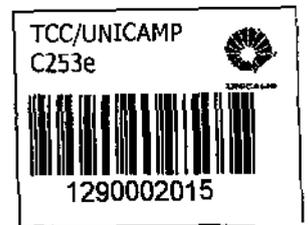


**ARTUR JOSÉ SQUARISI DE CARVALHO**

**Estratégias de Ensino para Aprendizagem do Canyoning  
por Pessoas Deficientes Visuais**

**Universidade Estadual de Campinas  
Faculdade de Educação Física  
1999**



**ARTUR JOSÉ SQUARISI DE CARVALHO**

**Estratégias de Ensino para Aprendizagem do Canyoning  
por Pessoas Deficientes Visuais**

**Monografia apresentada como exigência parcial para a obtenção do título de Bacharel em Treinamento em Esportes na Faculdade de Educação Física – Unicamp, sob a orientação do Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida.**

**Universidade Estadual de Campinas  
Faculdade de Educação Física  
1999**

**Prof. Dr. Luís Barco (banca examinadora)**

**Prof. Dr. Paulo César Montagner (banca examinadora)**

**Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida (orientador)**

---

## **DEDICATÓRIA**

Gostaria de dedicar este trabalho ao meu melhor amigo e “irmão”, Alex Fernando Torres (Alemão) que infelizmente não está mais entre nós “fisicamente”. Mas tenho a certeza de que ele sempre estará ao meu lado, me apoiando como sempre fez. Dedico esta monografia a ele não só pela forte amizade, mas porque tenho certeza de que ele gostaria de participar deste projeto. Todos sentimos saudades... “qualquer dia amigo, a gente vai se encontrar...”

## AGRADECIMENTOS

A meus pais Tadeu e Míriam e meu irmão Marcos, pelo apoio, incentivo, confiança e dedicação durante todos estes anos.

A toda minha família, por todo o carinho e amizade que têm por mim. À minha querida tia Ceice, Márcia, Daniel, Ana Laura, Júlia, tia Cida, vó Inha, tia Cesídia, tio Zé e às minhas primas Tina e Lú.

Ao meu orientador Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida, pela compreensão nos momentos de dificuldade, pela confiança depositada em meu trabalho e acima de tudo, por sua inestimável amizade.

A meus queridos colegas de Faculdade, que me acompanharam durante todos estes anos, nos momentos bons das festas e viagens.

Aos sócios e amigos do Toda Terra natureza e aventura, Valter e Reginaldo pela dedicação que foi essencial para a viabilização deste trabalho.

À equipe da Mania de Aventura, Alfeu, Angela, Daniel e Cláudio por trabalharem com muita dedicação neste projeto, e acima de tudo pela preciosa amizade que cresce a cada dia.

À minha querida amiga Regina, pela amizade e por me ajudar na concretização desta monografia.

A todos os funcionários da Faculdade de Educação Física, pelas amizades conquistadas durante esses seis anos de convivência, especialmente ao seu Zezinho do xerox e ao Gonzaga da biblioteca por perdoar algumas suspensões nos casos de extrema urgência.

Ao Professor Barco, pela atenção e especial compreensão no atraso para a entrega deste trabalho. Agradeço também pela dedicação e pelos ensinamentos que só o professor Barco conseguiria transmitir com sua simpatia e sabedoria.

Ao Professor Dr. Paulo César (Cesinha) por aceitar ser membro da banca julgadora desta monografia, por compreender e aceitar este trabalho em um prazo tão curto e acima de tudo pela amizade e respeito.

A minha querida amiga Valesca, pelo auxílio na produção deste trabalho.

A Carina, pelas traduções dos materiais bibliográficos franceses e por ser uma amiga dedicada e companheira de trabalho.

À Rita Amaral, pela ajuda na edição das fitas de vídeo.

Deixo aqui, meu especial agradecimento a todos os monitores e estagiários que tornaram possível o desenvolvimento deste trabalho. Agradeço de todo o coração à Aletha, Érica, Michelle, Regina, Tatiana, Thaís, Vanessa, Ciro e Klaus. Vocês foram excepcionais!!!

À Marissol, pela atenção e pelo empenho na transcrição da apostila de Canyoning do Toda Terra para o braile.

Ao Roberto marido da Maria, por tamanha dedicação a sua esposa e aos demais amigos deficientes visuais.

Por fim, gostaria de agradecer com muito orgulho a todo o grupo de Deficientes Visuais, que foram os melhores e os mais dedicados alunos que já trabalhei. Foi uma honra trabalhar com vocês... Maria, Massaro, Cosmo, Daniela (Dani), Devanir, Ageu, Benê, Neno, Odair (Zé Galo), Bruno e Sidney. Agradeço a vocês, por me ensinarem a maior de todas as lições: “Que a VIDA, é o que temos de mais precioso, independente dos problemas que possam nos atingir.”

## SUMÁRIO

<b>Introdução</b> .....	01
<b>Capítulo I – Canyoning – Um “alpinismo” diferente!</b> .....	03
1.1 – Breve histórico do grupo “Toda Terra” .....	03
1.2 - O que é Canyoning ? .....	04
1.3 - Histórico do Canyoning .....	06
1.4 - Equipamentos necessários .....	07
1.4.1 – Cadeirinha .....	09
1.4.2 – Mosquetões .....	10
1.4.3 – Descensores ou freios .....	11
1.4.4 – Fitas .....	12
1.4.5 – Cordas estáticas .....	13
1.4.6 – Capacete .....	14
1.5 – A prática do Canyoning .....	15
1.5.1 – Checagem dos equipamentos .....	16
1.5.2 – Fase da ”Saída” no rapel .....	16
1.5.3 – Técnica de descida (rapel) .....	17
1.5.4 – Algumas informações importantes .....	19
<b>Capítulo II – O Deficiente Visual e a Educação Motora</b> .....	20
2.1 – Algumas considerações sobre a Pessoa Deficiente Visual .....	20
2.2 – O desenvolvimento motor na P.D.V .....	22
2.3 – Atividades no “Meio Selvagem” .....	24

<b>Capítulo III – Uma proposta metodológica para a aprendizagem do Canyoning por P.D.V</b> .....	26
3.1 – caracterização do grupo de Deficientes Visuais .....	26 ✓
3.2 – Treinamento dos monitores e estagiários .....	27
3.3 – Relatório das aulas .....	28 ✓
3.3.1 – A apresentação do histórico e dos equipamentos aos Ds.Vs. ...	29
3.3.2 – Caminhada com obstáculos .....	32 ✓
3.3.3 – Exercícios gerais de equilíbrio .....	33 ✓
3.3.4 – Treinamento específico .....	34 ✓
3.3.5 – Simulação dos erros mais frequentes .....	38 ✓
3.3.6 – Treinamento vertical .....	39
3.3.7 – Comentários .....	40
<b>Capítulo IV – Considerações Finais</b> .....	41
<b>Conclusão</b> .....	43
<b>Bibliografia</b> .....	44
<b>Anexos</b> .....	46

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1: Cadeirinha .....	09
Figura 2: Fechamento da fivela .....	10
Figura 3: Mosquetões .....	11
Figura 4: Freio oito .....	12
Figura 5: Frei Stop .....	12
Figura 6: Fitas .....	13
Figura 7: Cordas estáticas .....	14
Figura 8: Capa e alma das cordas .....	14
Figura 9: Capacete .....	15
Figura 10: Fase da “Saída” em um abismo .....	17
Figura 11: Técnica de descida (rapel) .....	18
Figura 12: Função do “Segurança” .....	18
Figura 13: Treinamento dos monitores .....	28
Figura 14: Conhecendo os equipamentos .....	31
Figura 15: Brincadeira de “João-bobo” .....	33
Figura 16: Rapel no plano inclinado .....	36
Figura 17: Treinamento da “Saída” na escada .....	37
Figura 18: Simulação dos erros .....	38
Figura 19: Simulação dos erros .....	38
Figura 20: Descida na vertical (rapel) .....	40

## **RESUMO:**

Os esportes de natureza ou esportes radicais, como são popularmente conhecidos vêm crescendo e conquistando cada vez mais adeptos a cada ano. Dentre estes esportes está o Canyoning, conhecido como “alpinismo” em cachoeiras (termo pouquíssimo abrangente) consiste em percorrer e explorar canyons e gargantas através de rios e obstáculos naturais. O Canyoning reúne ainda em uma única modalidade, técnicas de espeleologia (exploração de cavernas) e de alpinismo. É bom lembrar, que neste trabalho abordaremos apenas uma das muitas fases que constituem a prática desta modalidade. O objetivo central deste trabalho, é desenvolver uma metodologia específica do Canyoning para a Pessoa Deficiente Visual (P.D.V.), na tentativa de prestar uma pequena contribuição para a área de Educação Física e também aos deficientes visuais, demonstrando que é possível o ensino de modalidades conhecidas como “esportes de natureza”. Esta monografia foi dividida em quatro capítulos que tratam respectivamente, do histórico do Canyoning, da deficiência visual, da metodologia desenvolvida e das considerações finais. No transcorrer deste trabalho, será demonstrado como e quais foram as estratégias utilizadas para a elaboração de um processo de ensino-aprendizagem do Canyoning para a Pessoa Deficiente Visual.

