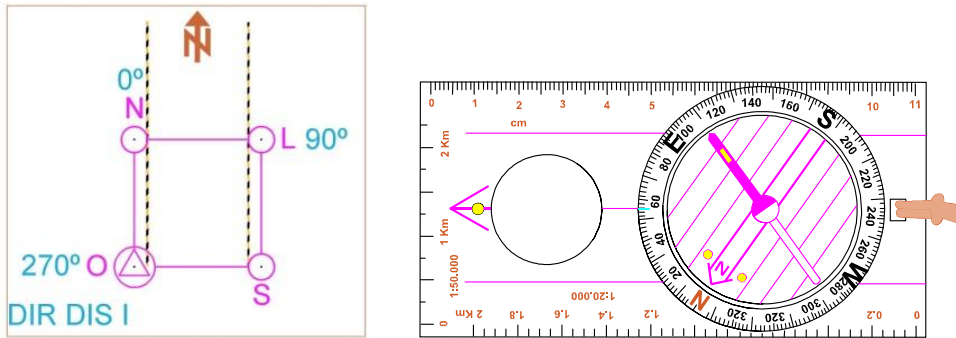
- Localizar no espaço os pontos cardeais Norte, Sul, Leste e Oeste;
- Estimular e aprimorar a lateralidade;
- Aprimorar a agilidade.
- Estimular a coordenação;
- Estimular velocidade.
- Proporcionar o manuseio da bússola;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física;

Parte Inicial (10 minutos):

1. Aquecimento com mobilização das articulações de tornozelos, quadris, ombros e tronco;
2. Atividade de deslocamento na direção dos pontos cardeais aprendidos na aula anterior.

Parte Principal (25 minutos):

1. Dividir a turma em duas colunas e realizar uma sequência de 4 exercícios. 1. Desenhar no chão com giz duas sequências de 10 quadrados (uma paralela a outra) e pedir que as crianças se desloquem tocando apenas com um pé em cada quadrado; 2. Posicionar duas sequências de 5 prismas (uma paralela a outra) a uma distância de 2m cada, pedir que se desloquem em ziguezague, contornando os prismas; 3. Desenhar com giz duas sequências de 10 quadrados, pedir que pisem tocando com um pé dentro do quadrado e o outro pé fora; 4. Deslocamento correndo até o início da sequência (Exercício 1).
2. Nível 1 da sequência pedagógica. Montar um quadrado de 10 m de lado, sendo que dois lados devem ficar na direção Norte-Sul. Colocar no triângulo o prisma da letra “O”, a 0° a letra “N”, seguindo no sentido horário colocar “L” a 90° e “S” a 180°; depois marcar com giz do “O” a “N” sobrando 10m na direção do Norte. Explicar os pontos cardeais com os alunos de frente para Norte conforme a fita mostra no solo, conceituar e demonstrar o ângulo: é a figura formada por duas semi-retas com a mesma origem. Essas semi-retas são os lados do ângulo e a origem comum é o vértice do ângulo.



Explicar as partes da bússola: seta de navegação, Seta de orientação(N), agulha magnética, meridianos e a posição onde fica o atleta. Mostrar que a agulha magnética aponta para o Norte, ou seja, a 0° . Em dupla os alunos devem se deslocar no sentido horário e contar os passos entre cada prisma na direção dos pontos cardeais.

Volta à calma (5 minutos):

História da origem do esporte e conversa com os alunos durante alongamento.

PLANO DE AULA 3

Data: 18/09/2014 (Quinta-feira)

Espaço: Quadra da escola

Materiais: Giz; mapas com pontos cardeais N, S, L, O; cones ou garrafas pet, apito, folhas de papel e lápis.

Conteúdo: Percepção espacial, Manipulação de objeto: bússola, agilidade, equilíbrio dinâmico.

Objetivos da aula:

- Estimular o equilíbrio dinâmico;

- Estimular a agilidade;
- Proporcionar o manuseio da bússola;
- Lembrar as regras do esporte Orientação;
- Lembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física;

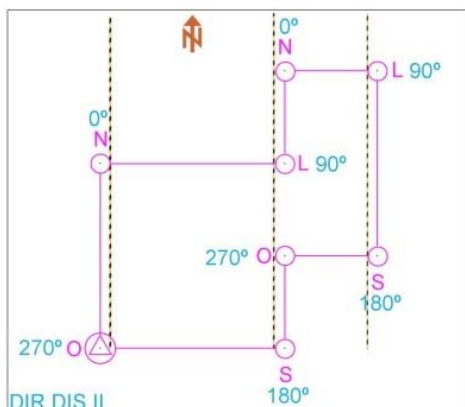
Parte Inicial (10 minutos):

Desenvolver um pega-pega congela, quer for pego deve ficar parada até um colega tocá-lo e liberá-lo novamente para jogar.

Parte Principal (25 minutos):

Caçador na Orientação

1. Monte um quadrado de 12X12m e coloque os prismas de 5 em 5 m; Pedir para os alunos realizarem os percursos na ordem; No meio ficam dois “bichos” guardando os prismas. Se um deles tocar no aluno que passa pelo meio do quadrado este deve reiniciar o percurso. Os bichos não podem sair do quadrado e devem ser trocados de tempo em tempo. O aluno que conseguir realizar o percurso tem o direito de iniciar outro percurso diferente ou ser “bicho”.
2. Realizar o exercício Nível 2 da sequência pedagógica: Montar um circuito conforme figura ao lado com distâncias de 10, 10, 5, 5, 10, 5, 5, e 10 m; Colocar no circuito os prismas das letras N, L, N, L, S, O, S e O seguindo no sentido horário. Marcar com giz de “O” a “N” sobrando 10m na direção do Norte.



O aluno deve partir do triângulo, seguir a agulha da bússola e encontrar o Norte (0°), a sua direita (90°) o Leste e assim por diante seguindo sempre no sentido horário; A particularidade deste exercício é que o aprendiz se deslocará de duas posições diferentes para a direção de cada ponto cardinal; O aluno deve contar os passos dos lados da figura que possui a seguinte sequência de distâncias: 10, 10, 5, 5, 10, 5, 5 e 10 m. No final deste exercício o aprendiz deve ser capaz de realizar em qualquer local deslocamentos de 10 m para o N, S, L, O. O comando do professor deve ser o seguinte: 10 m (dá um tempo para o aprendiz processar a informação) para o (N, S, L ou O) e em seguida o apito.

Volta à calma (5 minutos):

Fornecer um pedaço de papel e lápis para cada aluno e pedir para desenhar um mapa da quadra onde foi realizada a atividade principal.

PLANO DE AULA 4

Data: 23/09/2014 (Terça-feira)

Espaço: Quadra da escola

Materiais: Cones ou garrafas PET, papel colorido, mapas com sequências de cores, giz e fita adesiva.

Conteúdo: Percepção espacial, agilidade, equilíbrio dinâmico e velocidade.

Objetivos da aula:

- Estimular o equilíbrio dinâmico;
- Estimular a agilidade;
- Estimular a velocidade;
- Relembrar a sequência de realização de um percurso;
- Relembrar as regras do esporte Orientação;

- Lembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física;

Parte Inicial (10 minutos):

Atividade por estações: Dividir a turma em 4 grupos de 6 a 7 integrantes e posicionar cada grupo em uma estação. A duração deve ser de 2 minutos para cada estação, ao final do tempo os grupos devem trocar de atividade, assim todos participam.

Estação 1: Deslocamento contornando as balizas;

Estação 2: Deslocamento realizando saltos;

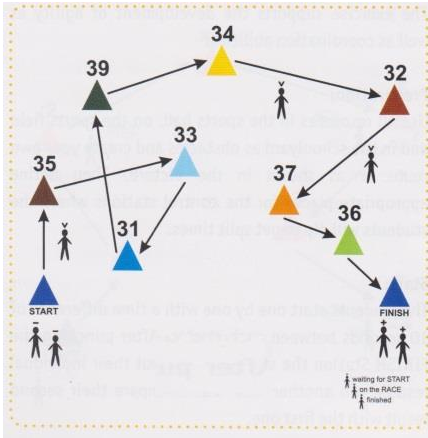
Estação 3: Deslocamento sobre a fita;

Estação 4: Deslocamento em velocidade.

Parte Principal (25 minutos):

Sprint Colorido: Montar um percurso onde cada ponto de controle possui uma cor diferente. Traçar 6 trajetos (A, B, C, D, E, F) com sequências de cores diferentes e números diferentes. Todos devem partir ao mesmo tempo do mesmo ponto e realizar a tarefa o mais rápido possível.

Exemplo:



Volta à calma (5 minutos):

Autoavaliação: Entregar um pedaço de papel para cada aluno e propor alguns questionamentos para reflexão. Ex. O que aprendeu nessas duas semanas? Participa das tarefas? Respeita ajuda os colegas com mais dificuldade? Respeita a professora? Vestuário é adequado para as aulas de Educação Física?

Tema de casa para 30/09/2014: Pesquisar sobre a REGRA 1 da Confederação Brasileira de Orientação (CBO): “Conceito do esporte Orientação”.

PLANO DE AULA 5

Data: 30/09/2014 (Terça-feira)

Espaço: Quadra da escola

Materiais: Cones ou garrafas PET ou plaquinhas, mapas com Percurso nível 3, bússolas;

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida, manuseio de objeto: bússola, conceito de “Azimute” e Capacidade de concentração.

Objetivos da aula:

- Estimular a concentração;
- Aprimorar a precisão da navegação utilizando a bússola;

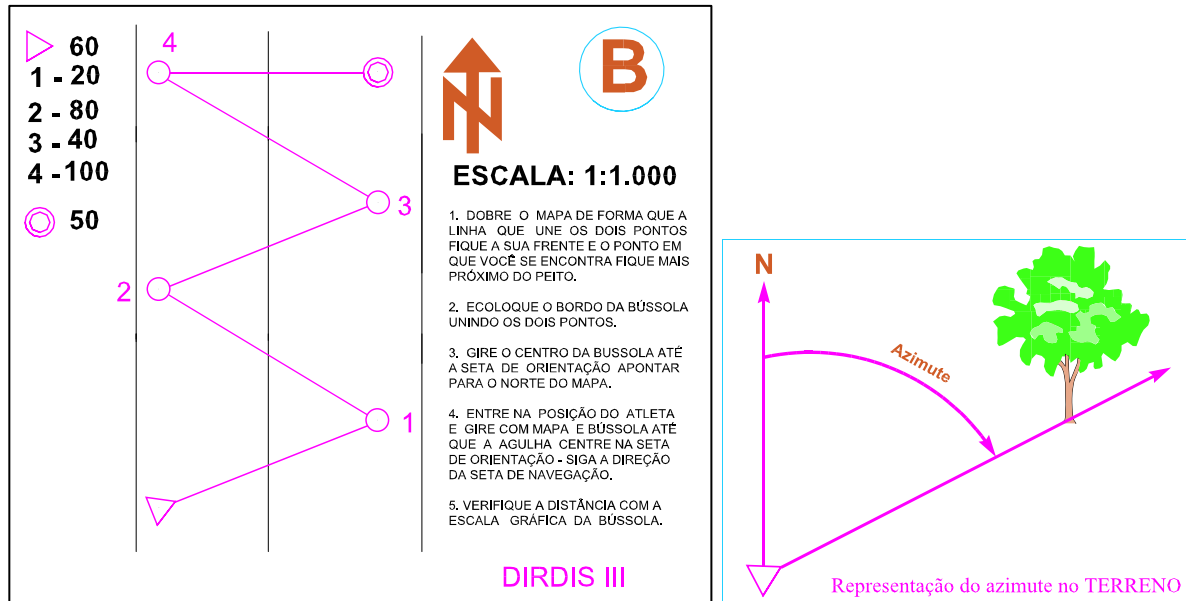
- Aprimorar a percepção espacial;
- Identificar o ângulo azimute;
- Trabalhar a capacidade de deslocar-se manipulando objeto simultaneamente;
- Aprimorar a sequência de realização de um percurso utilizando mapa e bússola;
- Relembrar as regras do esporte Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (8 minutos):

Um aluno será o "polvo" primeiro, e fica entre duas linhas (da quadra) para esperar o início. Os outros corredores se alinham em uma das linhas da quadra e correm para a linha oposta quando ouvirem o professor gritar "vai" ou sinal do apito. O polvo tenta pegar os corredores antes que eles encostem na linha final. Se um corredor for tocado, ele junta os braços com o polvo atual. Juntos eles correm e pegam mais colegas. O jogo se repete até que apenas um corredor, o vencedor, esteja livre do polvo.

Parte Principal (25 minutos):

Exercício Nível 3: Montar um retângulo de 25m X 50m com os dois lados maiores orientados para o Norte. Colocar 5 prismas de cada lado maior do retângulo e montar vários percursos com os passos para o manuseio da bússola impressos no mapa.



Desenvolvimento: Inicialmente deve-se explicar o ângulo chamado azimute: é o ângulo formado entre o Norte Magnético (agulha da bússola) e o objeto visado (árvore), tendo como origem o local onde o aprendiz se encontra. Depois, em duplas, seguir o passo a passo do mapa DIRDIS III.

Volta à calma (7 minutos):

Fazer uma roda conversar sobre a pesquisa realizada sobre o Conceito do Esporte Orientação (tema da aula anterior) e sobre aula do dia.

PLANO DE AULA 6

Data: 02/10/2014 (Quinta-feira)

Espaço: Quadra da escola

Materiais: Cones ou plaquinhas (numeradas 0, 10, 20), trena de 20 metros, mapas do exercício nível 4, bússolas;

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida, manuseio de objeto: bússola, Conceito de passo duplo.

Objetivos da aula:

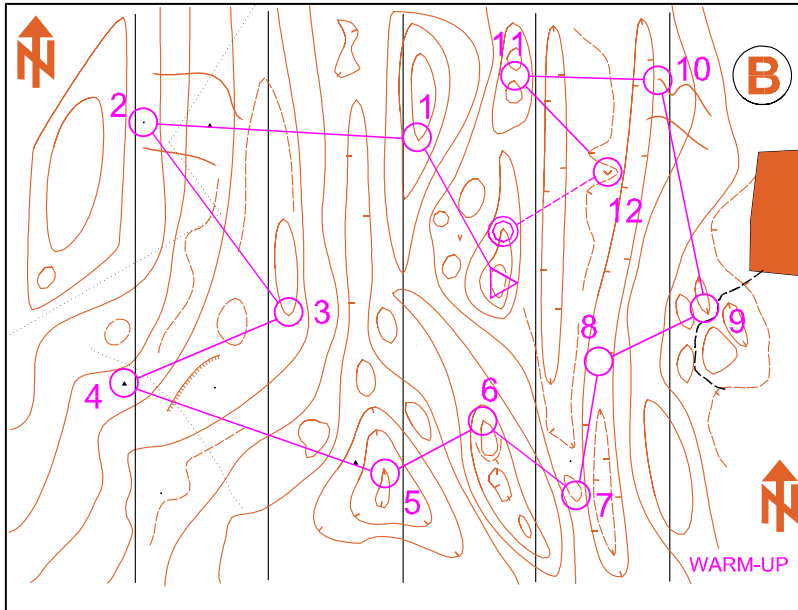
- Compreender o conceito e a utilização do passo duplo;
- Aferir o passo duplo caminhando e correndo;
- Aprimorar a precisão da navegação utilizando a bússola;
- Aprimorar a percepção espacial;
- Aprimorar a capacidade de deslocar-se manipulando objeto simultaneamente;
- Aprimorar a sequência de realização de um percurso utilizando mapa e bússola;
- Relembrar as regras do esporte Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Pega-pega troca pegador: Um dos alunos é o pegador, ao tocar no colega essa passa a ser o pegador (iniciar com três pegadores).

Parte Principal (25 minutos):

1. Aferir o passo duplo em 20 metros. Posicionar três cones a 0m, 10m e 20m e pedir para os alunos se deslocarem contando quantas vezes um dos pés toca no solo. Realizar três vezes caminhando, depois três vezes correndo e utilizar o valor da média.
2. Exercício Nível 4A (WARM-UP): Neste exercício usa-se um mapa qualquer com percurso traçado;



Desenvolvimento: distribuir os mapas aos alunos e ao comando de “Atenção” do professor repetem o mecanismo do exercício anterior (nível 3), em seguida o professor fala a “distância” e dá um tempo para os aprendizes processarem o número de passos e ao “silvo de apito” se deslocam caminhando ou correndo.

Volta à calma (5 minutos):

Alongamento com conversa sobre a aula.

PLANO DE AULA 7

Data: 07/10/2014 (Terça-feira)

Espaço: Quadra da escola

Materiais: Cones ou plaquinhas (numeradas 0, 10, 20), trena de 20 metros, mapas da escola sem percurso, mapas da escola com 3 percursos diferentes, giz;

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida, Conceito de passo duplo, Simbologia cartográfica.

Objetivos da aula:

- Compreender o conceito e a utilização do passo duplo;
- Aferir o passo duplo caminhando e correndo;
- Conhecer símbolos utilizados no mapa de Orientação;
- Aprimorar a percepção espacial;
- Aprimorar a sequência de realização de um percurso (triângulo de partida, pontos de controle e chegada)
- Relembrar as regras do esporte Orientação (marcar pontos de controle);
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Entregar um mapa da escola para cada aluno, sem nenhum percurso marcado. Passear pela escola mostrando os símbolos e explicando-os. Ouvir sugestões dos alunos para detalhamento do mapa.

Parte Principal (25 minutos):

1. Aquecimento Articular;
2. Aferir o passo duplo em 20 metros. Posicionar três cones a 0m, 10m e 20m e pedir para os alunos se deslocarem contando quantas vezes um dos pés toca no solo. Realizar três vezes caminhando, depois três vezes correndo e utilizar o valor da média.
3. Atividade de revezamento. Separar a turma em trios. Cada um dos integrantes do trio receberá um mapa com percursos diferentes. Sai o primeiro integrante de cada equipe para realizar o percurso, assim que ele retornar sai o segundo e assim por diante. Vence a equipe que realizar o percurso (passando com precisão nos pontos descritos no mapa) de forma correta e no menor tempo.

Volta à Calma (5 minutos):

Desenhar a rosa dos ventos no chão. E pedir para os alunos identificarem a direção de um ponto ou objeto qualquer da escola ou do bairro em relação a sua posição.

Exemplos: Biblioteca (Sul); Bar da Escola (Leste); Quadra de Basquete (Oeste); Shopping Praia de Belas (Sudoeste); Estádio Beira Rio (Sudeste).

PLANO DE AULA 8

Data: 09/10/2014 (Quinta-feira)

Espaço: Quadra da escola

Materiais: Cones ou plaquinhas (numeradas 0, 10, 20), trena de 20 metros, mapas da escola com 3 percursos diferentes e bússolas;

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida, Passo duplo, Manipulação de objeto: bússola.

Objetivos da aula:

- Aferir o passo duplo caminhando e correndo;
- Aprimorar a precisão da navegação utilizando a bússola;
- Aprimorar a capacidade de deslocar-se manipulando objeto simultaneamente;
- Aprimorar a percepção espacial;
- Aprimorar a sequência de realização de um percurso (triângulo de partida, pontos de controle e chegada)
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

1. Aquecimento Articular;

2. Aferir o passo duplo em 20 metros. Realizar três vezes caminhando, depois três vezes correndo e utilizar o valor da média.

Parte Principal (25 minutos):

1. Percurso em Estrela: Em duplas. Cada aluno receberá um mapa com a sequência dos pontos de controle, mas não com a sua respectiva numeração. O professor dirá a cada dupla, qual será o primeiro ponto a ser encontrado. A dupla deverá partir em busca do ponto 1 e retornar ao ponto de partida para verificar se o controle está correto. A atividade reinicia quando todos os alunos tiverem regressado. Essa atividade proporciona a correção imediata no possível erro de navegação do aluno; ler mapa em corrida; e respeita o limite de tempo.

2. Percurso em Estrela com Mapa Coberto: Em duplas. Cada dupla receberá um mapa sombreado, estando visíveis apenas os pontos de controle e o percurso traçado. Os alunos deverão partir de um ponto central para localizar o ponto 1 e retornar ao ponto central para conferência do professor. Se correto, partir para o ponto 2, se não buscar novamente o ponto 1. Atividade motivadora e que o professor consegue controlar e auxiliar cada aluno durante a realização de toda a atividade.

Volta à Calma (5 minutos)

Conversa com os alunos, sobre as atividades da semana e sobre postura que eles têm apresentado nas aulas de Educação Física.

PLANO DE AULA 9

Data: 14/10/2014 (Terça-feira)

Espaço: Dependências da escola

Materiais: 9 prismas, 6 cones, giz, 4 canetas, 4 mapas com pontos diferentes, 16 mapas virgens (Sem pontos marcados);

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha, corrida e salto, e agilidade.

Objetivos da aula:

- Estimular a percepção espacial;
- Relembrar símbolos cartográficos;
- Aprimorar a leitura cartográfica do mapa de Orientação;
- Estimular a agilidade;
- Estimular o equilíbrio dinâmico;
- Relembrar as regras do esporte Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (7 minutos):

1. Alongamento balístico;

Parte Principal (20 a 25 minutos)

1. Circuito da Orientação: Dividir a turma em 4 equipes de 6 a 7 integrantes e posicionar cada equipe em uma estação. Cada estação possuirá um mapa com os pontos marcados no início do percurso e uma caneta e um mapa virgem no final do percurso. A duração deve ser de 2 minutos para cada estação, ao final do tempo os grupos devem trocar de atividade, assim todos participam.

Desenvolvimento: Cada aluno deverá memorizar o ponto a ser marcado e realizar o percurso da estação, marcando no mapa virgem que estará posicionado no final do percurso.

Estação 1: Deslocamento contornando as balizas;

Estação 2: Deslocamento realizando saltos;

Estação 3: Agilidade, desenhar uma escada com giz. Tocar com os dois pés simultaneamente e o mais rápido possível;

Estação 4: Deslocamento em velocidade.

2. Correr e tocar: o Professor deve possuir várias cartas com símbolos do mapa. O professor mostra uma carta com um símbolo específico, os alunos ao reconhecê-lo devem correr e tocar no objeto (árvore, cerca, construção, etc.)

Volta à calma (7 a 10 minutos):

Alongamento e entrega do presente de “Dia das Crianças”.

PLANO DE AULA 10

Data: 16/10/2014 (Quinta-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 9 prismas, plaquinhas ou cones, trena de 20 metros, folhas de papel em branco, canetas ou lápis, mapas com percurso balizados;

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida, manipulação de objeto: bússola, passo duplo.

Objetivos da aula:

- Compreender o conceito e a utilização do passo duplo;
- Aferir o passo duplo caminhando e correndo;
- Aprimorar a precisão da navegação utilizando a bússola;
- Aprimorar a percepção espacial;
- Aprimorar a capacidade de deslocar-se manipulando objeto simultaneamente;

- Aprimorar a sequência de realização de um percurso utilizando mapa e bússola;
- Estimular a atenção e a concentração;
- Autoavaliação: Refletir sobre as atitudes e a participação nas aulas.

Parte Inicial (10 minutos):

Aferir o passo duplo em 20 metros. Realizar três vezes caminhando, depois três vezes correndo e utilizar o valor da média.

Parte Principal (20 minutos):

Exercício Nível 3: Montar um retângulo de 25m X 50m com os dois lados maiores orientados para o Norte. Colocar 5 prismas de cada lado maior do retângulo e montar vários percursos com os passos para o manuseio da bússola impressos no mapa.

O mapa DIRDIS III apresenta um retângulo de 25m x 50m com os lados maiores orientados para o Norte. O mapa inclui uma escala gráfica de 1:1.000 e um símbolo de bússola. As instruções são as seguintes:

1. DOBRE O MAPA DE FORMA QUE A LINHA QUE UNE OS DOIS PONTOS FIQUE A SUA FRENTE E O PONTO EM QUE VOCÊ SE ENCONTRA FIQUE MAIS PRÓXIMO DO PEITO.
2. ECOLOQUE O BORDO DA BÚSSOLA UNINDO OS DOIS PONTOS.
3. GIRE O CENTRO DA BÚSSOLA ATÉ A SETA DE ORIENTAÇÃO APONTAR PARA O NORTE DO MAPA.
4. ENTRE NA POSIÇÃO DO ATLETA E GIRE COM MAPA E BÚSSOLA ATÉ QUE A AGULHA CENTRE NA SETA DE ORIENTAÇÃO - SIGA A DIREÇÃO DA SETA DE NAVEGAÇÃO.
5. VERIFIQUE A DISTÂNCIA COM A ESCALA GRÁFICA DA BÚSSOLA.

O diagrama à direita, intitulado "Representação do azimute no TERRENO", mostra um ângulo formado entre o Norte Magnético (agulha da bússola) e o objeto visado (árvore), rotulado como "Azimute".

Desenvolvimento: Inicialmente deve-se explicar o ângulo chamado azimute: é o ângulo formado entre o Norte Magnético (agulha da bússola) e o objeto visado (árvore), tendo como origem o local onde o aprendiz se encontra. Depois, em duplas, seguir o passo a passo do mapa DIRDIS III.

Realizar um percurso em um mapa didático que apareçam somente os detalhes do mapa que estão dentro do círculo do ponto de controle e contar os passos referentes às distâncias que estão nas pernasadas. Se o aprendiz realizou o percurso satisfatoriamente está apto a realizar um percurso mais amplo e complexo (mapa da escola).

Volta à calma (10 minutos):

Conversa sobre a aula:

- O que mais gostou na aula de hoje?
- O que achou mais difícil? Por quê?
- O que tem a dizer da sua participação nas atividades?
- O que tem a dizer sobre a atitude que teve hoje em relação aos teus colegas?
- O que acham de realizarmos um percurso e piquenique na escola da Professora?

PLANO DE AULA 11

Data: 21/10/2014 (Terça-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 9 prismas, plaquinhas ou cones, folhas de papel em branco, canetas ou lápis, mapas com percurso balizados, bússolas e cartas com símbolos;

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida, manipulação de objeto: bússola e simbologia cartográfica.

Objetivos da aula:

- Aprimorar a precisão da navegação utilizando a bússola;
- Aprimorar a percepção espacial;

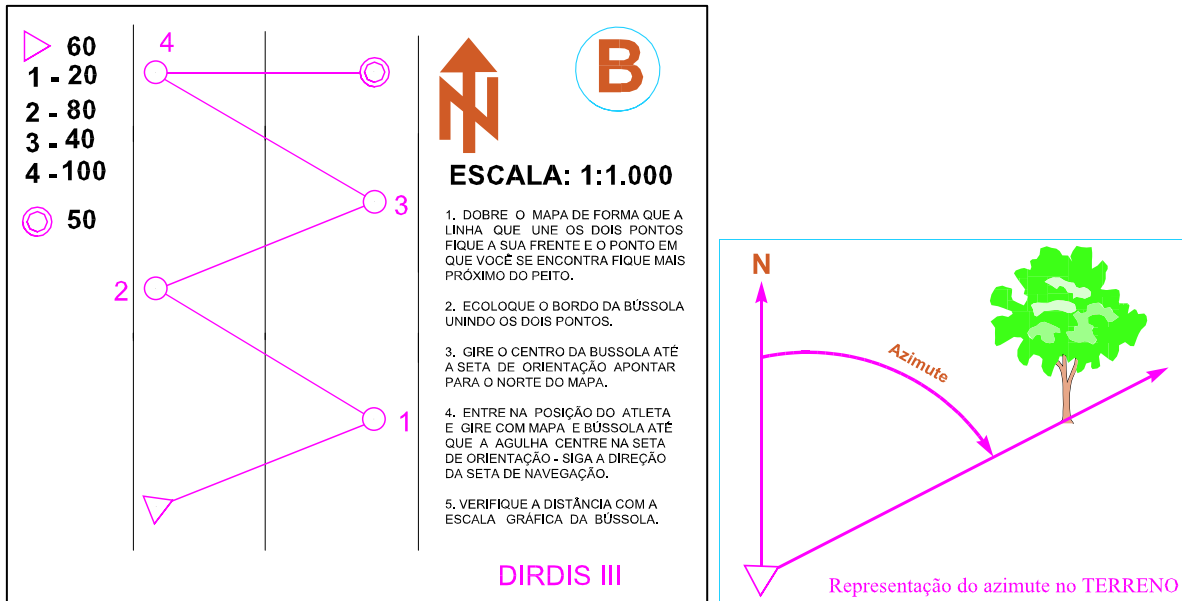
- Relembrar alguns símbolos do esporte Orientação;
- Aprimorar a capacidade de deslocar-se manipulando objeto simultaneamente;
- Aprimorar a sequência de realização de um percurso utilizando mapa e bússola;
- Estimular a atenção e a concentração;
- Avaliar as atitudes e as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Correr e tocar: o Professor deve possuir várias cartas com símbolos do mapa. O professor mostra uma carta com um símbolo específico, os alunos ao reconhecê-lo devem correr e tocar no objeto (árvore, cerca, construção, etc.).

Parte Principal (20 minutos):

Exercício Nível 3: Montar um retângulo de 25m X 50m com os dois lados maiores orientados para o Norte. Colocar 5 prismas de cada lado maior do retângulo e montar vários percursos com os passos para o manuseio da bússola impressos no mapa.



Desenvolvimento: Inicialmente deve-se explicar o ângulo chamado azimute: é o ângulo formado entre o Norte Magnético (agulha da bússola) e o objeto visado (árvore), tendo como origem o local onde o aprendiz se encontra. Depois, em duplas, seguir o passo a passo do mapa DIRDIS III.

Realizar um percurso em um mapa didático que apareçam somente os detalhes do mapa que estão dentro do círculo do ponto de controle e contar os passos referentes às distâncias que estão nas pernasadas. Se o aprendiz realizou o percurso satisfatoriamente está apto a realizar um percurso mais amplo e complexo (mapa da escola).

Realizar esse exercício acompanhando os alunos depois propor aos alunos a prática do mesmo em duplas ou individualmente.

Volta à calma (10 minutos):

Conversa sobre a aula:

- O que mais gostou na aula de hoje?
- O que achou mais difícil? Por quê?
- O que tem a dizer da sua participação nas atividades?

- O que tem a dizer sobre a atitude que teve hoje em relação aos teus colegas?
- O que acham de realizarmos um percurso e piquenique na escola da Professora?