## **ABSTRACT**

The nature sport (popularly known like radical sports) has been growing, conquering more and more adepts with the pass of the years. Canyoning is among these sports, and is known like waterfall rappel (a non embracing term). It consists of going through and exploring Canyons and abysses by rivers and natural obstacles. Within a single modality, Canyoning reunites speleology techniques, (caves exploration) and mountain climbing techniques. It's good to remember that we will be approaching only one of the several faces that composes the practice of this modality in this production. The central objective of this production is to develop a specific methodology to the Visual Deficient Person (V.D.P.), trying to give a small contribution to the Physical Education area and to the Visual Deficients too, showing that is possible the teaching of modalities known like "nature sports". This monograph was parted in four chapters that, respectively, deals with the review of the Canyoning, the Visual Deficiency, the elapse of this production and the final appreciations. In the elapse of this production well be shown how and witch were the strategies used for the elaboration of a teaching/apprenticement process of the Canyoning for a Visual Deficient Person.

## **PRIMEIRAS PALAVRAS**

Poderia dizer que este trabalho foi mais uma “aventura” do que propriamente um trabalho. Na companhia segura das melhores pessoas que já conheci, tive o imenso prazer de descobrir um universo esplêndido. Imensamente belo, misterioso e plural. Vivi durante as aulas neste semestre, uma pequena amostra dessa viagem pelo universo da Deficiência Visual, que imprimiu em minha alma um pouco de suas proporções. E o resultado maior disso, confesso, me surpreendeu. Acima do prazer, da diversão, dos conhecimentos adquiridos e das dificuldades vividas neste ano, o mais significativo foi descobrir em mim, um sentimento, profundo e verdadeiro, de orgulho. Para mim, hoje é um privilégio fazer parte deste grupo maravilhoso, que poderia até chamar de família.

E agora vou ficando por aqui, pois esta monografia dirá o resto por mim...

**ARTUR**

## **Introdução**

Escrever é difícil, porque é necessário selecionar e organizar as idéias e informações que vão surgindo a todo instante. Mas escrever também é estimulante, pelo simples fato de perceber que é preciso questionar o que já sabemos ou que imaginávamos que sabíamos, com a intenção de buscar cada vez mais, novos desafios. E foi em busca destes desafios que no ano de 1994, ingressei na Faculdade de Educação Física da Unicamp, onde venho trilhando os caminhos que me levaram até a idealização desta monografia.

Só agora consigo perceber, que a elaboração deste trabalho não teve início neste semestre, mas sim em 1995 quando cinco estudantes de Educação Física do curso de Bacharelado em Ciência do Treinamento Desportivo da Unicamp, se uniram para formar um pequeno grupo com uma proposta diferenciada de outras equipes já existentes, em relação às atividades conhecidas como “esportes praticados na natureza”. Estávamos motivados a desmistificar de que estas atividades só deveriam ser praticadas por pessoas jovens e com um condicionamento físico vigoroso. Seguindo esta filosofia, optei por desenvolver nesta monografia, uma metodologia voltada à pessoa com deficiência visual (P.D.V.) para a modalidade conhecida como “Canyoning”, que será devidamente explicada no primeiro capítulo deste trabalho.

Além da criação de uma metodologia do Canyoning para cegos, buscamos nesta pesquisa, prestar uma contribuição para os principais objetos de estudo em questão – “Canyoning e Deficiência Visual”, já que ambos os temas, pensando em uma relação comum e direta, carecem em um primeiro momento de um levantamento bibliográfico.

Com o objetivo de tornar realidade o desenvolvimento deste projeto, contamos com a colaboração do DEAFA – Departamento de Estudos de Atividade Física Adaptada, que selecionou um grupo de oito deficientes visuais entre adolescentes e adultos, sendo alguns cegos totais e outros com visão subnormal. O mais importante a respeito deste grupo, é que todos possuem “Locomoção”, ou seja, têm experiência motora básica anterior.

Este trabalho foi dividido em três partes, sendo que no primeiro capítulo procuramos tratar a respeito da modalidade esportiva de Canyoning. No segundo buscamos compreender um pouco da questão motora no Deficiente Visual, e no terceiro capítulo, descrevemos as estratégias para a elaboração da metodologia para o ensino-aprendizagem do Canyoning por Pessoas Deficientes Visuais.

## CAPÍTULO I

### **Canyoning – Um “alpinismo” diferente !**

#### **1.1 – Breve histórico do grupo “Toda Terra”**

Em busca de novos desafios, em 1994 ingressei na Faculdade de Educação Física da Unicamp, no curso de Bacharelado em Ciência do Treinamento Desportivo. Neste mesmo ano, tive a oportunidade de experimentar pela primeira vez, a modalidade de escalada esportiva em uma das aulas de “Vivências Corporais” proposta por um grupo de alunos desta disciplina. Descobri então, que este era um dos caminhos que gostaria de seguir dentro da Educação Física, a área de “esportes ligados à natureza”.

No ano de 1995, o acaso fez com que cinco alunos desta faculdade que tinham os mesmos ideais, se unissem para formar um pequeno grupo chamado “Pangea natureza & aventura”. Este grupo buscou sua identidade na filosofia proposta pela própria universidade, especialmente da Educação Física que era o de tornar acessível a todas as pessoas, a prática das atividades físicas em todas as suas dimensões. Para isso, trabalhamos de forma harmônica, como em uma “música”, onde apenas uma nota musical isolada, não significa nada sem outra para formar a canção. Da mesma forma imaginou Zeferino Vaz:

*“...a Universidade e seus institutos devem  
funcionar como uma orquestra...”  
(trecho extraído de uma gravação  
de Zeferino, das comemorações  
dos 30 anos de Unicamp)*

Foi baseado nesta filosofia que optamos pelo nome de “Pangea” que vem do grego ( pan = toda e gea = terra ). Segundo o geólogo A. Wegener, até a era Mesozóica havia um único e imenso continente, a Pangea. Pelo deslizamento dos blocos originais deu-se início à formação das massas continentais hoje conhecidas como: Eurásia, Austrália, África, Antártida e América, que mesmo separadas em cinco continentes distintos continuam sendo interdependentes.

Durante alguns anos, vivemos, aprendemos e proporcionamos aventuras inesquecíveis a todos que depositaram confiança em nosso trabalho. No final de 1998, algumas mudanças precisavam ocorrer para o amadurecimento da equipe. Foi então que o “Pangea” passou a se chamar “Toda Terra natureza e aventura” que é simplesmente a tradução do nome anterior, tendo em sua formação atual apenas três integrantes: Artur J. S. de Carvalho, Valter J. Kawano e Reginaldo J. dos Santos, que buscam manter a mesma filosofia de trabalho. Hoje, o “Toda Terra” trabalha conjuntamente com a agência de viagens e eventos “Mania de Aventura”, tendo como uma de suas principais atividades, a modalidade de Canyoning.

## **1.2 – O que é Canyoning ?**

O Canyoning é uma modalidade pertencente aos “esportes verticais” como alpinismo e a espeleologia ( exploração de cavernas ), tendo também afinidade com o mergulho e outros esportes aquáticos como o rafting, a canoagem e o bóia-crós. Pode-se dizer que é um esporte “anfíbio”, que consiste na exploração de canyons, através do leito de rios, gargantas e obstáculos naturais, que muitas vezes encontram-se em lugares inóspitos nunca antes visitados pelos seres humanos.

Conhecido popularmente como “rapel ou alpinismo de cachoeira” (sendo estes, conceitos pouquíssimo abrangentes), o Canyoning pode ser praticado de forma completa, ou em partes como fazem a maioria dos grupos que descem apenas as cachoeiras com os devidos equipamentos de “rapel” (técnica de escalada utilizada para descer desníveis como abismos e montanhas, através do deslizamento por cordas fixas em pontos seguros denominados de “ancoragens”). Podemos considerar que descer as cachoeiras é apenas uma das muitas fases ou etapas do Canyoning. Algumas pessoas preferem chamar esta etapa de “cascading”, que não é um termo muito popular ou bem divulgado. Neste trabalho, que tratará especificamente das descidas de cachoeiras para pessoas com deficiência visual ( P.D.V ) utilizaremos apenas o termo “Canyoning” por ser mais abrangente e conhecido. Segundo Cotrin experiente canyonista:

*“...a prática desta modalidade no Brasil ainda é bastante restrita, mas a descida ou rapel em cachoeiras, que é parte fundamental do Canyoning vem se difundindo bastante”.*

**Cotrin (1998 p-32)**

A origem da palavra Canyoning vem de canyon, que em português significa “canhão” que segundo o Dicionário da Língua Portuguesa de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira (1985, p – 341) também quer dizer garganta sinuosa e profunda cavada por um curso de água. Como o termo “canhão” não ficaria bem empregado para a modalidade, então utiliza-se a nomenclatura em inglês.