PLANO DE AULA 12

Data: 23/10/2014 (Quinta-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 9 prismas, plaquinhas ou cones, giz, bússolas, mapas com percurso balizados;

Conteúdo: Percepção espacial, agilidade, coordenação, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida, manipulação de objeto: bússola.

Objetivos da aula:

- Estimular a agilidade;
- Estimular a coordenação;
- Estimular a atenção e a concentração;
- Aprimorar a precisão da navegação utilizando a bússola;
- Aprimorar a percepção espacial;
- Aprimorar a capacidade de deslocar-se manipulando objeto simultaneamente;
- Aprimorar a sequência de realização de um percurso utilizando mapa e bússola;

Parte Inicial (10 minutos):

Sequência: Dividir a turma em 4 equipes de 6 a 7 integrantes e posicionar cada equipe em uma estação. Cada estação possuirá um mapa com os pontos marcados no início do percurso e uma caneta e um mapa virgem no final do percurso. A duração deve ser de 2 minutos para cada estação, ao final do tempo os grupos devem trocar de atividade.

Estação 1: Agilidade (desenhar a escada no chão, tocar com os dois pés dentro de cada quadrado);

Estação 2: Coordenação (desenhar uma linha no chão, pisar com um pé na frente e com o outro atrás da linha, simultaneamente) ;

Estação 3: Agilidade (desenhar círculos no chão, tocar um pé em cada círculo);

Estação 4: Coordenação (desenhar uma linha no chão, pisar sempre com o mesmo pé na frente mantendo o outro atrás da linha).

Parte Principal (20 minutos):

1. Distribuir os mapas aos alunos, que estarão em duplas. Ao sinal do professor os alunos repetem o mecanismo do exercício da aula anterior (nível 3). Em seguida o professor verifica a orientação da bússola e do mapa, estando correta libera os alunos que devem se deslocar caminhando ou correndo.

2. Percurso em Estrela com bússola: Cada dupla receberá uma bússola e um mapa com a sequência dos pontos de controle, mas não com a sua respectiva numeração. O professor dirá a cada dupla qual será o primeiro ponto a ser encontrado. A dupla deverá partir em busca do ponto 1 e retornar ao ponto de partida para verificar se o controle está correto. A atividade reinicia quando todos os alunos tiverem regressado.

Volta à calma (10 minutos):

Alongamento estático.

PLANO DE AULA 13

Data: 28/10/2014 (Terça-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 9 prismas, mapas com percurso balizados, folhas de papel e canetas;

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida e simbologia cartográfica.

Objetivos da aula:

- Exercitar os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Relembrar os símbolos cartográficos;
- Estimular a atenção e a concentração;
- Aprimorar a percepção espacial;
- Aprimorar a capacidade de deslocar-se mantendo o mapa orientado;
- Avaliar as atitudes e as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Um aluno será o "polvo" primeiro, e ficará entre duas linhas (da quadra) para esperar o início. Os outros corredores se alinham em uma das linhas de fundo da quadra e correm para a linha oposta quando ouvirem o professor gritar "vai" ou sinal do apito. O polvo tenta pegar os corredores antes que eles encostem na linha final. Se um corredor for tocado, ele junta os braços com o polvo atual. Juntos eles correm e pegam mais colegas. O jogo se repete até que apenas um corredor, o vencedor, esteja livre do polvo.

Parte Principal (20 minutos):

1. Correr e tocar: o Professor deve possuir várias cartas com símbolos do mapa. O professor mostra uma carta com um símbolo específico, os alunos ao reconhecê-lo devem correr e tocar no objeto (árvore, cerca, construção, etc.).

2. Percurso de orientação: Disponibilizar um mapa para cada aluno e pedir que realizem o percurso no menor tempo possível, passando pelos pontos de controle de forma exata. Essa atividade tem como objetivo exercitar os conhecimentos adquiridos ao longo da disciplina.

Exemplo:



Volta à calma (10 minutos):

Conversa sobre a aula:

- O que mais gostou na aula de hoje?
- O que achou mais difícil? Por quê?
- O que tem a dizer da sua participação nas atividades?
- O que tem a dizer sobre a atitude que teve hoje em relação aos seus colegas?

PLANO DE AULA 14

Data: 30/10/2014 (Quinta-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 9 prismas, mapas com percurso balizados em forma de borboleta.

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida.

Objetivos da aula:

- Exercitar os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Estimular a atenção e a concentração;
- Estimular a criatividade;
- Aprimorar a percepção espacial;
- Aprimorar a capacidade de deslocar-se mantendo o mapa orientado;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Aquecimento articular.

Parte Principal (20 a 25 minutos):

1. Corrida Maluca: Dividir a turma em quatro equipes. Posicionar os alunos em duas colunas atrás de uma linha de partida. Distantes uns dez metros riscamos outra linha que será o retorno. O jogo consiste em que cada elemento das equipes corra de uma forma diferente do outro. Por exemplo: ao sinal de início, o primeiro da equipe A correrá até a linha de retorno com apenas uma perna, e volta correndo normalmente, e assim sucessivamente com todos os jogadores. Nenhum integrante da mesma equipe poderá repetir a forma de correr; isto no trajeto de ida, pois a volta sempre será corrida normal.

2. Percurso em Borboleta: Cada aluno receberá um mapa com a sequência dos pontos de controle. O professor dirá a cada aluno, qual será o primeiro ponto a ser encontrado. O aluno deverá partir em busca do ponto 1 e 2 e depois retornar ao ponto de partida para verificar se os controles estão corretos e partir em busca dos outros pontos de controle.

Volta à Calma (5 a 10 minutos):

Alongamento estático e conversa sobre a aula do dia.

PLANO DE AULA 15

Data: 04/11/2014 (Terça-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: arcos, cones, corda, cones e mapas da escola.

Conteúdo: Agilidade, coordenação, habilidade motora de locomoção: marcha, corrida e saltos, simbologia.

Objetivos da aula:

- Estimular a agilidade;
- Estimular o equilíbrio dinâmico;
- Estimular a coordenação;
- Trabalhar saltos apenas com um pé;
- Trabalhar saltos com os dois pés;
- Avaliar os conhecimentos adquiridos sobre os símbolos do mapa de Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Aquecimento articular.

Parte Principal (20 minutos):

Circuito da Orientação: Dividir a turma em 4 equipes de 6 a 7 integrantes e posicionar cada equipe em uma estação. A duração deve ser de 3 a 5 minutos para cada estação, ao final do tempo os grupos devem trocar de atividade, assim todos participam.

Desenvolvimento: Cada aluno deverá realizar o exercício da estação e retornar correndo normalmente memorizar o ponto a ser marcado e realizar o percurso da estação, marcando no mapa virgem que estará posicionado no final do percurso.

Estação 1: Deslocamento contornando os cones;

Estação 2: Deslocamento realizando saltos;

Estação 3: Coordenação e agilidade, utilizando a escada desenhada no chão. Tocar com um pé em cada degrau da escada o mais rápido possível;

Estação 4: Coordenação e agilidade, exercício com corda estendida no chão.

Variar os conteúdos das estações: saltos com pé só, salto com dois pés, etc.

Volta à Calma (10 minutos):

Formar duplos ou trios. Entregar um mapa virgem da escola e pedir que tracem um percurso. Os mapas serão recolhidos e analisados pelo professor. Três mapas serão escolhidos para serem utilizados nas aulas dos dias 11, 13 e 18/11.

PLANO DE AULA 16

Data: 06/11/2014 (Quinta-feira)

Faixa etária: 10 á 13 anos.

Espaço: dimensões escola

Materiais: 9 prismas, mapas com percurso balizados em forma de borboleta, arcos, cones, corda e giz.

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha, corrida e saltos, agilidade, velocidade e coordenação.

Objetivos da aula:

- Estimular a agilidade;
- Estimular o equilíbrio dinâmico;
- Estimular a coordenação;
- Trabalhar saltos apenas com um pé;
- Trabalhar saltos com os dois pés;
- Exercitar os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Pega-pega Tubarão: Um aluno se posiciona no centro da quadra, enquanto os demais alunos se posicionam numa das extremidades da mesma. Ao sinal do professor todos devem correr até o outro lado da quadra, o aluno que estiver no centro deve tentar tocar nos colegas, quem for pego torna-se o tubarão.

Parte Principal (20 a 25 minutos):

1. Sequência: Dividir a turma em 4 equipes de 6 a 7 integrantes e posicionar cada equipe em uma estação. Cada estação possuirá um mapa com os pontos marcados no início do percurso e uma caneta e um mapa virgem no final do percurso. A duração deve ser de 2 minutos para cada estação, ao final do tempo os grupos devem trocar de atividade.

Estação 1: Agilidade (desenhar a escada no chão, tocar com os dois pés dentro de cada quadrado);

Estação 2: Coordenação (desenhar uma linha no chão, pisar com um pé na frente e com o outro atrás da linha, simultaneamente) ;

Estação 3: Agilidade (desenhar círculos no chão, tocar um pé em cada círculo);

Estação 4: Coordenação (desenhar uma linha no chão, pisar sempre com o mesmo pé na frente mantendo o outro atrás da linha).

2. Percurso em Borboleta: Cada aluno receberá um mapa com a sequência dos pontos de controle. O professor dirá a cada aluno, qual será o primeiro ponto a ser encontrado. O aluno deverá partir em busca do ponto 1 e 2 e depois retornar ao ponto de partida para verificar se os controles estão corretos e partir em busca dos outros pontos de controle.

Volta à Calma (5 a 10 minutos):

Alongamento estático e conversa sobre a aula do dia.

PLANO DE AULA 17

Data: 11/11/2014 (Terça-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 10 prismas, mapas com percurso, cordão.

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha, corrida agilidade, velocidade, simbologia cartográfica.

Objetivos da aula:

- Estimular a agilidade;
- Estimular a percepção espacial;
- Estimular velocidade;

- Lembrar os símbolos cartográficos;
- Exercitar os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Lembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Na quadra, dividir a turma em dois grupos e posicionar cada um numa das extremidades da quadra. Pedir aos alunos que:

1. Se desloquem até a linha de meio e retornem o mais rápido possível; 3x
2. Se desloquem em corrida lateral até a linha de meio; 3x
3. Se desloquem, simultaneamente, até a linha de fundo e retornem o mais rápido possível; 3x
4. Se desloquem, simultaneamente, em corrida lateral até a linha de fundo; 3x
5. Se desloquem, simultaneamente, realizando o movimento Anfersen (tocar calcanhar no glúteo) até o meio da quadra e retornem correndo até a linha de fundo. 3x

Parte Principal (20 a 25 minutos):

1. Correr e tocar: o Professor deve possuir várias cartas com símbolos do mapa. O professor mostra uma carta com um símbolo específico, os alunos ao reconhecê-lo devem correr e tocar no objeto (árvore, cerca, construção, etc.).
2. Percurso Vitor e Pedro 1: Entregar aos alunos um mapa que utilize os pontos de controle do mapa modelo dos meninos, mas com percurso diferente do que foi feito por eles;

Percurso Vitor e Pedro 2: Cada aluno receberá um mapa com a sequência dos pontos de controle, de acordo com o modelo de percurso feito pelos alunos Pedro e Vitor na aula do dia 4/11/2014.

Volta à Calma (5 a 10 minutos):

6. Alongamento estático e conversa sobre a aula do dia.
7. Coletar informações necessárias para o passeio na Esef, do dia 27/11/2014:
 - Nome completo dos alunos;
 - N° da certidão de nascimento;
 - Nome completo e RG dos professores responsáveis.

PLANO DE AULA 18

Data: 13/11/2014 (Quinta-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 10 prismas, 4 cones, cordão, mapas com percurso, tabela de passo duplo.

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha e corrida, velocidade, simbologia cartográfica, passo duplo.

Objetivos da aula:

- Estimular a agilidade;
- Aferir o passo duplo caminhando e correndo;
- Estimular a percepção espacial;
- Estimular velocidade;
- Relembrar os símbolos cartográficos;
- Exercitar os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Dividir a turma em dois grupos e pedir que cada grupo forme um círculo. Numerar cada indivíduo do grupo em 1 e 2. Pedir para os alunos se deslocarem no sentido anti-horário numa corrida leve, quando todos estiverem em movimento pedir que os de nº 1 corram em velocidade ao redor do círculo até retornarem a posição de onde saíram. Pedir o mesmo pro grupo 2. Depois trocar o sentido da corrida.

Parte Principal (20 a 25 minutos):

1. Percurso alunos 1a: Entregar aos alunos um mapa que utilize os pontos de controle do mapa modelo das meninas, mas com percurso diferente do que foi feito por elas;
2. Percurso alunos 1b: Cada aluno receberá um mapa com a sequência dos pontos de controle, de acordo com o modelo de percurso feito pelas alunas na aula do dia 4/11/2014.
3. Passo duplo. Aferir o passo duplo em 20 metros. Realizar três vezes caminhando, depois três vezes correndo e utilizar o valor da média. Os alunos podem utilizar a contagem dos passos ao longo dos percursos.

Volta à Calma (5 a 10 minutos):

8. Entregar mapa com o percurso Ricardo e Erick 1, no mapa deve constar a distância em metros entre um ponto e outro. Pedir aos alunos que coloquem o nome no mapa e que calculem o nº de passos duplos.
9. Entregar autorizações para o passeio do dia 27/11/2014 e lembrá-los de trazê-las na próxima aula assinadas pelos responsáveis.

PLANO DE AULA 19

Data: 18/11/2014 (Terça-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 10 prismas, mapas com percurso, cordão, tabela de passo duplo.

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha, corrida agilidade, velocidade, simbologia cartográfica, passo duplo.

Objetivos da aula:

- Estimular a agilidade;
- Estimular a percepção espacial;
- Estimular velocidade;
- Relembrar os símbolos cartográficos;
- Exercitar os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Pega-pega Tubarão: Um aluno se posiciona no centro da quadra, enquanto os demais alunos se posicionam numa das extremidades da mesma. Ao sinal do professor todos devem correr até o outro lado da quadra, o aluno que estiver no centro deve tentar tocar nos colegas, quem for pego torna-se o tubarão.

Parte Principal (25 minutos):

1. Passo duplo. Aferir o passo duplo em 20 metros. Realizar três vezes caminhando, depois três vezes correndo e utilizar o valor da média. Os alunos devem utilizar a contagem dos passos ao longo do percurso.
2. Percurso aluno 2a: Cada aluno receberá um mapa com a sequência dos pontos de controle, de acordo com o modelo de percurso feito pelos alunos na aula do dia 4/11/2014 e constando o número de passos duplos já calculados anteriormente por todos os alunos.
3. Percurso alunos 2b *Estrela*: Entregar aos alunos um mapa que utilize os pontos de controle do mapa modelo dos meninos, mas com percurso em forma de Estrela.
4. Entregar mapa com o percurso alunos 3a, no mapa deve constar a distância em metros entre um ponto e outro. Pedir aos alunos que coloquem o nome no mapa e que calculem o nº de passos duplos.

Esse mapa deve ser entregue, pois será utilizado na próxima aula. O professor deve conferir os cálculos das crianças.

Volta à Calma (5 minutos):

10. Alongamento estático e conversa sobre a aula do dia.
11. Recolher as autorizações (Passeio na Esef, dia 27/11/2014) assinadas pelos pais ou responsáveis.

PLANO DE AULA 20**Dados de identificação:**

Data: 20/11/2014 (Quinta-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 10 prismas, 1 corda, 6 cones, escada ou giz, mapas com percurso, 9 arcos, mapas com percurso borboleta.

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha, corrida e salto, agilidade, coordenação, simbologia cartográfica.

Objetivos da aula:

- Estimular a agilidade;
- Estimular a coordenação;
- Aprimorar o salto;
- Estimular a percepção espacial;
- Relembrar os símbolos cartográficos;
- Exercitar os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Na quadra, dividir a turma em dois grupos e posicionar cada um numa das extremidades da quadra. Pedir aos alunos que:

1. Se desloquem até a linha de meio e retornem o mais rápido possível (3x);
2. Se desloquem em corrida lateral até a linha de meio (3x);
3. Se desloquem, simultaneamente, até a linha de fundo e retornem o mais rápido possível (3x);
4. Se desloquem, simultaneamente, em corrida lateral até a linha de fundo (3x);
5. Se desloquem, simultaneamente, realizando o movimento Anfersen (tocar calcanhar no glúteo) até o meio da quadra e retornem correndo até a linha de fundo (3x).

Parte Principal (25 minutos):

1. Circuito da Orientação: Dividir a turma em 4 equipes de 6 a 7 integrantes e posicionar cada equipe em uma estação. A duração deve ser de 3 a 4 minutos para cada estação, ao final do tempo os grupos devem trocar de estação, assim todos participam.

Desenvolvimento: O professor mostrará um cartão com um símbolo. Cada aluno deverá realizar o exercício da estação e tocar no respectivo símbolo, depois retornar correndo ao ponto de onde saiu.

Estação 1: Agilidade, deslocamento contornando os cones;

Estação 2: Agilidade, utilizando a escada. Tocar com um pé em cada degrau da escada o mais rápido possível;

Estação 3: Coordenação, exercício com corda (três níveis de dificuldade);

Estação 4: Deslocamento realizando saltos.

2. Percurso em Borboleta: Cada aluno receberá um mapa com a sequência dos pontos de controle. O aluno deverá partir em busca do ponto 1 e 2 e depois retornar ao ponto de partida para verificar se os controles estão corretos e partir em busca dos outros pontos de controle. Essa atividade proporciona a correção imediata no possível erro orientação do aluno; ler mapa em corrida; e respeita o limite de tempo.

Volta à Calma (5 minutos):

Autoavaliação: Passo duplo, Simbologia, participação, atitudes.

PLANO DE AULA 21

Data: 25/11/2014 (Terça-feira)

Espaço: dimensões escola

Materiais: 10 prismas, mapas com percurso, cartas com símbolos, mapas com percurso estrela e balizado e mapas com o percurso da Esef.

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha, corrida e salto, agilidade, coordenação, simbologia cartográfica, passo duplo.

Objetivos da aula:

- Estimular a percepção espacial;
- Exercitar a capacidade de calcular o passo duplo;
- Relembrar os símbolos cartográficos;
- Exercitar os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Relembrar as regras de convivência para as aulas de Educação Física.

Parte Inicial (10 minutos):

Alongamento balístico.

Parte Principal (25 minutos):

Correr e tocar: o Professor deve possuir várias cartas com símbolos do mapa. O professor mostra uma carta com um símbolo específico, os alunos ao reconhecê-lo devem correr e tocar no objeto (árvore, cerca, construção, etc.);

1. Percurso em Estrela: Cada aluno receberá um mapa com a sequência dos pontos de controle, mas não com a sua respectiva numeração. O professor dirá a cada dupla, qual será o primeiro ponto a ser encontrado. O aluno deverá partir em busca do ponto 1 e retornar ao ponto de partida para verificar se o controle está correto. Essa atividade proporciona a correção imediata no possível erro de navegação do aluno;
2. Percurso Balizado: Disponibilizar um mapa para cada aluno e pedir que realizem o percurso no menor tempo possível, passando pelos pontos de controle de forma exata. Essa atividade tem como objetivo exercitar os conhecimentos adquiridos ao longo da disciplina.

Volta à Calma (5 a 10 minutos):

1. Entregar mapa com o percurso Esef 1, no mapa deve constar a distância em metros entre um ponto e outro. Pedir aos alunos que coloquem o nome no mapa e que calculem o nº de passos duplos. Esse mapa deve ser entregue, pois será utilizado na próxima aula. O professor deve conferir os cálculos das crianças.
2. Fazer últimas combinações para o passeio da última aula na Esef: Lanche, garrafa d'água, roupa adequada para a aula de Educação Física.

PLANO DE AULA 22

Data: 27/11/2014 (Quinta-feira)

Espaço: dimensões da ESEF

Materiais: 12 prismas, 1 corda, 6 cones, 9 arcos, escada, cartas com símbolos, mapas com o percurso da Esef.

Conteúdo: Percepção espacial, habilidade motora de locomoção: marcha, corrida e salto, agilidade, coordenação, simbologia cartográfica, passo duplo.

Objetivos da aula:

- Estimular a percepção espacial;
- Estimular a agilidade;
- Estimular a coordenação;
- Aprimorar o salto;
- Relembrar os símbolos cartográficos;
- Estimular os conhecimentos adquiridos sobre o esporte Orientação;
- Avaliar a capacidade dos alunos realizarem um percurso de Orientação em um local desconhecido.

Parte Inicial (10 minutos):

Alongamento balístico

Parte Principal (25 minutos):

1. Circuito da Orientação: Dividir a turma em 4 equipes de 6 a 7 integrantes e posicionar cada equipe em uma estação. A duração deve ser de 3 a 4 minutos para cada estação, ao final do tempo os grupos devem trocar de estação, assim todos participam.

Desenvolvimento: O professor mostrará um cartão com um símbolo. Cada aluno deverá realizar o exercício da estação e tocar no respectivo símbolo, depois retornar correndo ao ponto de onde saiu.

Estação 1: Agilidade, deslocamento contornando os cones;

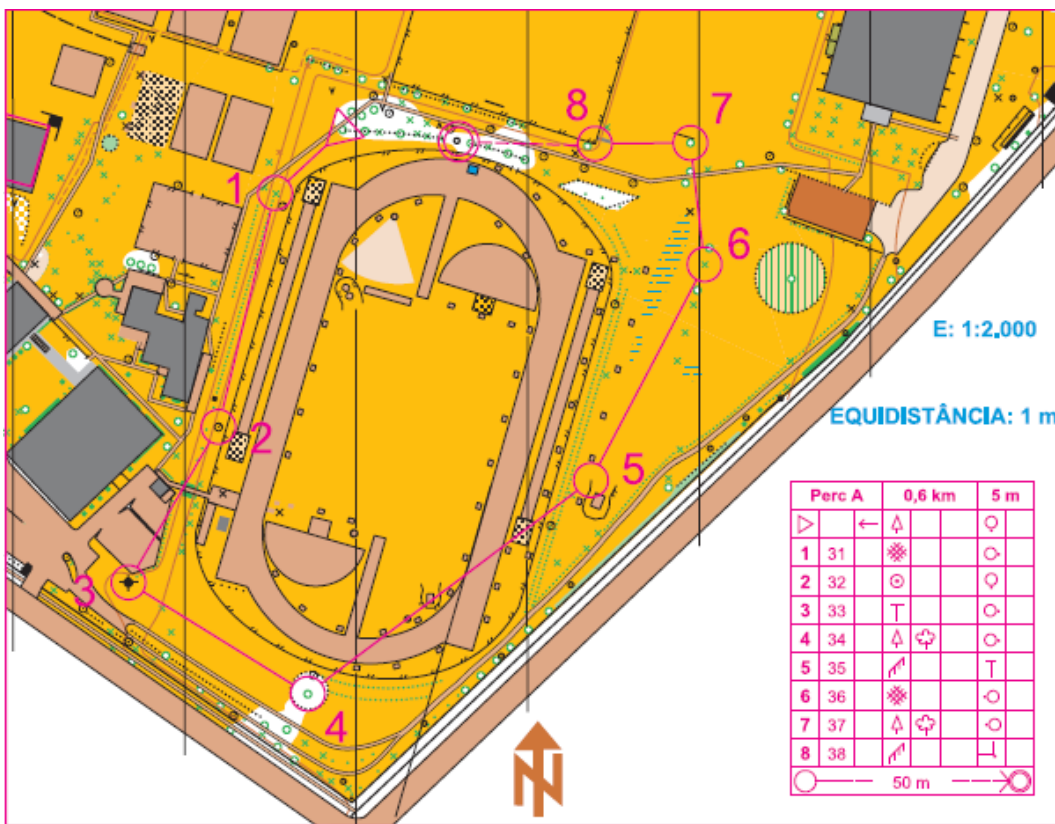
Estação 2: Agilidade, utilizando a escada. Tocar com um pé em cada degrau da escada o mais rápido possível;

Estação 3: Coordenação, exercício com corda (três níveis de dificuldade);

Estação 4: Deslocamento realizando saltos.

2. Correr e tocar: o Professor deve possuir várias cartas com símbolos do mapa. O professor mostra uma carta com um símbolo específico, os alunos ao reconhecê-lo devem correr e tocar no objeto (árvore, cerca, construção, etc.).

Percurso Balizado Esef: Disponibilizar um mapa para cada aluno e pedir que realizem o percurso no menor tempo possível, passando pelos pontos de controle de forma exata. Essa atividade tem como objetivo exercitar os conhecimentos adquiridos ao longo da disciplina.



Volta à Calma (5 a 10 minutos):

Alongamento estático.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Confederação Brasileira de Orientação. **O que é Orientação?**. Disponível em <<http://www.cbo.org.br>> Acesso em: 19 dezembro 2013.

DARIDO, Suraya Cristina. e RANGEL, Irene Conceição. **Educação Física na Escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

DORNELLES, José Otávio. **Sequência Pedagógica do Esporte Orientação: Direção e Distância**. Trabalho de Conclusão Curso, Faculdade Metodista de Santa Maria, 2007.

FONSECA, Denise Grosso da e MACHADO, Roseli Belmonte (Org.) **Educação Física: revisitando a Didática**. Porto Alegre: Sulina, 2015.

VALENTINI, N. C e TOIGO, A.. **Ensinando educação física nas séries iniciais: desafios e estratégias**. Canoas: Unilassale, Salles, 2004.

ANEXO II

SEQUÊNCIA PEDAGÓGICA DO ESPORTE ORIENTAÇÃO

1. DIREÇÃO E DISTÂNCIA

1.1. Aprendizagem

A aprendizagem é o centro de toda a educação. Qualquer que seja o objetivo, ensinar a ler, somar frações, chutar uma bola, dançar, reabilitar um membro lesionado ou aprender uma habilidade manual, sempre está ocorrendo uma interação entre o aluno e o professor. Como esta interação é executada depende, em grande parte, de como o professor estruturou ou organizou o ambiente de aprendizagem. Segue-se, portanto, que o professor tem a responsabilidade fundamental de entender como uma pessoa aprende e que condições afetam sua aprendizagem, e se todas as habilidades são aprendidas da mesma maneira ou são afetadas pelos mesmos tipos de variáveis e situações.

Para começar, é lógico colocar o seguinte ponto: entender que aspectos do comportamento humano envolvem aprendizagem. Se puder ser determinado que a aprendizagem está envolvida em uma variedade de tipos de comportamento, então foi estabelecido o ponto inicial para entender como a aprendizagem ocorre. A partir desse ponto, o próximo passo no processo é determinar se a maneira como a aprendizagem ocorre é semelhante para todos os tipos de comportamento, ou muito diferenciada para cada tipo de comportamento. Entretanto, o objetivo aqui é focar o estudo como a aprendizagem se relaciona a uma categoria de comportamento, qual seja, o comportamento que requer o movimento físico.

A aprendizagem pode ser classificada como ocorrendo em três domínios do comportamento humano: cognitivo afetivo e motor.

1.2. Domínio motor

O movimento tem como base o domínio motor, às vezes mencionado como domínio psicomotor por implicar num comportamento mental ou cognitivo na maioria das habilidades motoras. Quando consideramos tais ações, como tocar uma bola de voleibol, um passe no futebol, um salto sobre o cavalo na ginástica, estamos nos referindo às habilidades esportivas e, fundamentalmente estamos interessados em comportamentos do domínio motor. As habilidades simples como caminhar, correr, arremessar etc., que aprendemos com o crescimento, também estão incluídas neste domínio de comportamento.

Em função de uma variedade muito grande de comportamentos ou habilidades do domínio motor não pode-se questionar qualquer organização lógica destas habilidades. Devido a natureza mais complexa das habilidades motoras o desenvolvimento de uma taxonomia para o domínio motor não teve tanto êxito como para os domínios cognitivo e afetivo, no entanto, foram divulgadas pelo menos duas tentativas importantes de taxonomia para este domínio.

Uma das propostas foi apresentada por Elizabeth Simpson nos anos de 1966-1967 no Illinois Teacher Home Economics, sendo conhecida como TAXONOMIA DE SIMPSON.

A concepção de Elizabeth Simpson propõe que a aprendizagem deve partir das habilidades motoras mais simples evoluindo para as mais complexas, assim resumidas:

1. Estimulação Sensorial ou percepção: atuação de um ou vários estímulos sobre um ou mais órgãos dos sentidos; (visão, audição, tato, odor e paladar).
2. Predisposição ou preparação: uma prontidão preparatória para um tipo particular de ação; (atenção, destreza, movimento reflexo).
3. Resposta Dirigida ou guiada: o ato comportamental manifesto de um indivíduo, sob a direção do instrutor, no qual o aprendiz tem um modelo ou um padrão pelo qual se pode comparar. (movimento automático ou piramidal)
4. Mecanicismo: o aprendiz alcançou um certo nível de desempenho quando sua resposta é habitual. (operações componentes integrais)

5. Resposta Complexa Manifesta: neste nível, o indivíduo pode desempenhar um ato motor considerado complexo conforme o tipo de movimento requerido. O aprendiz atingiu uma certa habilidade. (movimento automático - memorização ou extrapiramidal).

6. Adaptação: alterações de atividades motoras para satisfazer às exigências de novas situações problemáticas. (habilidades)

7. Criação: criação de novos atos motores ou modos de manipular os materiais. (habilidades específicas aprimoradas a partir do aprendizado, do estilo individual e/ou requeridas pelo ambiente – ex.: novas regras).

1.3. Fundamentos técnicos do esporte orientação: Direção e distância

1.3.1. Controle da direção

Segundo Norman & Yngstrom (1991, p.3), mover o corpo na direção correta é considerado o serviço inicial do esporte orientação e que este fundamento é realizado quando é colocado em harmonia mapa, bússola e o corpo do orientista com o meio aonde ele vai se deslocar.

Segundo a SILVA Sweden AB, um dos mais importantes fabricantes das bússolas de competição, citado por SISU Sport Books (1999, p.39), o praticante deve usar o Sistema SILVA 1-2-3 para se posicionar na direção correta de deslocamento, conforme os seguintes passos:

1. Colocar a seta de navegação ou bordo da bússola unindo os dois pontos;
2. Girar o centro da bússola até a seta de orientação apontar para o norte do mapa (norte da bússola para o norte do mapa);
3. Entrar na posição do atleta, girar com mapa e bússola até que a agulha centre na seta de orientação e siga a direção da seta de navegação fixando pontos de referência na natureza.