O Canyoning é uma modalidade que deve ser praticada coletivamente, e que requer muita atenção, concentração, conhecimento, planejamento e principalmente respeito, assim como em qualquer atividade ou esporte praticado na natureza.

### **1.3 - Histórico do Canyoning**

No início do século XIX, homens corajosos começam as primeiras explorações de canyons. As cavernas e canyons sempre foram lugares mitológicos, profundos, magníficos e secretos, onde os homens formavam seus espíritos em busca de uma cosmologia universal.

O surgimento do Canyoning se deu ao acaso, quando o hidrogeólogo “Edouard Alfred Martel, o pai da “Espeleologia”, explorava cavernas nas gargantas e canyons nos maciços calcáreos dos Pirineus, (cadeia montanhosa que separa o Norte da Espanha e o Sul da França) diante da necessidade de transposição de trechos alagados.

No ano de 1904, Martel realiza a primeira descida do “Verdon” em quatro dias, mas é Robert DE JOLY (outro grande nome da espeleologia) que realiza a primeira descida integral pelo leito do rio.

Em 1907, uma expedição comandada Martel, explorou os canyons mais acessíveis de uma província francesa: “d’Ehujarre e deKakoueta”. Porém a descida das gargantas tinham obstáculos e cascatas difíceis de serem superadas, com o material que dispunham na época. É preciso destacar a

corajosa equipe de Martel, que desafiou os canyons com pesados materiais de espeleologia como: barcos de madeira e um material de alpinismo extremamente rudimentar. (Ayasse, s/d)

Por volta de 1975, a atividade começa a se difundir pela França, por toda Europa e conseqüentemente pelo mundo. Oficialmente, o Canyoning foi reconhecido ganhando status de esporte individual, em 1986 com a criação de uma equipe de canyoning, formada por espeleólogos filiados à Federação Francesa de Espeleologia (F.F.S.), iniciando estudos na tentativa de estruturar esta atividade esportiva praticada por um grande número de espeleólogos. Dois anos mais tarde, em 1988 é criada a Comissão Canyon, vinculada à Federação Francesa de Espeleologia.

No Brasil, o Canyoning começou a se difundir no final dos anos 80, através de espeleólogos influenciados por publicações estrangeiras que divulgavam o novo esporte. O variadíssimo relevo brasileiro e as temperaturas amenas o ano todo, foram os principais motivos que ajudaram esta modalidade a se expandir tão rapidamente. (Cotrin, 1998)

#### **1.4 – Equipamentos necessários**

A prática do Canyoning, exige de seus praticantes o domínio das “técnicas verticais”, que se utilizam de alguns dos equipamentos da modalidade de escalada esportiva”. Com o crescimento e diversidade destas modalidades de “esportes de natureza”, surge a necessidade de se desenvolver materiais específicos para cada atividade nova que apareça. No caso do Canyoning, hoje já existem muitos equipamentos específicos para esta modalidade.

Os equipamentos em sua maioria são importados da Europa, onde existem vários fabricantes como: Petzl, Camp, Simond, Beal, Black Diamond, entre outras. As equipes que trabalham de forma consciente, procuram utilizar somente equipamentos homologados pela UIAA (União Internacional de Associações de Alpinismo), com sede em Genebra – Suíça que tem como principal objetivo, congregar as federações do mundo todo, regulamentando e organizando a escalada e outras modalidades paralelas. Desta forma, os equipamentos homologados por esta instituição, devem vir com a marca UIAA gravados nos equipamentos, o que quer dizer que estas peças foram testadas e seguem um padrão internacional rigoroso. A marca Petzl, que é uma das mais conceituadas e conhecidas no mercado internacional, além do selo UIAA, possui ainda o ISSO 9001 e um laboratório de testes próprio, onde desenvolveram a margem de segurança “Três Sigma”, que é um método de cálculo estatístico que permiti determinar a um produto, um valor de resistência que será válido para todo um lote de peças produzidas. Quando se detecta um defeito, em função da frequência ou da importância, separam-se as unidades defeituosos e se interrompe a produção. Em qualquer caso, é procedimento padrão uma investigação sistemática, para determinar a origem do problema a ser corrigido.

As informações sobre os equipamentos que seguirão, foram baseadas em catálogos produzidos pelo fabricante PETZL 1996,1997,1998,1999.

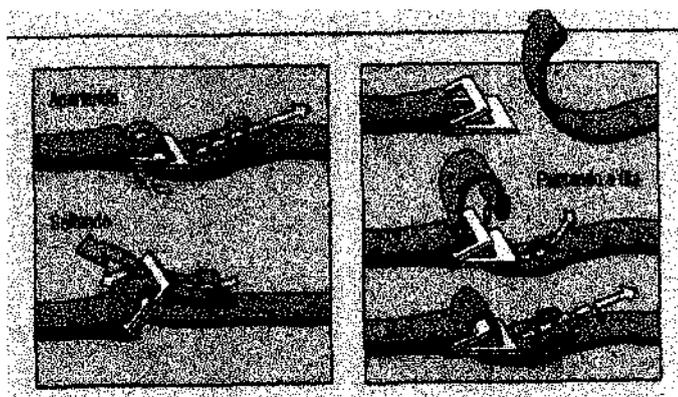
### 1.4.1- Cadeirinha

Ficar pendurado em um abismo por uma corda, certamente não é uma situação das mais confortáveis. Na tentativa de minimizar os riscos e facilitar o trabalho em altura, criou-se um dos equipamentos mais importantes para a prática de esportes em altura: a “cadeirinha”, que é um conjunto de fitas convenientemente costuradas, constituída de duas partes: um “cinturão” largo que envolve o quadril possuindo em uma de suas extremidades, uma fivela de alta resistência e as perneiras que estão interligadas com o “cinturão”. Existem uma grande variedade de modelos, com finalidades específicas. No Canyoning, utiliza-se cadeirinhas que foram projetadas para ter o centro de gravidade na altura da cintura, proporcionando um relativo conforto e extrema segurança. Estes equipamentos são fabricados com material sintético, com capacidade para suportar em média duas toneladas. ( **fig. 1** ).

O mais importante a respeito das cadeirinhas, é saber como elas devem ser utilizadas, enfatizando sempre os procedimentos de segurança como o fechamento das fivelas. ( **fig. 2** ).



**Figura - 1**



**Figura - 2**

### 1.4.2 – Mosquetões

Mosquetões são peças de extrema importância para a realização do Canyoning e de outras modalidades de aventura. Os mais modernos são fabricados com uma liga de “duralumínio”, o que torna os mosquetões além de peças muito leves, também extremamente resistentes. De maneira geral, estas peças têm como principais funções, montar ancoragens, estabelecer a conexão da cadeirinha com os demais equipamentos e acima de tudo, garantir a segurança dos praticantes. Historicamente, os mosquetões surgiram da necessidade que os primeiros escaladores com seus materiais rudimentares tinham, de fixarem suas cordas e equipamentos de maneira segura.

Primeiramente foram adaptados elos de grandes correntes, que tinham uma pequena abertura em uma das hastes. Com a evolução tecnológica, os mosquetões foram sendo aperfeiçoados com materiais cada vez mais leves e resistentes, ganhando também alguns itens imprescindíveis como a trava de segurança (gatilho) e os diversos formatos com finalidades específicas, com diferentes cargas de suportabilidade. Existe uma grande variedade de mosquetões, estando dentre os mais utilizados, o mosquetão “Pera” (de grande dimensão), oval, “D” assimétrico e “D” simétrico que são de resistência elevada. (fig. 3). É de extrema importância lembrar, que os mosquetões apesar de suportarem cargas elevadas, são acima de tudo, peças extremamente sensíveis a quedas e trações em sentidos não recomendados pelo fabricante.



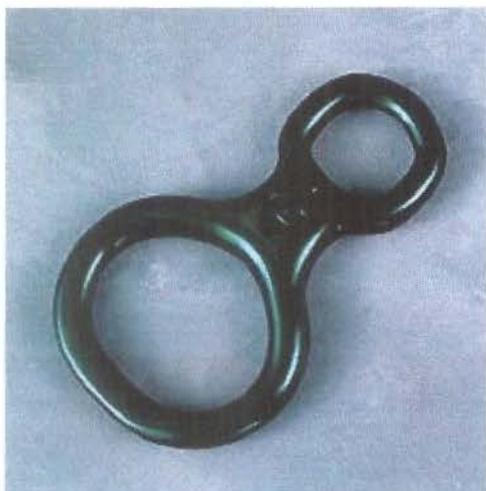
Figura - 3

### 1.4.3 – Descensores ou Freios

Os freios assim como os mosquetões, também são peças construídas em duralumínio com as mesmas características de resistência e leveza. Estes descensores, como o próprio nome diz, são equipamentos utilizados para a realização de descidas através da técnica denominada de “rapel”, conectados a uma ou duas cordas. Em geral os freios costumam funcionar através do atrito da corda com o aparelho, controlando a velocidade das descidas conhecidos por freio Oito, ATC, Simple, Rack. Existem também, alguns freios mais sofisticados que funcionam através do esmagamento da corda além do atrito, como o Stop e o Grigri.