Segundo o manual de certificação dos técnicos de orientação da Federação de Orientação dos Estados Unidos em sua página 53 é uma tarefa difícil

ensinar um grupo de aprendizes a usar corretamente a bússola. Este manual cita que deve-se iniciar o ensino do uso da bússola com uma explicação sobre as partes da bússola e os símbolos do mapa referente a orientação e passar para uma prática em percursos mais fáceis (branco ou amarelo).

1.3.2. Controle da distância

O manual de certificação dos técnicos de orientação da Federação de Orientação dos Estados Unidos em sua página 52 cita que a contagem da passada é o método usado para estimar a distância que o atleta tem que percorrer. A contagem da passada é uma técnica eficiente para controlar a distância ao longo de uma trilha, um objeto linear ou atacar um ponto isolado de difícil localização na floresta. Uma das condições para o atleta se deslocar em ritmo de competição em local desconhecido é ter sempre o controle dos próximos 100m a sua frente e para isto usa a contagem da passada.

SISU Sport Books (1999, p.50) a contagem do passo duplo é usado pelo orientista para fazer uma estimativa relativamente precisa de distâncias curtas.

Segundo Norman & Yngstrom (1991, p.24) o passo duplo é um método estimado de medir distância que usa a própria passada do competidor e consiste em contar o número de vezes que um dos pés toca no solo entre dois pontos.

Os autores também destacam que o passo duplo é diferente para cada pessoa e varia com o tipo de terreno e o ritmo de corrida ou caminhada do praticante.

1.3.3. Descrição do Método:

Como pode-se observar nos itens anteriores o manuseio da bússola faz parte da prática do esporte orientação, sendo considerado o serviço inicial desta modalidade.

Da mesma forma o controle da distância a ser percorrida está diretamente ligado à habilidade de se mover em determinada direção, sendo proposto pelos autores a contagem da própria passada do competidor como método usado para medir a distância entre dois pontos.

A questão que está em discussão neste estudo é como ensinar estas duas habilidades? O fabricante de um dos materiais mais usados propõe uma sequência para o seu uso, mas qual a sequência de exercícios ou qual a metodologia para desenvolver a aprendizagem destas duas habilidades?

Para responder estas perguntas vamos decompor os fundamentos e posteriormente adequar a proposta de Elizabeth Simpson que sugere uma aprendizagem partindo das habilidades motoras mais elementares e evoluindo para as mais complexas, ou seja, daquilo que é familiar para o aprendiz para o desconhecido.

Em termos de direção o que é familiar para um aprendiz de orientação, quer seja uma criança ou um adulto, são os pontos cardeais (norte, sul, leste e oeste), este é o nosso ponto de partida. A partir deste ponto vamos elaborar uma sequência de exercícios do nível um ao sete, buscando atender o que estabelece Elizabeth Simpson para o desenvolvimento psicomotor:

Exercício nível 1 – Direção e Distância N I

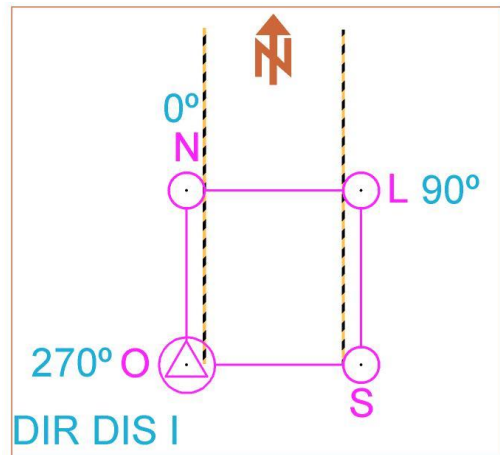
Objetivo: desenvolver a estimulação sensorial ou percepção dos pontos cardeais.

Local: quadra esportiva ou pátio da escola.

Material: 20 m de fita, 4 prismas com as letras N, S, L e O e bússolas.

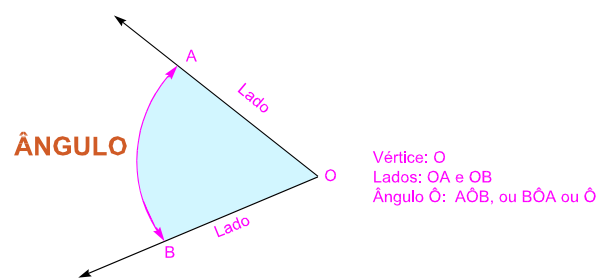
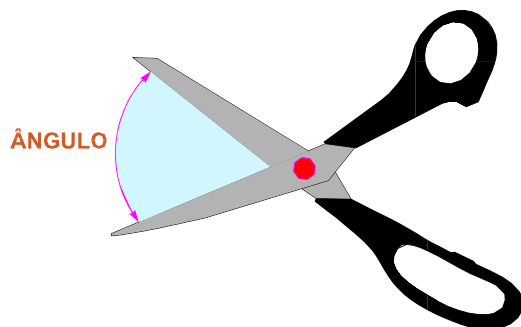
Montagem:

- Montar um quadrado de 10 m de lado, sendo que dois lados devem ficar na direção Norte-Sul;
- Colocar no triângulo o prisma da letra “O”, a 0° a letra “N”, seguindo no sentido horário colocar “L” a 90° e “S” a 180° ;
- Colocar uma fita de “O” a “N” sobrando 10m na direção do Norte.

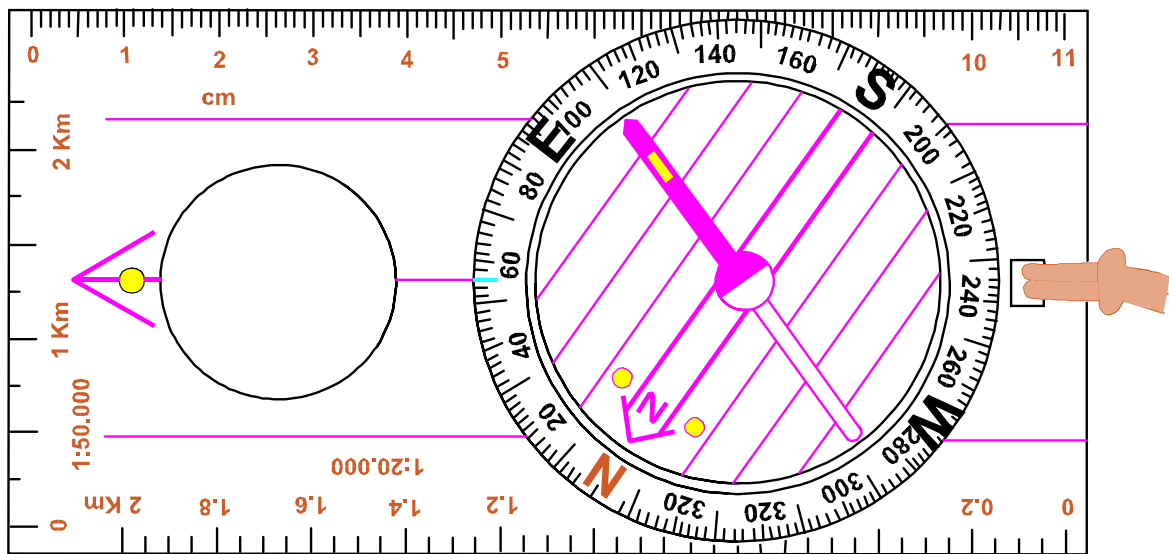


Desenvolvimento:

- O primeiro passo é explicar os pontos cardeais com os alunos de frente para Norte conforme a fita mostra no solo;
- Conceituar e demonstrar o ângulo: é a figura formada por duas semi-retas com a mesma origem. Essas semi-retas são os lados do ângulo e a origem comum é o vértice do ângulo;



- Explicar as partes da bússola: seta de navegação, Seta de orientação(N), agulha magnética, meridianos e a posição onde fica o atleta.
- Mostrar que a agulha magnética aponta para o Norte, ou seja, a 0° .



- Demonstrar que partindo do triângulo seguindo a agulha da bússola encontrará o Norte (0°), a sua direita (90°) fica o Leste, a retaguarda o Sul (180°) e a esquerda o Oeste (270°);
- O aluno deve se deslocar no sentido horário e contar os passos entre cada prisma na direção dos pontos cardeais.

Exercício nível 2 – Direção e Distância N II

Objetivo:

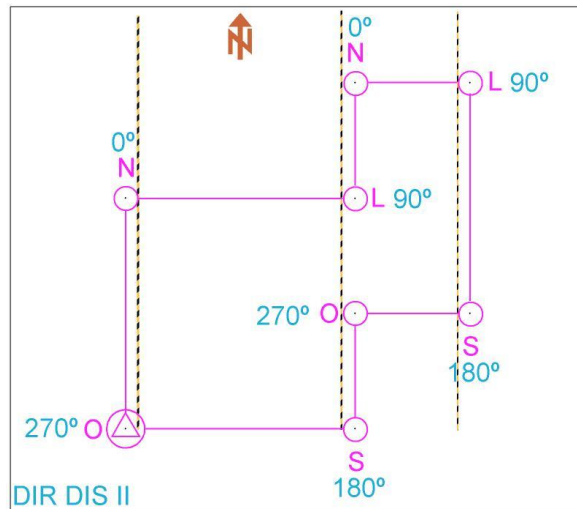
- Desenvolver a predisposição para uma prontidão preparatória para seguir o azimute;
- Desenvolver a percepção que de qualquer ponto pode-se seguir para (N, S, L, O) e a medida que o aluno se desloca o acompanha uma linha imaginária que vai dele até o Norte.
- Desenvolver a orientação espacial.

Local: quadra esportiva ou pátio da escola.

Material: 20 m de fita, 8 prismas com as letras N, S, L e O e bússolas.

Montagem:

- Montar um circuito conforme figura ao lado com distâncias de 10, 10, 5, 5, 10, 5, 5, e 10 m;
- Colocar no circuito os prismas das letras N, L, N, L, S, O, S e O seguindo no sentido horário.
- Colocar uma fita de "O" a "N" sobrando 10m na direção do Norte.



Desenvolvimento:

- Da mesma forma que no exercício anterior o aprendiz deve partir do triângulo seguir a agulha da bússola e encontrar o Norte (0°), a sua direita (90°) o Leste e assim por diante seguindo sempre no sentido horário;
- A particularidade deste exercício é que o aprendiz se deslocará de duas posições diferentes para a direção de cada ponto cardeal;
- O aprendiz deve contar os passos dos lados da figura que possui a seguinte sequência de distâncias: 10, 10, 5, 5, 10, 5, 5 e 10 m;
- No final deste exercício o aprendiz deve ser capaz de realizar em qualquer local deslocamentos de 10 m para o N, S, L, O. O comando do instrutor deve ser o seguinte: **10 m** (dá um tempo para o aprendiz processar a informação) **para o (N, S, L ou O)** e em seguida o **apito**.

Exercício nível 3 – Direção e Distância N III

Objetivo:

- Identificar o ângulo chamado azimute;
- Seguir o azimute, conduzido ou guiado pelo instrutor.

Local: campo de futebol ou um espaço de no mínimo 25m X 50m.

Material: 10 prismas, numerados com as dezenas de 10 a 100 e bússolas.

Montagem:

- Montar um retângulo de 25m X 50m ou 50m X 100 com os dois lados maiores orientados para o Norte;
- Colocar 5 prismas de cada lado maior do retângulo;
- Montar vários percursos com os passos para o manuseio da bússola impressos no mapa.

▲ 60
 1 - 20
 2 - 80
 3 - 40
 4 - 100
 ○ 50

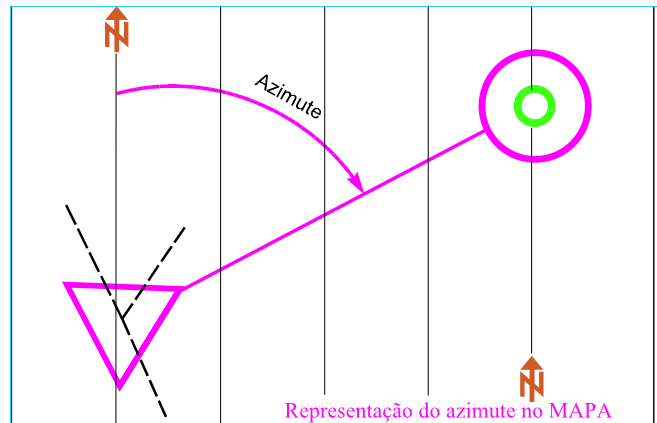
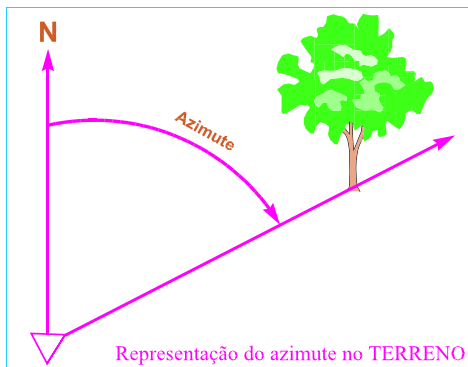
ESCALA: 1:1.000

1. DOBRE O MAPA DE FORMA QUE A LINHA QUE UNE OS DOIS PONTOS FIQUE A SUA FRENTE E O PONTO EM QUE VOCÊ SE ENCONTRA FIQUE MAIS PRÓXIMO DO PEITO.
2. ECOLOQUE O BORDO DA BÚSSOLA UNINDO OS DOIS PONTOS.
3. GIRE O CENTRO DA BUSSOLA ATÉ A SETA DE ORIENTAÇÃO APONTAR PARA O NORTE DO MAPA.
4. ENTRE NA POSIÇÃO DO ATLETA E GIRE COM MAPA E BÚSSOLA ATÉ QUE A AGULHA CENTRE NA SETA DE ORIENTAÇÃO - SIGA A DIREÇÃO DA SETA DE NAVEGAÇÃO.
5. VERIFIQUE A DISTÂNCIA COM A ESCALA GRÁFICA DA BÚSSOLA.

DIRDIS III

Desenvolvimento:

- Inicialmente deve-se explicar o ângulo chamado azimute: é o ângulo formado entre o Norte Magnético (agulha da bússola) e o objeto visado (árvore), tendo como origem o local onde o aprendiz se encontra.



- O aprendiz deve seguir os seguintes passos orientados pelo instrutor:

1. Dobrar o mapa de forma que a linha que une os dois pontos fique na frente do aprendiz e o ponto onde se encontra fique mais próximo do corpo;
2. Coloque o **bordo da bússola unindo os dois pontos**;
3. Gire o centro da bússola até a seta de orientação apontar para o norte do mapa (**Norte do mapa com o Norte da bússola** ou Meridiano do mapa com Meridiano da bússola);
4. Entre na posição do atleta e gire o corpo com mapa e bússola até que a agulha centre na seta de orientação – **fixe um ponto a frente**, seguindo a direção da seta de navegação;
5. Verifique a distância com a escala da bússola

- No momento que o atleta executar o percurso sem ajuda do instrutor já adquiriu o mecanismo do exercício.

Exercício nível 4 – Direção e Distância N IV

Objetivo: Treinar o mecanismo dos fundamentos técnicos direção e distância

Local: campo de futebol e um mapa didático de um parque ou pátio da escola, na escala 1:2500 ou maior

Material: 14 prismas, numerados de 31 em diante e bússolas.

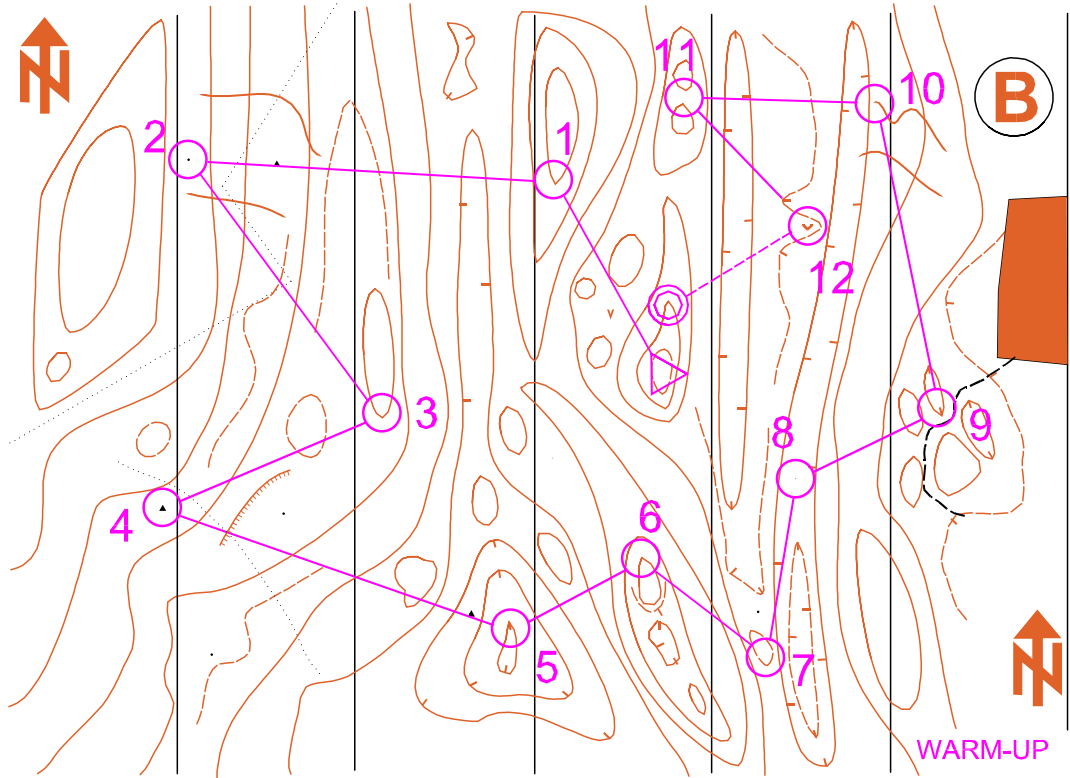
Montagem:

- DirDis N IVA (WARM-UP): Neste exercício usa-se um mapa qualquer com percurso traçado;
- DirDis N IVB: Montar um quadrado de 40 m de lado, sendo que dois lados devem ficar na direção Norte-Sul e colocar os 14 prisma conforme o “gabarito”. Com os prismas distribuídos montam-se vários percursos;
- DirDis N IVC: Usando o mapa didático monta-se os percursos de forma que fique aparecendo somente os detalhes do mapa que estão dentro do círculo do ponto de controle e coloque as distâncias nas pernasas no mapa.

Desenvolvimento:

- Realizar o aquecimento com uma corrida entre três prismas a 0m, 10m e 20m, contando o passo e alongamento;
- No exercício DirDis N IVA: (WARM-UP) o instrutor distribui os mapas e ao comando de “**Atenção**” do instrutor repetem o mecanismo do exercício anterior – o instrutor em seguida fala a “**distância**” e dá um tempo para os aprendizes processarem o número de passos e ao “**silvo de apito**” se deslocam.

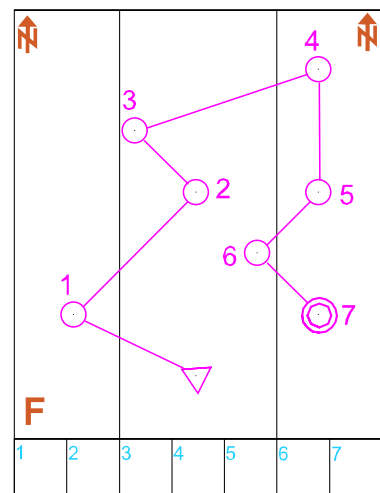
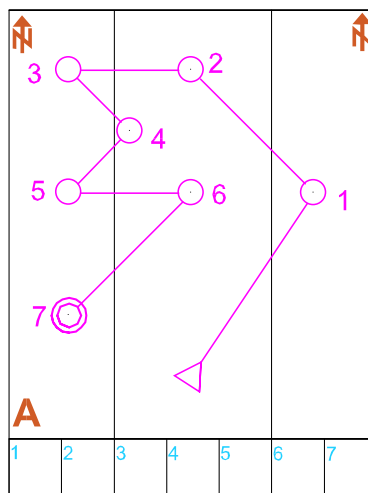
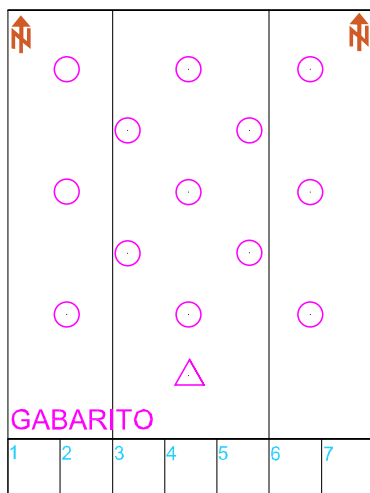
OBS: Este exercício chama-se “WARM-UP” por ser um exercício de preparação técnica e psicológica, realizado antes de uma competição e após o aquecimento fisiológico do atleta.



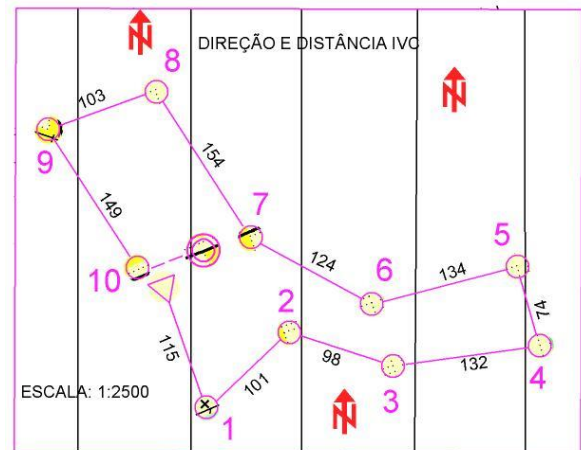
- No exercício "B" organiza-se um quadrado de 40m de lado e colocam-se os prismas conforme o gabarito abaixo;

- Montam-se vários percursos, que devem ser executados pelo aprendiz;

OBS: Este é o último exercício em que o instrutor tem controle visual sobre todos os praticantes e serve como teste para uma resposta mais complexa da habilidade do aprendiz.



- O aprendiz deve realizar um percurso em um mapa didático que apareçam somente os detalhes do mapa que estão dentro do círculo do ponto de controle e contar os passos referentes às distâncias que estão nas pernasadas.
- Se o aprendiz realizou o percurso satisfatoriamente está apto a realizar um percurso mais amplo e complexo.



Exercício nível 5 – Direção e Distância N V

Objetivo: Realizar um percurso completo, individualmente, conforme a técnica requerida.

Local: mapa didático de um parque ou pátio da escola na escala 1:2500 ou maior.

Material: 10 prismas de competição numerados de 31 em diante e bússolas.

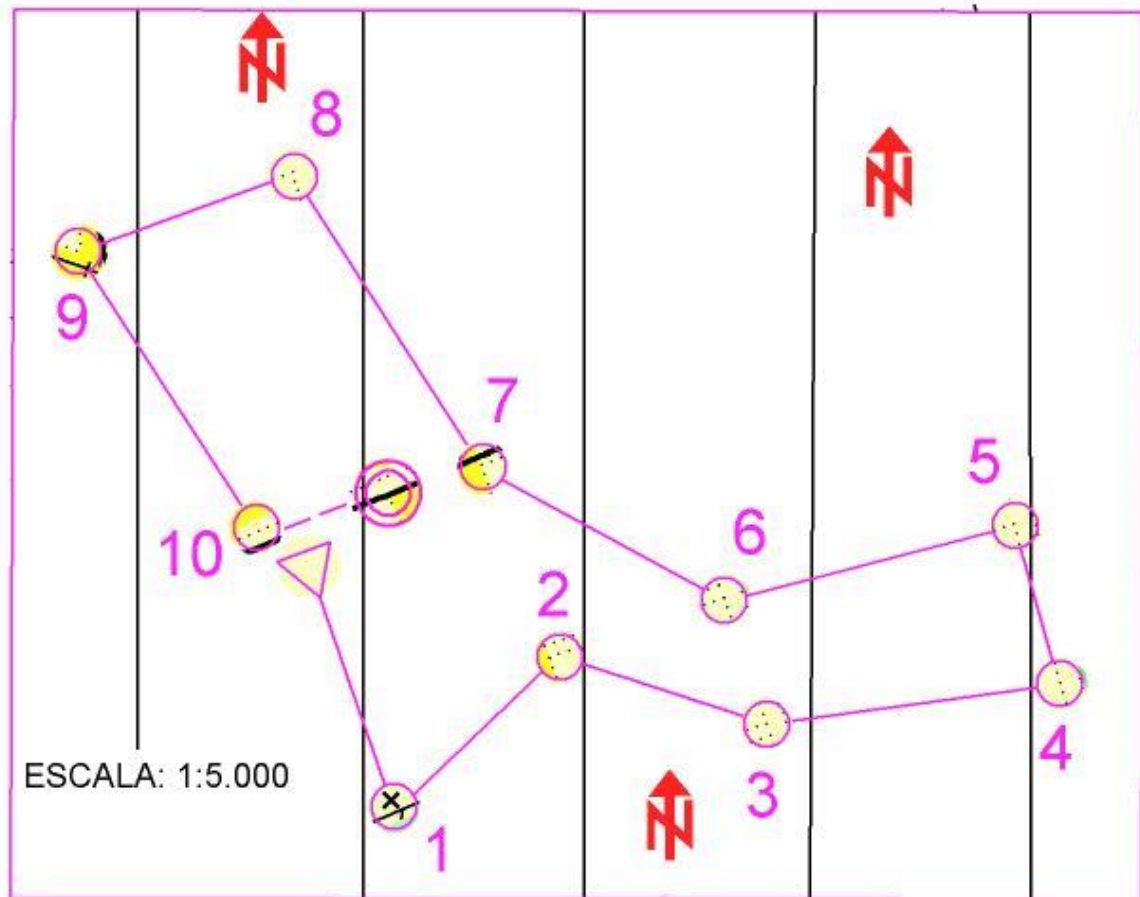
Montagem:

- Usando o mapa didático monta-se os percursos de forma que fique aparecendo somente os detalhes do mapa que estão dentro do círculo do ponto de controle.

Desenvolvimento:

- Realizar o aquecimento com uma corrida entre três prismas a 0m, 10m e 20m, contando o passo e alongamento;
- Realizar o exercício WARM-UP;
- Realizar o percurso. A resposta satisfatória do aprendiz neste nível significa que já desempenhar um ato motor considerado completo para esta técnica. O aprendiz já atingiu certa habilidade que permite se deslocar individualmente na direção de um objeto em local desconhecido, conforme as informações retiradas

do mapa.



Exercício nível 6 – Direção e Distância N VI

Objetivo:

- Realizar um percurso completo, individualmente, conforme a técnica requerida;
- Desenvolver a adaptação ao meio e ao material.

Local: Parque, pátio de escola ou floresta.

Material: Mapa didático na escala 1:5.000 ou maior, prismas de competição numerados de 31 em diante e bússolas.

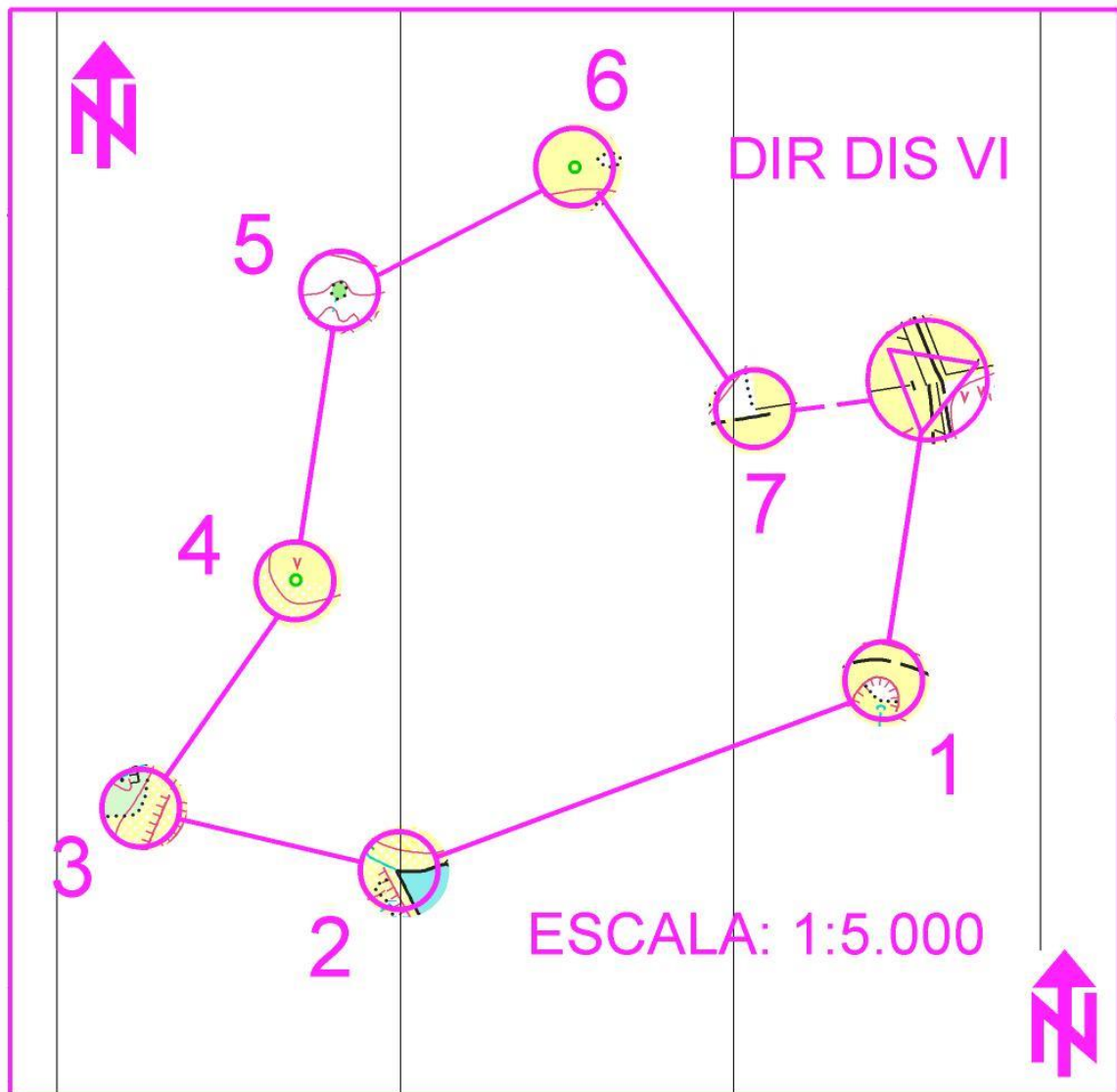
Montagem:

- Usando um mapa de competição monta-se os percursos de forma que fique aparecendo somente os detalhes do mapa que estão dentro do círculo do ponto

de controle.