Dentre os mais utilizados, podemos descrever o freio Oito empregado para as descidas em cachoeiras (**cascading**), que é de fácil manuseio e geralmente empregado em descidas de aproximadamente 60 metros. A grande desvantagem deste descensor é que ele torce demais a corda, diminuindo

consideravelmente a vida útil da mesma e necessita que uma pessoa faça a segurança do praticante de rapel (**fig. 4**). Já o freio Stop, foi projetado com uma trava de segurança automática, para o caso de uma pessoa que esteja descendo, soltar ambas as mãos (**fig. 5**). Desta forma, este freio impede a queda do praticante evitando um acidente. A vantagem é de não necessitar de uma pessoa como elemento de segurança. Este equipamento, geralmente é utilizado em locais com até 100 metros de altura ou de difícil acesso.



**Figura – 4**



**Figura – 5**

#### **1.4.4 – Fitas**

As fitas são parte integrante e indispensável do equipamento de Canyoning, por sua versatilidade e segurança (**fig. 6**). Podem ser tubulares ou simples costuradas, confeccionadas em nylon de alta resistência. As fitas têm

ampla utilização, servindo normalmente para a montagem das ancoragens, amarrações, estribos e como dispositivo de segurança pessoal (auto-fixação) com a fita-solteira. Geralmente as fitas são usadas em forma de argola, fechadas por meio de nós ou costuras.



**Figura - 6**

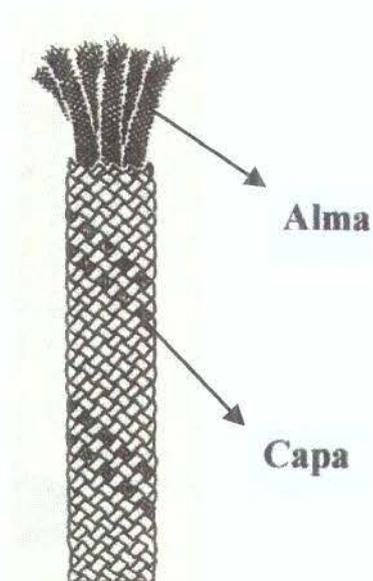
#### **1.4.5 – Cordas Estáticas**

As cordas estáticas são utilizadas em várias atividades como: técnicas verticais e Canyoning, já que são cordas de baixa elasticidade (entre 1% e 2%) próprias para suportar grandes cargas (em média 2 toneladas) (**fig. 7**). São fabricadas com fibras de nylon extremamente resistentes. As cordas podem ser divididas em duas partes distintas: “capa e alma”(**fig. 8**). A alma é composta por longos filamentos (grande quantidade de pequenas cordas entrelaçadas) sem emenda, sendo ela a responsável pela alta resistência das cordas. Já a capa, tem a importante função de proteger a alma. As cordas utilizadas para o Canyoning, podem ainda ser tratadas com substâncias como o silicone ou teflon, capazes de repelir a água, tornando-as impermeáveis e flutuantes. Contudo, o mais importante a saber sobre este material, é que estas cordas foram projetadas especificamente para modalidades esportivas de aventura,

sendo impraticável e altamente perigoso a utilização de qualquer outro tipo de corda como as que são utilizadas para amarrar cargas. Atitude esta, que pode causar lesões irreversíveis ou até mesmo a morte.



**Figura – 7**



**Figura - 8**

#### 1.4.6 – Capacete

Assim como os demais equipamentos, o capacete tem a importante função de proteger os praticantes de Canyoning, apesar de ainda negligenciado por pessoas inexperientes (**fig. 9**). O principal objetivo de se utilizar capacete durante a realização do Canyoning, é evitar que o esportista seja atingido por objetos que descem o leito dos rios através da força das águas. Estes objetos podem ser desde pequenas pedras, até galhos de árvore ou equipamentos que podem cair acidentalmente. Outra importante função do capacete, é

proporcionar um certo “conforto”, com relação à força da água que cai sobre o canyionista.



**Figura – 9**

### **1.5 - A prática do Canyoning**

Para a realização do Canyoning de forma prática e segura, procuramos dividir a aprendizagem em três etapas: checagem dos equipamentos, a saída dos abismos e finalmente a técnica de descida (rapel), que serão descritas a seguir. É importante lembrar, que nesta pesquisa intitulada de “ESTRATÉGIAS DE ENSINO PARA APRENDIZAGEM DO CANYONING POR DEFICIENTES VISUAIS”, as três etapas citadas, serão aprofundadas com objetivo de fornecer o máximo de informações possíveis aos deficientes visuais.

### **1.5.1 – Checagem dos equipamentos**

É essencialmente importante, a verificação periódica de todos os equipamentos utilizados para a prática de qualquer atividade envolvendo risco de vida. Todos os materiais descritos, apesar de apresentarem números expressivos quanto às cargas suportáveis, são acima de tudo peças extremamente sensíveis a quedas, sujeira, substâncias abrasivas, produtos químicos, exposição excessiva à luz solar e maus tratos. Além destes cuidados, é preciso estar atento à correta utilização destes equipamentos, buscando evitar acidentes.

### **1.5.2 – Fase da “Saída” no rapel**

Este é um dos momentos de maior concentração e “medo”, pois é uma fase de transição, onde o praticante passa do plano horizontal para o vertical, sendo sustentado exclusivamente por uma corda. Isto normalmente gera uma sensação do desconhecido, causando quase sempre uma grande ansiedade, despertando o sentimento de medo e excitação. O importante nesta etapa, é procurar manter o bom posicionamento das pernas em afastamento lateral, normalmente comparados à largura dos ombros, afim de proporcionar um bom equilíbrio. A angulação das demais partes do corpo como joelhos e tronco, também são de fundamental importância para uma saída segura e sem surpresas. Os joelhos devem permanecer totalmente estendidos, enquanto que o tronco deve formar um ângulo de noventa graus em relação às pernas (fig. 10).



**Figura - 10**

### **1.5.3 – Técnica de descida (rapel)**

Após vencida a etapa de “saída”, é preciso realizar um rapel, que é uma técnica descida criada por escaladores, para vencer os desníveis de um abismo ou montanha. Esta técnica consiste em descer de uma determinada altura para outra mais baixa, através do deslizamento por uma corda com o auxílio de aparelhos capazes de controlar a velocidade e a frenagem das descidas, tornando-as suaves e seguras.

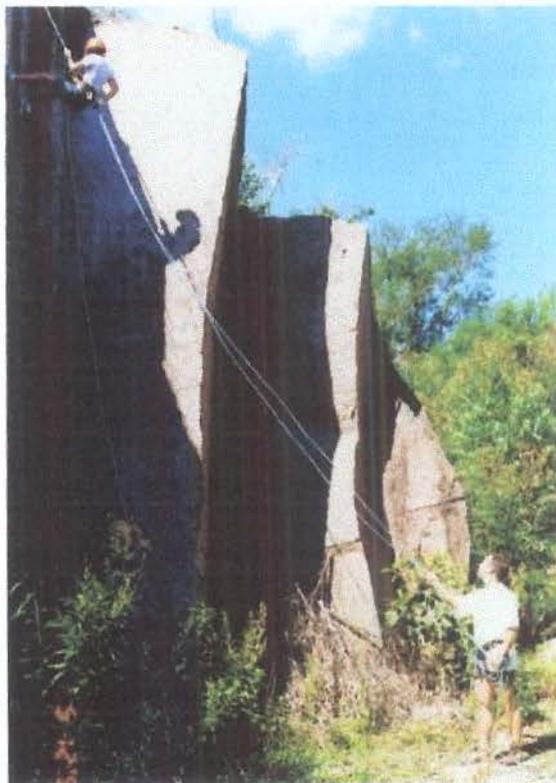
As descidas de rapel devem ser executadas com muita tranquilidade, devendo estar atento para o posicionamento do braço guia, que é responsável

por parte do equilíbrio, também pelo controle na liberação da corda através da mão que controla o freio, e na colocação dos pés como apoio na parede (quando existir), procurando manter uma certa constância nas passadas afim de evitar escorregões.

Para garantir a segurança, no final de cada corda, é necessário a presença de instrutor denominado de “segurança” que tem a função de monitorar e até mesmo intervir na descida de qualquer pessoa caso seja preciso. Este instrutor, com o simples esticar da corda, é capaz de executar a descida do praticante, mesmo que este venha a ter problemas sérios como um mal súbito ou mesmo um desmaio. O instrutor passa a fazer a mesma função que a mão freio do canyonista (**figs. 11 e 12**).