Desenvolvimento:

- Realizar o aquecimento com uma corrida entre três prismas a 0m, 10m e 20m, contando o passo e alongamento;
- Realizar o exercício WARM-UP;
- Realizar o percurso. A resposta satisfatória do aprendiz neste nível significa que já alcançou alterações psicomotoras para satisfazer às exigências do uso da bússola e contagem do passo duplo, ou seja, foi desenvolvida estas habilidades.



Exercício nível 7 – Direção e Distância N VII

Objetivo:

- Realizar um percurso completo, individualmente, conforme a técnica requerida;
- Criar novos atos motores ou modos de manipular os materiais.

Local: mapa de um parque ou floresta na escala 1:7500 ou menor.

Material: prismas de competição numerados de 31 em diante, bússolas, protocolo de avaliação e equipamento para calcular a velocidade média e frequência cardíaca.

Montagem:

- Usando um mapa de competição montam-se os percursos conforme o exercício anterior, mas com pernasas semelhantes as que vai encontrar em uma competição de orientação. A escala deve ser adequada ao tipo de prova para qual o atleta está se preparando.

Desenvolvimento:

- Realizar o aquecimento com uma corrida entre três prismas a 0m, 10m e 20m, contando o passo e alongamento;
- Realizar o exercício WARM-UP;
- Realizar o percurso. A partir deste estágio o atleta passa criar novos atos motores ou modos de manipular os materiais. Define qual o melhor tipo de bússola se adapta, qual a maneira particular de conduzir o mapa e bússola, particularidade na contagem da passada. O atleta já se encontra integrado com o meio e possui o seu etilo próprio de competir.

2. ORIENTAÇÃO DO MAPA

2.1. Introdução

A regra define Orientação como sendo um esporte em que o competidor navega de forma independente através do terreno, passando por pontos de controle, no menor tempo possível, auxiliado somente por mapa e bússola. Este esporte exige que o competidor se desloque na direção correta, controle a distância e seja capaz de ler o mapa durante a corrida e extrair do plano mapeado informações necessárias para produzir uma imagem mental do terreno que espera percorrer logo à frente. Sendo a imagem real do terreno, que se descortina à frente, semelhante à imagem mental extraída do mapa, inicia-se o deslocamento ao longo da rota escolhida. A partir deste momento o mapa deve estar sempre orientado para ser consultado sempre que houver um conflito entre as duas imagens e, desta forma, garantir a continuidade da corrida.

Segundo HOGEDAL L. (1999, p.26), para usar o mapa, em outras palavras, ler o plano mapeado, é essencial uma ação: o mapa deve estar orientado.

O manual de certificação dos técnicos de orientação da Federação de Orientação dos Estados Unidos (1991, p.51), também destaca que os participantes devem ser instruídos sobre a importância de manter o mapa orientado para o norte em todo o tempo. O referido manual da Federação dos Estados Unidos, da mesma forma que a literatura sobre orientação, recomenda que o instrutor demonstre como isto pode ser realizado sem a utilização de uma bússola, observando os locais característicos que se destacam no meio e segurando o mapa de modo que a disposição dos objetos característicos corresponda à disposição dos seus símbolos no mapa.

A grande dificuldade em se manter com o mapa orientado na navegação a pé deve-se ao fato de que, ao desviar de qualquer objeto, muda-se facilmente a direção de navegação.

Quando o atleta muda de direção, a tendência é girar o conjunto mapa, bússola e atleta, mas o correto é girar somente o atleta, requerendo ao competidor esta habilidade psicomotora. Sempre que houver mudança de direção girando o

mapa junto com o competidor dá a impressão de que o globo girou em baixo dos pés do atleta, levando-o a uma desorientação espacial que leva a mente do competidor a insistir numa direção de navegação e a bússola a apontar para outra. Nesse caso, existe um conflito cognitivo entre a imagem virtual formada e a sua orientação no terreno real. Na verdade o globo não gira e, sendo o mapa um plano que reproduz fielmente o terreno de parte do globo, também não pode girar. O atleta deve manter o mapa orientado e a bússola deslocada para a posição adequada a cada mudança de direção.

Na navegação com mapa o navegador deve manter o mapa orientado, requerendo as seguintes ações, relacionadas ao desenvolvimento de sua habilidade psicomotora de usar mapa e bússola:

- **Em relação ao mapa:**
 1. Na navegação a pé o mapa não gira;
 2. Na navegação dentro de um veículo o mapa gira para o lado contrário da mudança de direção do veículo, na mesma proporção;
 3. A imagem do GPS não gira, neste caso, o que gira é o veículo, o aparelho com o navegador.

- **Em relação ao terreno:**
 1. Se a mão do competidor girar para a **direita** para centrar a agulha da bússola do conjunto mapa-bússola o competidor está à **esquerda** da direção de navegação no terreno. Erro paralelo para a esquerda;
 2. Se a mão do competidor girar para a **esquerda** para centrar a agulha da bússola do conjunto mapa-bússola o competidor está à **direita** da direção de navegação no terreno. Erro paralelo para a direita.

2.2. Descrição do Método:

Uma vez definido que o mapa não pode girar durante o deslocamento, requerendo do competidor o desenvolvimento desta habilidade psicomotora, este

estudo propõe a decomposição deste fundamento técnico e a organização de uma sequência pedagógica, iniciando com exercícios elementares e evoluindo para os mais complexos.

Para organizar uma sequência de exercícios para o desenvolvimento desta habilidade vamos partir da atividade mais elementar envolvendo o manuseio de um plano mapeado, ou seja, o mapa orientado em cima de um plano horizontal (uma mesa).

Estabelecido o ponto de partida como sendo o mapa orientado em cima de um plano horizontal sem a ação do aprendiz, evoluiu-se para exercícios que desenvolvem desde a estimulação sensorial, passando para o desenvolvimento de um mecanismo e finalmente a corrida com o mapa orientado.

Os exercícios evoluem a medida que o aprendiz demonstra que é capaz de realizar os movimentos satisfatoriamente.

Exercício nível 1 – Orientação Mapa N I

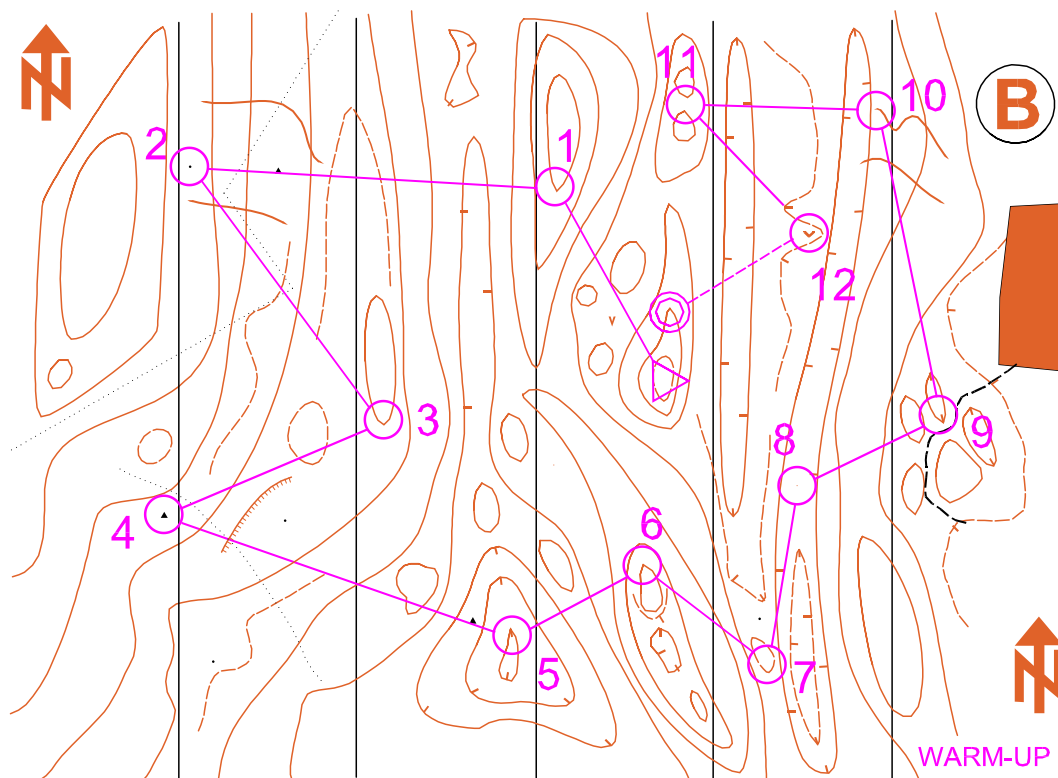
Objetivo: Desenvolver a estimulação sensorial e a percepção do mapa orientado durante as mudanças de direção.

Local: Quadra esportiva ou pátio da escola.

Material: Mapas com percurso traçado e bússolas.

Montagem:

- Traçar um percurso em um mapa didático, imprimir e distribuir um para cada aluno.



Desenvolvimento

1. Distribuir um mapa com percurso traçado e uma bússola para cada aluno;
2. Os aprendizes devem ser distribuídos em uma quadra ou pátio de forma que o movimento de um não atrapalhe o outro;
3. Os alunos devem orientar o mapa com a bússola em cima de um plano horizontal;
4. Sem tocar no mapa, os alunos devem se posicionar em torno do mapa, perna a perna ao comando do instrutor;
5. O instrutor somente muda de perna quando percebe que todos estão com a frente voltada para a direção correta;
6. O instrutor deve corrigir o aprendiz que não estiver na direção correta antes de mudar a perna.

Exercício nível 2 – Orientação Mapa N II

Objetivo: Desenvolver a predisposição para uma prontidão preparatória para manter o mapa orientado na mão do aprendiz;

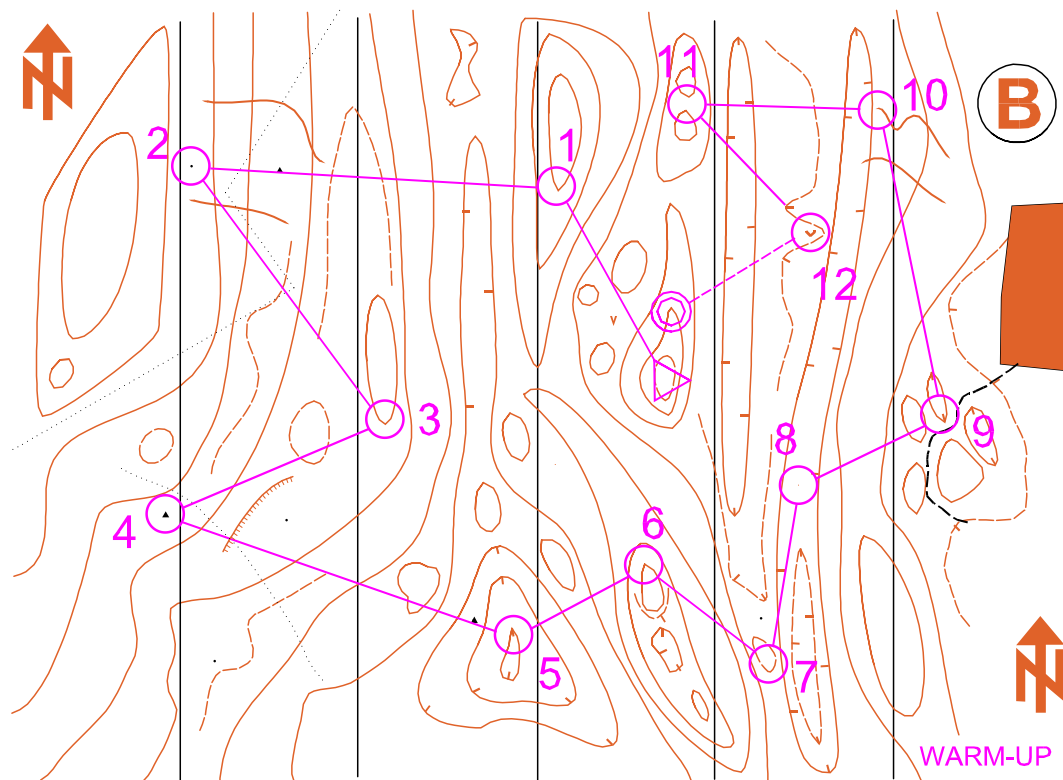
Desenvolver a percepção que o mapa não gira quando o aprendiz muda de direção

Local: Quadra esportiva ou pátio da escola.

Material: Mapas com percurso traçado e bússolas.

Montagem:

- Traçar um percurso em um mapa didático, imprimir e distribuir um para cada aluno.



Desenvolvimento

1. Distribuir um mapa com percurso traçado e uma bússola para cada aluno;
2. Os alunos devem ser distribuídos em uma quadra ou pátio de forma que o movimento de um não atrapalhe o outro;
3. Os alunos devem segurar o mapa e orientar com a bússola;

4. Sem girar o mapa, os alunos devem se posicionar na direção de cada perna da ao comando do instrutor;
5. O instrutor somente muda de perna da quando percebe que todos estão com a frente voltada para a direção correta;
6. O instrutor deve corrigir o aprendiz que não estiver na direção correta antes de mudar a perna da.