**Figura – 11**



**Figura – 12**

#### 1.5.4 – Algumas informações importantes

[ Neste tipo de esporte, é preciso estar sempre atento aos pequenos detalhes que podem passar despercebidos como:

- Vestimenta adequada, como roupas que permitam uma boa flexibilidade ao corpo;
- As roupas como camisetas, devem estar sempre para dentro da calça ou bermuda, afim de evitar que enrosque no equipamento;
- Cabelos longos devem estar sempre bem presos, também para evitar que acabem enroscando;
- Estar ciente de que está preso ao lugar seguro, antes da aproximação de qualquer local que possa oferecer risco de vida;
- Certificar-se de que os equipamentos foram devidamente colocados. ]

## CAPÍTULO II

### O DEFICIENTE VISUAL E A EDUCAÇÃO MOTORA

#### 2.1 – Algumas considerações sobre a Pessoa Deficiente Visual (P.D.V.)

Realizando uma breve varredura bibliográfica, pudemos perceber logo de início, uma grande confusão terminológica no que diz respeito à classificação da Deficiência Visual. A classificação das deficiências visuais varia de um país para outro. Segundo *G. Bietti in As Deficiências Visuais s/d*, haveria somente na França 65 definições nacionais da cegueira.

A maioria das definições apresentadas, têm sido definidas através de medidas da acuidade visual e restrição do campo visual. Segundo **CRUICKSHANK & JOHNSON** apud (Seabra J, 1995, p. 04) a cegueira é usualmente definida com base em duas características: a acuidade visual e o campo de visão. O indivíduo é considerado cego quando a visão corrigida do melhor olho é de 20/200 ou menos, isto é, se ele pode ver a 20 pés (6 metros) o que uma pessoa de visão normal pode ver a 200 pés (60 metros); ou uma limitação tal nos campos de visão que o maior diâmetro do campo visual, subentende uma distância angular não superior a 20 graus, ainda que sua acuidade visual neste campo possa ser superior a 20/200. Os dotados de visão parcial ficam entre 20/70 a 20/200 no melhor olho após correção.

De acordo SE/CENP,1993 apud (Almeida, 1995, p12) pode-se definir [Deficiência Visual como "... um impedimento total ou a diminuição da capacidade visual decorrente de imperfeição no órgão ou no sistema visual" ]

. Devido a existência de tantas terminologias baseadas em estudos clínicos, podemos ainda classificar a Deficiência Visual, de acordo com o objetivo proposto, afim de facilitar o trabalho e o entendimento. Porém, da mesma forma encontraremos várias classificações que só poderão nos levar a um possível denominador comum, quando confrontadas com as definições apontadas pelos elementos clínicos. Desta maneira, encontraremos as pistas necessárias para determinar quais caminhos e ações devem ser seguidos na elaboração de um trabalho consciente.

Neste trabalho que tem como principal objetivo, a elaboração da metodologia para o ensino-aprendizagem do Canyoning por (P.D.V.), optamos pela classificação sob o aspecto "Esportivo" fundamentado nas regras da Internacional Blind Sports Association ( IBSA,1993 ) apud ( Almeida, 1995 p13).

**"B1** – nenhuma percepção de luz em qualquer dos olhos, até a percepção de luz, mas incapacidade de reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância ou em qualquer direção.

**B2** – da capacidade de reconhecer o formato de uma mão até a acuidade visual de 2/60 (pés) e/ou campo visual menor que 5 graus.

**B3** – da acuidade visual acima de 2/60pés até a acuidade visual de 6/60 e/ou campo visual de mais de 5 graus e menos de 20 graus.

Todos os Deficientes Visuais, considerando o melhor olho, com a melhor correção, ou seja, todos os atletas que utilizam lentes de contato ou lentes corretivas deverão usá-las para enquadramento nas classes, quer pretendam competir usando-as ou não.” (IBSA, 1993)

O grupo de Ds.Vs. que integram este projeto, estão classificados em **B1** (06 alunos) e **B2** (03 alunos). A metodologia foi desenvolvida de maneira a atender aos dois subgrupos de forma distinta, ou seja, não foi necessário elaborar nenhuma atividade exclusiva para qualquer dos alunos, de maneira que todos os exercícios propostos, podem também ser empregados no ensino para pessoas com visão normal (crianças, adultos e idosos).

## **2.2 – O desenvolvimento motor na Pessoa Deficiente Visual**

[A maioria dos Ds.Vs. tendem a não desenvolver habilidades essenciais à vida, em razão do comprometimento da visão, que os impede principalmente de se locomoverem. É importante lembrar, que o trauma da cegueira causa inicialmente um desequilíbrio emocional, levando o indivíduo a uma perda da consciência corporal.] Dentro do processo de desenvolvimento motor, a “locomoção” segundo **CRUICKSHANK & JOHNSON** apud (Seabra J, 1995, p. 08) representa uma das mais sérias restrições impostas aos Deficiente Visuais na sua capacidade de mover-se livremente no espaço. A Educação Física é uma das disciplinas, que possui condições de reverter esta situação.

De acordo com (Almeida,1995, p 14) a Educação Física pode, pois, através de estratégias adequadas, exercer papel importante no desenvolvimento dos deficientes visuais, aproveitando ao máximo os resíduos

visuais de que dispõe acrescentando assim, à idéia de atuarmos sobre as dificuldades e também sobre as potencialidades da P.D.V. [A Educação Física não apenas pode, como deve apresentar aos Ds.Vs. o significado de cada movimento, os músculos e articulações trabalhados e toda a beleza contida em cada gesto e em cada passo dado. Devemos mostrar-lhes que seus corpos presentes no mundo, são sensíveis e inteligentes, sendo estes capazes de sobreviverem a todas as dificuldades e preconceitos impostos por uma sociedade que ainda não “enxerga” a potencialidade dessas pessoas.]

Quando pensamos em desenvolvimento motor para Ds.Vs., temos que elaborar um programa que de ênfase ao trabalho perceptivo-motor, já que a P.D.V “enxerga” o mundo principalmente pelo relacionar de seu corpo. Desta forma, falar de percepção é falar do corpo como afirma Merleau Ponty (1971, p 241) “meu corpo é a textura comum de todos os objetos e ele é, pelo menos em relação ao mundo percebido o instrumento geral de minha compreensão”. “O mundo percebido é o conjunto dos caminhos de meu corpo”. [A orientação funcional da educação motora, tem como objetivo principal, fazer do corpo um instrumento perfeito de adaptação do indivíduo ao seu meio físico e social, não podendo desconsiderar jamais as condições de organização do “**meio ambiente**” em que vivem.] [Conforme estabelece *Locke e Lambdin (1976) apontado por Almeida (1995)*, o confronto – cooperação entre aluno e meio, conforme a sincronia das conquistas, poderá possibilitar espaços para uma maior participação do aluno e inclusive maior autonomia quanto ao seu desenvolvimento motor.]

### 2.3 – Atividades no “Meio Selvagem”

Na relação entre as condições da pessoa e as condições do meio ambiente, [Parlebás segundo Almeida (1995)], estabelece Três Critérios de Lógica Interna e que conferem às práticas motrizes suas maiores propriedades. São eles:

- a relação do praticante com o meio físico.
- a interação motriz de cooperação.
- a interação motriz de oposição.

↳ Para Parlebás, o educador poderá então utilizar cada exercício e cada atividade com total conhecimento de causa, tendo em vista seu projeto educativo. Conferindo ao meio físico, na sua relação com o praticante, ao tratar da diferenciação entre “meio doméstico” (supõe gestos sem surpresas, automatizado, programado) e “meio selvagem” (requer um ajuste às novidades e uma orientação para a adaptabilidade frente a imprevistos), o que implicaria em novas observações. Complementando, Parlebás afirma que nas atividades realizadas em meio selvagem, o praticante “...mantém um constante diálogo com o espaço: percebe indícios, trata de adivinhar os obstáculos de antemão, e está permanentemente alerta. Esta exigência lógica interna solicita a competência de informações por parte do indivíduo em ação”.

Como Freire (1991) acreditamos que “A Educação Física deve ser uma área de promoção humana. Ser humano é mais que movimentar-se, repito, é estabelecer relações com o mundo, de tal maneira que se passe do instintivo ao cultural, da necessidade à liberdade, do prazer ao compreender, do sensível à consciência.”

[A Educação Física não deve perder de vista, que tem como uma de suas funções mais importantes, o desenvolvimento integral do indivíduo oferecendo a ele, situações novas e imprevisíveis existentes nas atividades praticadas em meio selvagem.]

→ Sendo assim, este trabalho propõe justamente uma orientação para a adaptabilidade a imprevistos, através da aprendizagem do Canyoning por P.D.V. sendo que as habilidades motoras aprendidas nesta modalidade, podem ganhar uma nova conotação quando transportadas para o “meio doméstico” enfrentado diariamente.