Exercício nível 3 – Orientação Mapa N III

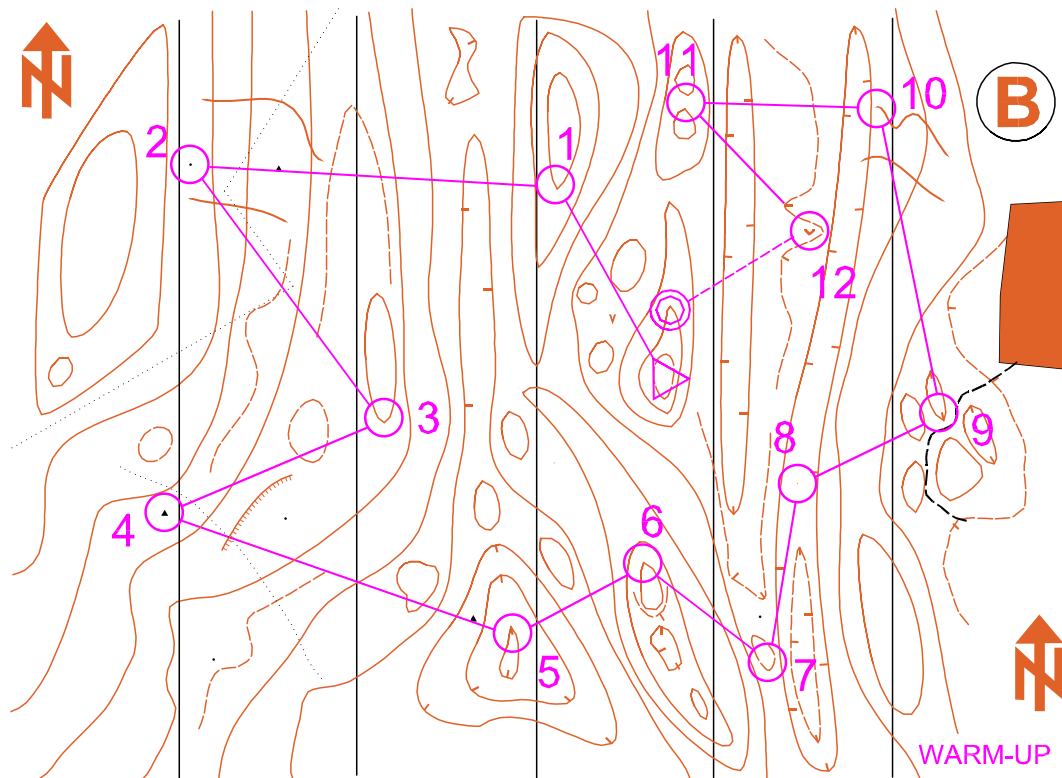
Objetivo: Executar o deslocamento conduzido ou guiado pelo instrutor.

Local: Quadra esportiva ou pátio da escola.

Material: Mapas com percurso traçado e bússolas.

Montagem:

- Traçar um percurso em um mapa didático, imprimir e distribui um para cada aluno.



Desenvolvimento

1. Distribuir um mapa com percurso traçado e uma bússola para cada aluno;
2. Organizar os alunos em uma fila e orientar o mapa;
3. Materializar a direção do norte no terreno
4. Iniciar o deslocamento alertando os aprendizes para manterem o Norte do mapa para o Norte Magnético;
5. Executar mudanças de direção alertando os aprendizes para que eles mudem de direção sem girar o mapa, permanecendo Norte do mapa orientado para o Norte Magnético;
6. Após algumas mudanças de direção parar a fila, corrigir a orientação dos mapas nas mãos dos aprendizes e posicionar o corpo deles na posição correta;
7. Repetir os deslocamentos até que todos os aprendizes sejam capazes de mudar de direção sem girar o mapa.

Exercício nível 4 – Orientação Mapa N IV

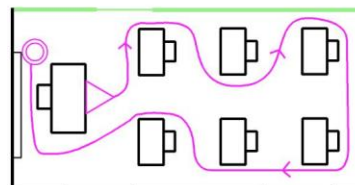
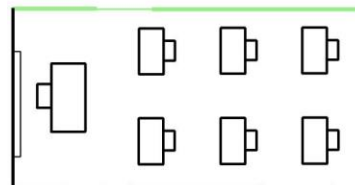
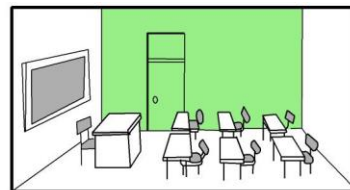
Objetivo: Treinar o mecanismo do fundamento técnico “Orientação do mapa”.

Local: Sala de aula, quadra ou pátio da escola.

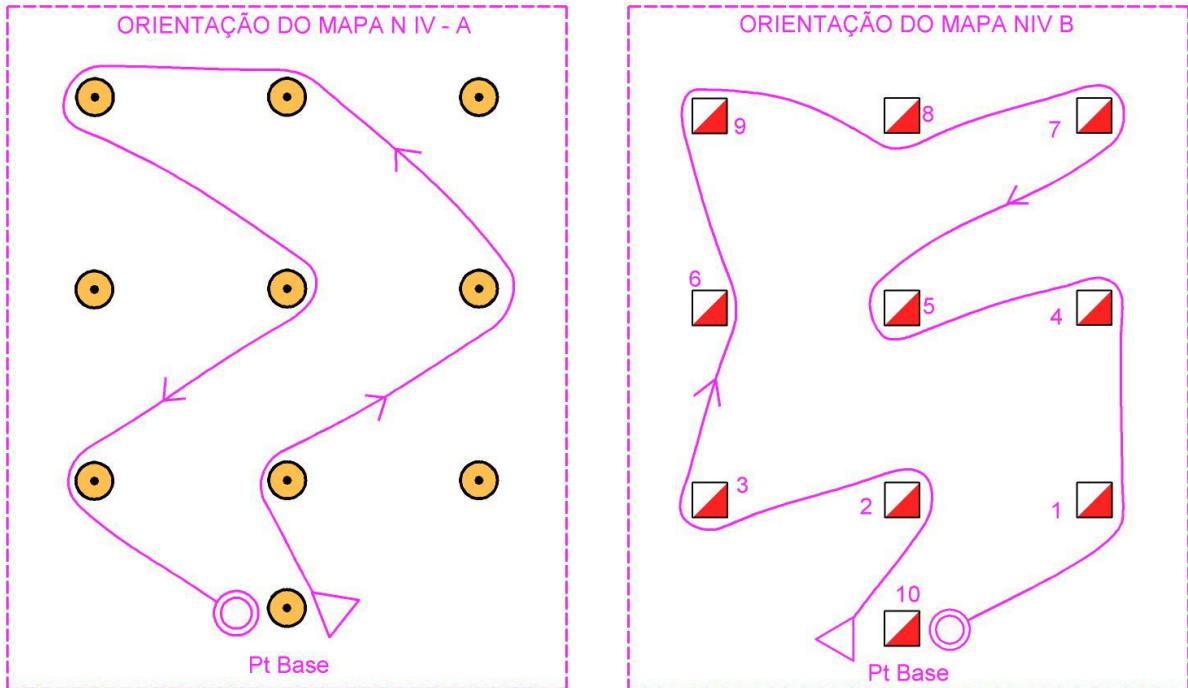
Material: Plano mapeado dos objetos usados no exercício tais como cones, prismas, garrafas etc.

Montagem:

1. Distribuir os objetos conforme o plano impresso;
2. Traçar percursos com traçados diferentes e imprimir.



Variações



Desenvolvimento:

1. Os aprendizes devem realizar o percurso deslocando-se exatamente na linha;
2. Neste exercício não é necessário o uso da bússola e os aprendizes devem manter o mapa orientado para o Ponto Base;
3. Executar mudanças de direção alertando os aprendizes para que eles mudem de direção sem girar o mapa, permanecendo o Ponto Base do mapa orientado para o Ponto Base no terreno;
4. O professor deve conferir a orientação do mapa durante o deslocamento dos alunos;
5. Trocar de percurso e repetir o exercício até que todos os aprendizes sejam capazes de mudar de direção sem girar o mapa.

Exercício nível 5 – Orientação Mapa N V

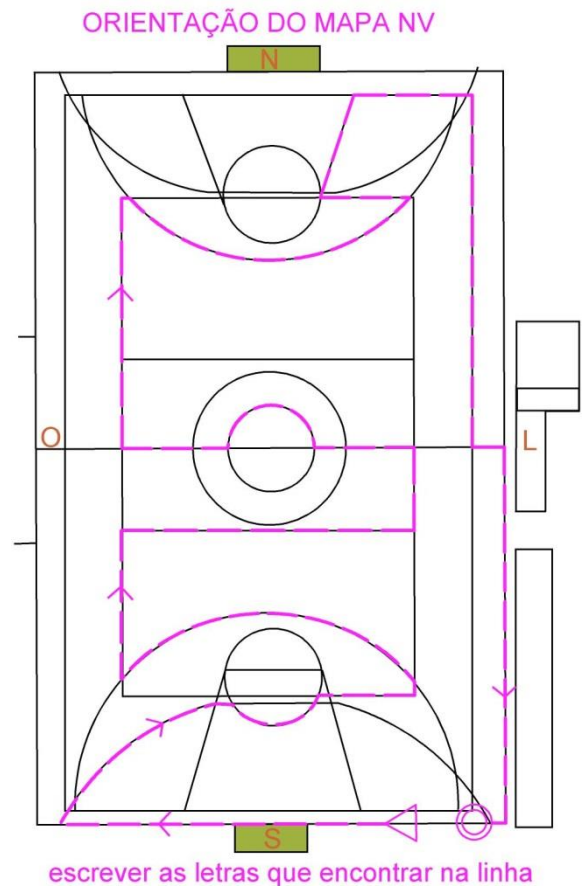
Objetivo: Realizar o percurso completo, individualmente, conforme a técnica requerida.

Local: Quadra poliesportiva.

Material: Plano mapeado da quadra poliesportiva, quatro placas para os pontos cardeais, cones, equipamento eletrônico de competição ou etiquetas e fitas adesivas.

Montagem:

1. Traçar um percurso usando as linhas da quadra poliesportiva;
2. Colocar placas indicando os pontos cardeais na quadra e correspondentes no mapa;
3. Distribuir pontos de controle aleatórios nas linhas da quadra com o uso de equipamento eletrônico ou fita adesiva.



Desenvolvimento

1. Os aprendizes devem realizar o percurso deslocando-se exatamente na linha;
2. Neste exercício não é necessário o uso da bússola e os aprendizes devem manter o mapa orientado conforme os pontos cardeais materializados na quadra, fixados em placas ou nas paredes;
3. Executar mudanças de direção sem girar o mapa, permanecendo o Norte do mapa orientado para o Norte Magnético fixado nas placas;
4. Os aprendizes devem registrar a passagem no percurso anotando ou picotando os pontos que estiverem instalados no traçado;
5. O professor deve conferir com o gabarito se os alunos realizaram a sequência correta;
6. Trocar de percurso e repetir o exercício até que todos os aprendizes sejam

capazes de mudar de direção mantendo o mapa orientado para os pontos cardeais.

Exercício nível 6 – Orientação Mapa N VI

Objetivo:

- Realizar um percurso completo, individualmente, conforme a técnica requerida;
- Desenvolver a adaptação ao meio e ao material;
- Desenvolver a orientação fina ou detalhada;

Local: Parque, pátio da escola ou floresta.

Material: Mapa didático na escala 1:5.000 ou maior, prismas de competição numerados de 31 em diante e bússolas.

Montagem:

1. Traçar uma linha em um mapa didático, mudando de direção e contornando os objetos da própria natureza;
2. Instalar no mínimo seis pontos de controle, sendo três exatamente na linha e os outros três fora da linha;
3. Os pontos de controles devem se colocados de forma aleatória e não devem ser locados no mapa.



Desenvolvimento

- Realizar o aquecimento com uma corrida entre três prismas a 0m, 10m e 20m, contando o passo e alongamento;
- Realizar o exercício WARM-UP;
- Realizar o percurso em ritmo de competição picotando somente os pontos que estão exatamente em cima da linha. A resposta satisfatória do aprendiz neste nível significa que já alcançou alterações psicomotoras para satisfazer às exigências de manter o mapa orientado durante as mudanças de direção.

Exercício nível 7 – Orientação Mapa N VII

Objetivo:

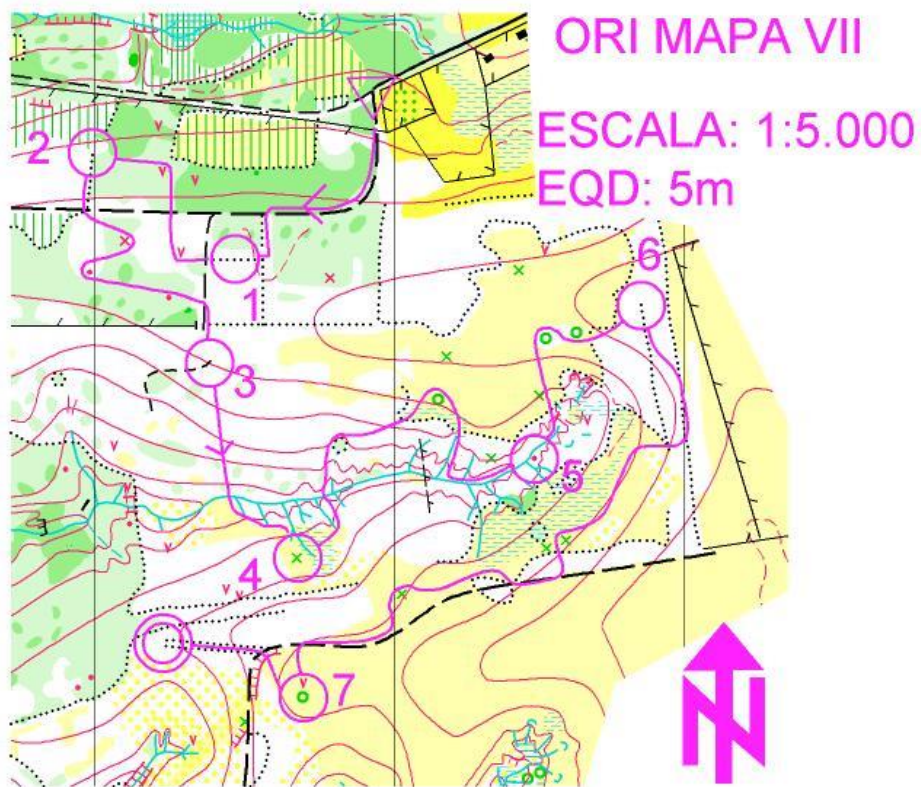
- Realizar um percurso completo, individualmente, conforme a técnica requerida;
- Criar novos atos motores ou modos de manipular os materiais;
- Desenvolver a orientação fina ou detalhada.

Local: Parque ou floresta

Material: Mapa de competição na escala 1:5.000 ou menor, prismas de competição numerados de 31 em diante e bússolas.

Montagem:

12. Traçar um percurso de orientação unido por linhas passando por objetos da natureza que possibilite a mudança de direção;
13. Instalar no mínimo seis pontos de controle aleatórios, sendo três exatamente na linha e os outros três fora da linha;
14. Os pontos de controle aleatórios não devem ser locados no mapa.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Confederação Brasileira de Orientação. **Regras Gerais e Orientação Pedestre**. Santa Maria – RS – Brasil: CBO, 2012.

Harrow, A. (1978). **Taxonomía del Dominio Psicomotor**. Editorial El Ateneo, Buenos Aires.

Magill, R. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. Editorial E. Blücher. Sao Paulo – Brasil, 1984.

Norman B. & Yngstrom A, **Orienteering From Start to Finish**: Sollentuna, Sécia: IOF, 1991.

Simpson, E. J. **The classification of educational objectives**: The psychomotor domain. Boston: Houghton – Mifflin, 1974, pp. 341-345.

HOGEDAL L. **Exploring the Nature with a Map and Compass**. Ödeshög, Sécia: SISU Sport Books, 1999.

United States Orienteering Federation, **Coaching Orienteering**: Forest Park, GA, USA, 1991.

Universidad de Concepción – Departamento de Educación Física – Apuntes – **Taxonomia Motora**. Disponível em <<http://www2.udec.cl/~depedfis/>>. Acesso em: 10 de dez. 2007.

ANEXO III

Mapa da Escola Estadual de 1º e 2º Graus Presidente Roosevelt