## **CAPÍTULO III**

### **Uma proposta metodológica para a aprendizagem do Canyoning por Pessoas com Deficiência Visual (P.D.V)**

#### **3.1 – Caracterização do grupo de Deficientes Visuais**

Foram selecionados para esse trabalho, 09 deficientes visuais voluntários, sendo 07 deles do sexo masculino e 02 do sexo feminino na faixa etária de 13 a 45 anos de idade. É importante destacar, que a escolha deste grupo só foi possível, em virtude de um projeto de Atividade Motora Adaptada desenvolvido pelo DEAFA (Departamento de Estudos da Atividade Física Adaptada) desde 1991, promovendo atividades esportivas e recreativas para a comunidade portadora de deficiência visual, sob a responsabilidade e orientação do Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida.

No grupo selecionado temos alunos com classificação B1 e B2 ou seja; alunos cegos (06) e alunos com visão sub-normal (03) respectivamente, sendo fato indispensável para o desenvolvimento deste trabalho, que todos os alunos do grupo em estudo possuem “locomoção”, ou seja; todos têm experiência motora básica anterior, o que possibilitou a exploração de exercícios preparatórios, com grau de complexidade elevado.

Com o objetivo de auxiliar os Ds.Vs. na compreensão da atividade proposta, conseguimos realizar a transcrição da apostila de Canyoning –

Básico da equipe “Toda Terra” para a escrita Braile. Desta forma foi possível somar mais uma fonte de informação importante ao grupo de Ds.Vs. (**Anexo**)

### **3.2 – Treinamento dos monitores e estagiários**

O DEAFA conta com o auxílio de monitores e estagiários, para o desenvolvimento das atividades oferecidas aos deficientes visuais da comunidade. Estes monitores são alunos de graduação do curso de Educação Física, e atuam na qualidade de voluntários ou estagiários.

Tendo como foco principal deste trabalho, o desenvolvimento de uma metodologia da modalidade esportiva de Canyoning para deficientes visuais, julgamos necessário a elaboração de um treinamento específico para os monitores e estagiários, possibilitando às mesmas um melhor entendimento sobre o tema. O treinamento das monitoras, foi programado para dois dias em um final de semana além das aulas que são ministradas na Unicamp, todas as quartas-feiras aos Ds.Vs. O curso que foi dividido em duas etapas, teve como principal objetivo possibilitar uma vivência pessoal do Canyoning, dando ênfase aos procedimentos de segurança adotados, ao correto manuseio dos equipamentos, e principalmente na responsabilidade de fornecer aos deficientes visuais o máximo de informações possíveis, tanto nas aulas semanais como no dia do “Batismo” dos Ds.Vs que está programado para Dezembro de 99.

A primeira etapa do treinamento foi realizada no dia 18 de setembro (Sábado), no Pico das Cabras em Joaquim Egídio. Neste dia foram passadas as informações teóricas verbalmente e através de material elaborado em

apostilas, juntamente com uma pequena prática de “rapel” com seis metros de altura aproximadamente. No dia 19 de setembro (Domingo), seguimos para o batismo das monitoras até a cachoeira do Astor com 35 metros de altura, que está localizada na área rural do município de Brotas – região central do estado de São Paulo. Toda a equipe de monitoria incluindo o Prof. Gavião, realizaram várias descidas na cachoeira do Astor, sendo que alguns experimentaram a descida vendados, na tentativa de identificar possíveis dificuldades motoras que serão vivenciadas pelos Ds.Vs, concluindo assim a segunda etapa do treinamento. (fig. 13).



**Figura - 13**

Esta vivência, tornou possível uma melhor elaboração do conteúdo das aulas, através de uma efetiva participação por parte das monitoras, que passaram a dar sugestões de atividades adaptadas para o ensino do Canyoning. Além disto, todas as aulas passaram a ter um relatório, descrito

por uma das monitoras a cada semana. **(Anexo)** Utilizamos ainda como forma de registrar as aulas, recursos de fotografia e vídeo.

### **3.3 – Relatório das aulas**

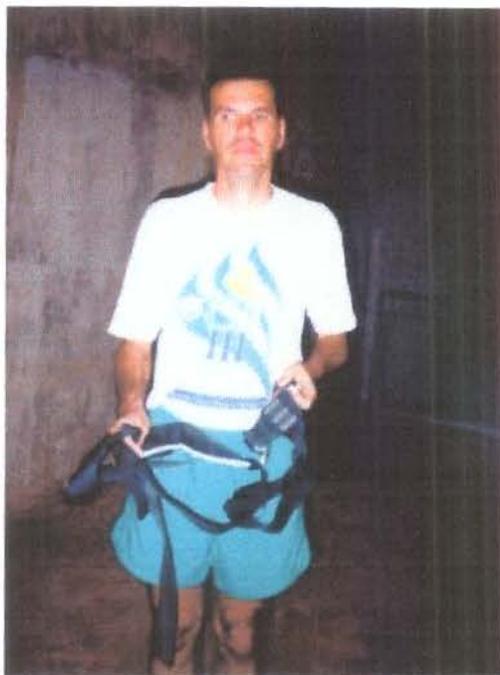
O primeiro contato com o grupo de Ds.Vs. se mostrou bastante interessante. Todos já tinham informações que nos próximos meses de Agosto a Dezembro, todas as quartas-feiras das 18:00h às 19:30h, estariam fazendo parte de um projeto de monografia, com uma proposta desafiadora. Contribuir para o desenvolvimento de uma metodologia da modalidade esportiva de Canyoning para Deficientes Visuais, o que despertou grande interesse e curiosidade no grupo, já que esta atividade se enquadra na modalidade de esportes de aventura. Todos sempre se mostraram muito ansiosos, na expectativa de aprender elementos novos de uma modalidade até então desconhecida.

#### **3.3.1 – Apresentação do histórico e dos equipamentos aos Ds.Vs.**

Após as apresentações, na primeira aula foram definidas quais seriam as propostas de ensino-aprendizagem, começando com uma breve explicação a respeito do tema, enfatizando o histórico da modalidade e da equipe “Toda Terra”. Para melhor compreensão por parte dos Ds.Vs. em relação aos equipamentos utilizados para a prática do Canyoning, que foram descritos no capítulo I, procuramos explorar ao máximo a percepção corporal de cada aluno, experimentando cada material e ao mesmo tempo tentando entender suas funções. Por isso o primeiro equipamento apresentado foi a “cadeirinha”. Este que é um dos equipamentos de segurança mais importante, pois é o

principal ítem que prende o canyionista a um ponto fixo, gerou um pouco de confusão no início quanto ao entendimento da forma e colocação da cadeirinha, já que é formada pela junção de várias fitas grossas e flexíveis. Para tentar compreender este equipamento apenas com as mãos (tato), tornou-se uma tarefa complexa. A melhor maneira de resolver o problema, foi propor a todos e com o auxílio das monitoras, para que colocassem a cadeirinha e tentassem entender sua função junto ao corpo. O próximo passo era aprender a regulagem e fechamento da fivela de segurança. Tema que foi explicado diversas vezes, por ser um procedimento de segurança de vital importância e com um certo grau de complexidade. Contudo, devido à grande habilidade que este grupo de Ds.Vs têm com as mãos, no final desta aula todos já estavam conseguindo colocar e retirar a cadeirinha praticamente sozinhos ou com o mínimo de ajuda.

O outro equipamento abordado, foi o “mosquetão”, que assim como a cadeirinha provocou alguns questionamentos como: dúvidas quanto à função e manuseio, capacidade de carga suportável e ao estranho formato. Com relação a esta peça, não apresentaram dificuldades na compreensão do funcionamento. **(fig. 14).**



**Figura – 14**

Dando seqüência à aula anterior, continuamos com a demonstração e manipulação dos materiais básicos de auto-segurança restantes. Mantendo a seqüência pedagógica adotada, todos os alunos repetiram a colocação dos materiais da aula anterior, com total independência, sendo apenas supervisionado pelas monitoras. Fizemos o mesmo com as “fitas (fita-solteira), freio oito e capacete”, com exceção das cordas que apesar de explicadas e manuseadas, sua utilização e conexão são de responsabilidade dos instrutores. Estes equipamentos com suas funções e cuidados foram facilmente entendidos por todos, sendo que apenas o freio oito que é peça fundamental para a realização do rapel, teve que ser praticada com um pouco mais de atenção. É bom lembrar que esta prática, foi apenas uma simulação do

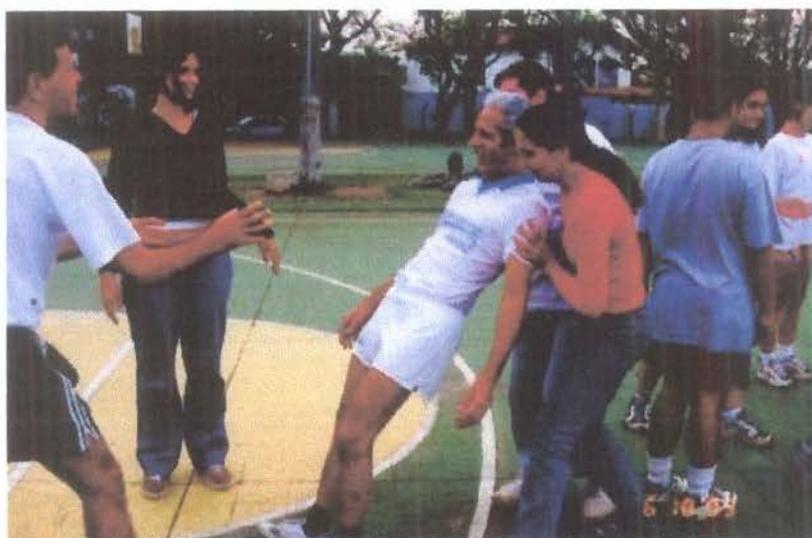
funcionamento do freio, onde todos manipularam com ambas as mãos, no plano horizontal. Assim como ocorreu na aula em que explicamos sobre os mosquetões, quando falamos a respeito das cordas, alguns questionaram sobre a capacidade deste equipamento, tendo em vista que nenhum deles conhecia este tipo de corda especial para modalidades de aventura, mas conheciam apenas cordas comuns como “sisal e nylon-seda” que não servem para estes fins.

### **3.3.2 – Caminhada com obstáculos**

Na semana seguinte, concluída a etapa de apresentação dos materiais básicos de segurança, organizamos uma caminhada pelo Campos da Unicamp, saindo da Faculdade de Educação Física com destino a Faculdade de Engenharia Agrícola, que possui uma área com terrenos bastante acidentados. Um dos objetivos desta aula, foi de simular algumas condições de locomoção dos locais onde serão praticados o rapel e o Canyoning. Para isso, os Ds.Vs. passaram por locais de mato alto, vegetação rasteira, erosão e planos inclinados que variavam de 3 a 5 metros de altura, onde os alunos tiveram que subir e descer apenas com o auxílio de uma corda estática de escalada. Além da simulação, buscamos ainda nesta aula a tentativa de ampliar o vocabulário motor dos Ds.Vs. com relação ao plano vertical. Por isso, utilizamos estes planos inclinados de terra, com a superfície extremamente irregular além de lisa, já que havia chovido horas antes da atividade.

### 3.3.3 – Exercícios gerais de equilíbrio

Em nosso quarto encontro, optamos por não elaborar nenhuma atividade específica com equipamentos do Canyoning ou de ordem técnica. Acreditamos que seria de grande utilidade, que nesta aula as monitoras criassem exercícios voltados ao equilíbrio. Dentre as atividades propostas a principal e mais interessante, foi a brincadeira conhecida como “joão-bobo” que proporcionou ao grupo além de grande diversão, o desenvolvimento da orientação espacial e da percepção corporal. Este exercício foi realizado de várias formas diferentes, buscando explorar todas as posições possíveis de desequilíbrio (**fig. 15**). Foram trabalhadas ainda, outras atividades que envolviam deslocamentos, atividades de equilíbrio e de percepção sonora como pistas de direção e distância. Boa parte destes exercícios, passaram a ser adotados como referência para os aquecimentos de cada aula, além dos alongamentos.



**Figura - 15**

Dando continuidade a esta linha de atividades, tivemos ainda uma aula no ginásio de Ginástica Artística (G.A) – “Ginasinho da FEF”, onde foram trabalhados o reconhecimento dos aparelhos de G.A, para que “indiretamente” fossem desenvolvidos o equilíbrio, noção espacial e as relações entre o corpo e este espaço. As sensações e percepções trabalhadas nestes aparelhos, puderam enriquecer paralelamente o vocabulário motor dos deficientes, permitindo uma melhor adaptação às condições motoras exigidas na atividade de Canyoning.

Foram utilizados vários aparelhos como: barras paralelas masculinas, trampolim acrobático (cama elástica), argolas, trave de equilíbrio, superfície inclinada para rolamentos, colchões e plintos. Os alunos fizeram a atividade em forma de circuito pelos aparelhos, realizando primeiramente o reconhecimento e em seguida vivenciando-os.

### **3.3.4 – Treinamento específico**

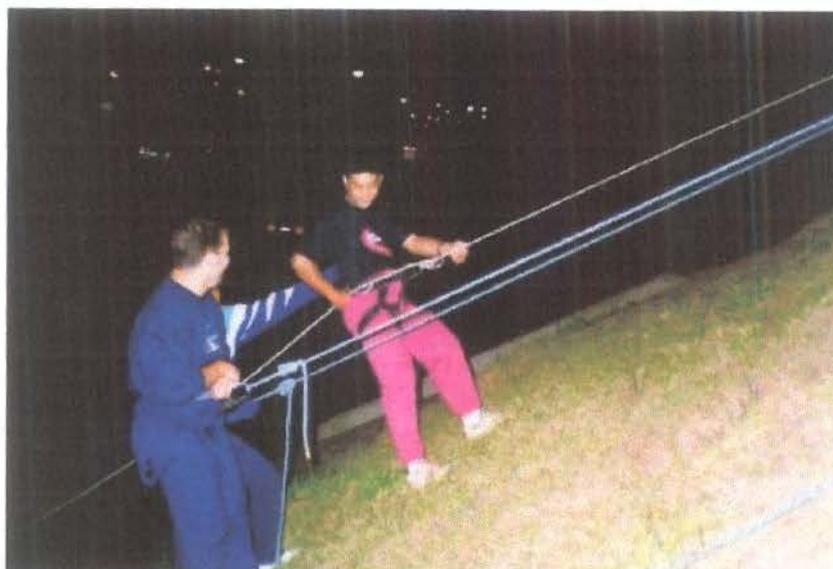
A partir desta nova etapa, as atividades passaram a ter especificidade em relação à aprendizagem do rapel, que é uma das técnicas fundamentais para a realização do Canyoning. Para isso, demos início às aulas práticas com a utilização dos equipamentos de segurança descritos anteriormente. Nesta aula, mais uma vez todos fizeram um aquecimento, e colocaram os equipamentos sem o auxílio das monitoras, refletindo a capacidade do grupo de assimilar informações rapidamente. Alcançado um dos objetivos, agora o próximo passo era o de criar condições, para a adaptação ao desequilíbrio e deslocamento, a partir do apoio na cadeirinha e o deslizamento pela corda (rapel). Para que os Ds.Vs. compreendessem os movimentos e técnicas do

rapel, procuramos ensinar todos os fundamentos de forma pedagógica, ou seja; os exercícios eram fragmentados e repetidos em uma seqüência coerente, o maior número de vezes possível dentro do horário estabelecido para as aulas.

Entende-se por rapel, como sendo uma técnica da “escalada em montanhas” (mais conhecido como Alpinismo), utilizada para a realização de descidas, através de uma corda pela qual o escalador conectado por aparelhos como freios e mosquetões, desliza verticalmente de uma determinada altura, até um ponto seguro. Para que os alunos compreendessem esta técnica, dividimos a aprendizagem em três etapas. Primeiramente procuramos trabalhar no plano horizontal utilizando uma das quadras externas de basquete, onde os Ds.Vs. devidamente equipados realizaram deslocamento para trás, presos a uma corda na qual podiam deslizar livremente e ao mesmo tempo controlar a velocidade e as paradas através do freio. Este exercício também foi interessante, porque possibilitou demonstrar o posicionamento correto das pernas, que devem estar em afastamento lateral, aproximadamente à mesma largura dos ombros, com a finalidade de evitar quedas laterais durante a prática do rapel.

Como este exercício foi assimilado facilmente, programamos para a aula seguinte, o mesmo exercício, só que desta vez em um plano inclinado. Com esse objetivo escolhemos um morro de aproximadamente sete metros de altura, nas imediações da Faculdade de Engenharia Civil da Unicamp. Esta atividade foi de grande importância, pois começamos a acrescentar alguns complicadores como: mudança de um plano para outro, ou seja; sair da condição horizontal para a condição de plano inclinado, correção do posicionamento do corpo em relação ao solo (irregular), e principalmente a

percepção de altura auxiliada por informações verbais. Após a realização da aula, pudemos detectar alguns problemas de lateralidade, equilíbrio e de orientação espacial, nas condições impostas pela atividade. (fig. 16)



**Figura - 16**

Tendo em vista os acontecimentos observados na aula anterior, elaboramos um exercício, onde foi possível trabalhar além dos erros assinalados, também a fase que todos consideram a mais crítica para a realização de um rapel. O momento da “Saída”, ou seja; instante em que o praticante tem que apoiar os dois pés na beirada de um abismo, e inclinar-se para trás tendo como seu único apoio, uma corda parcialmente estendida e presa em vários pontos fixos (rochas ou árvores). Nesta etapa, toda a atenção e cuidado são importantes afim de evitar sustos desnecessários. Este exercício foi realizado em um local conhecido como “bosquinho” dentro da Faculdade de Educação Física, onde existe uma pequena escada de concreto com três

degraus largos, atingindo aproximadamente pouco mais de um metro de altura. (fig. 17)



**Figura – 17**

O que realmente buscamos com esta atividade, foi a princípio simular uma “Saída” de um abismo, enfatizando o posicionamento principalmente dos pés, dos joelhos e do tronco em relação à parede. Em seguida, após esta fase de transição do plano horizontal para o vertical, trabalhamos as questões de equilíbrio, e orientação espacial, onde enquanto um aluno executava o exercício, outro tentava compreender o movimento e o posicionamento correto de todas as partes do corpo, através do toque no corpo do companheiro, desde de o momento da “Saída” até o instante de chegar ao chão. É conveniente citar que em algumas atividades como esta descrita acima, procuramos sempre tomar as devidas precauções quanto à segurança dos Ds.Vs., utilizando além dos equipamentos específicos, também colchões como forma de proteção.

### 3.3.5 – Simulação dos erros mais freqüentes

Antes de realizarmos a prática da terceira etapa do rapel totalmente na vertical como havíamos dividido, optamos por desenvolver um exercício novamente no plano inclinado, porém com uma pequena variação. Desta vez, nosso objetivo era simular os erros mais freqüentes observados nos cursos de Canyoning. Para isso, retornamos ao mesmo morro próximo da Engenharia Civil, onde todos os Ds.Vs. passaram pelas seguintes situações: fechamento das pernas provocando desequilíbrio lateral (joão-bobo), liberação da corda sem o acompanhamento dos pés de forma simultânea, forçando o praticante a ficar sentado na parede com as pernas para cima, ou de cabeça para baixo em uma posição nada confortável, e ainda simplesmente andar de costas sem liberar a corda, provocando um escorregão para frente com grande chance de bater os joelhos contra a parede. (Figs. 18 e 19)



**Figura – 18**



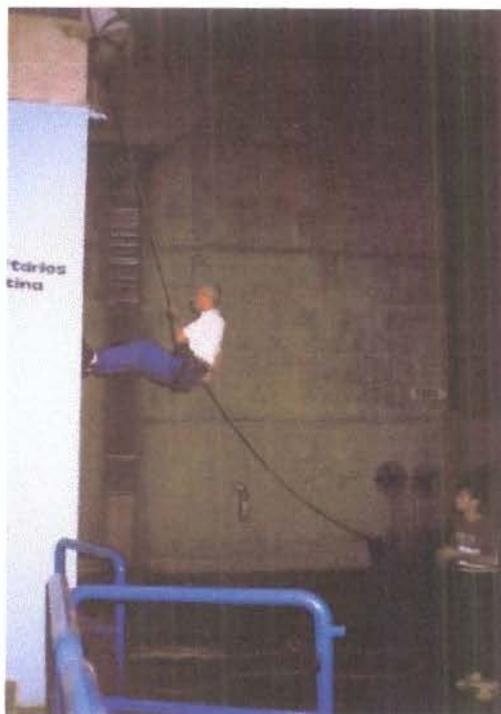
**Figura - 19**

### 3.3.6 – Treinamento vertical

Passados alguns meses de treinamento, achamos que já era hora de treinarmos o rapel completo, ou totalmente na vertical. Conseguimos através de ofício enviado pelo DEAFA, a liberação de uma das paredes internas do Ginásio Multidisciplinar da Unicamp, afim de finalizar a terceira etapa do rapel. **(Anexo)**

A parede escolhida pela equipe, só apresentava um pequeno problema, os Ds.Vs. teriam que pular uma pequena grade de segurança para iniciar a descida pela parede com cinco metros de altura. Com o auxílio das monitoras, este obstáculo foi facilmente superado, de maneira que todo o grupo executou a atividade proposta sem nenhum problema.

Ao final da aula, perguntamos aos alunos, quais as dificuldades encontradas para a realização do rapel no plano vertical. O mais interessante é que nenhum deles notou muita diferença em relação aos treinamentos anteriores. Todos se sentiram bem confiantes na execução dos movimentos, mesmo estando pendurados à cinco metros de altura. **(Fig. 20)**



**Figura – 20**

### **3.3.7 – Comentários**

Achamos que o caminho traçado para o desenvolvimento desta metodologia para a aprendizagem do Canyoning, foi bem sucedida, demonstrando através das aulas a evolução dos Deficientes Visuais em cada exercício proposto.

Para a elaboração das aulas e suas atividades, tivemos o cuidado e respeito pelos Ds.Vs. considerando sempre suas capacidades, limitações e acima de tudo preservando a integridade física de cada aluno.

## CAPÍTULO IV

### Considerações Finais

[Com alguns anos de experiência na área dos chamados esportes de aventura, pudemos verificar que o sexo, a idade, a profissão e a partir deste trabalho, também a Deficiência Visual não são em hipótese alguma, fatores limitantes para a prática das atividades realizadas no “meio selvagem”. Na verdade, a prática destes esportes vêm ganhando adeptos a cada ano, provavelmente em função do ambiente onde eles são praticados e também pela facilidade de acesso, já que existem inúmeras agências trabalhando neste setor. Os locais para a prática, geralmente estão em áreas rurais cada vez mais distantes dos grandes centros, onde se concentram grandes áreas verdes ainda preservadas, que escondem muitas vezes cachoeiras enormes, árvores centenárias e outros cenários de extrema beleza e tranquilidade.

∞ [No caso dos Ds.Vs. temos que considerar que a falta de visão, pode impedi-los de apreciar estes locais bonitos através das imagens, mas isto não quer dizer que não possam sentir e explorar literalmente, tudo o que existe de melhor nestes ambientes naturais. E isto, eles sabem fazer melhor do que ninguém, através da enorme sensibilidade que adquiriram ao longo dos anos. O que os Ds.Vs. realmente precisam, é que se crie oportunidades como esta, para que eles desenvolvam em sua plenitude, todas as capacidades motoras possíveis. Fato este, que certamente contribuirá na formação humana destas pessoas, criando novas perspectivas e acreditando que podem ir além.]

Durante o desenvolvimento desta monografia, tivemos extremo cuidado na elaboração de cada atividade, buscando sempre fragmentar ao máximo, os elementos técnicos do Canyoning, afim de respeitar tanto as capacidades como as dificuldades de cada aluno, sem jamais privilegiar qualquer um deles. Para isso, utilizamos sempre os mesmos esquemas pedagógicos, mesmo sendo um grupo heterogêneo composto por Ds.Vs. classificados como **B1 e B2** (cegos totais e de visão sub-normal respectivamente). Algumas atividades foram adaptadas de acordo com o grau de exigência motora do grupo, e também pela quantidade de informações visuais a serem compensadas.

A metodologia elaborada, não se baseou apenas nas aulas dadas aos Ds.Vs. mas em vários outros aspectos como: trabalho de treinamento de todas as monitoras envolvidas no projeto, elaboração de uma apostila em Braille, seleção de um grupo de Deficientes Visuais com bom vocabulário motor (todos têm “Locomoção”), utilização de recursos audiovisuais como filmadora e máquina fotográfica e principalmente o apoio do DEAFA coordenado pelo Prof. Dr. Júlio Gavião.

É importante salientar, que além da extraordinária capacidade do grupo em absorver informações, outro fator que pesou muito durante a elaboração deste trabalho, foi a união e a amizade existente entre os integrantes do grupo de Ds.Vs., proporcionando em todas as aulas muita alegria, brincadeira e descontração.

## CONCLUSÃO

No presente trabalho, vimos que é perfeitamente possível, elaborar uma metodologia para o ensino-aprendizagem de esportes de aventura, sendo neste caso específico a modalidade de Canyoning para Pessoas Deficientes Visuais.

A elaboração desta monografia, tem como um de seus objetivos desmistificar a idéia de que os chamados esportes de ação ou de aventura, são praticados apenas por pessoas jovens, com grande vigor físico ou “malucos” como muitos gostam de afirmar. Na verdade, isto nos levou a refletir que é possível criar estratégias pedagógicas, para que os Ds.Vs. possam realizar qualquer atividade, desde que sejam introduzidas as adaptações necessárias e adequadas à modalidade. Para isso, a Educação Física tem um papel de fundamental importância, no processo de aprendizagem de técnicas específicas para o ensino de habilidades aos Ds.Vs. que contribua nos principais aspectos motores como: coordenação, equilíbrio, e orientação espacial.

Por fim, percebemos ainda, que a elaboração desta metodologia além de abrir caminho para os Ds.Vs. em mais um segmento do esporte, também nos mostra que pode ser de grande valia, para outros grupos de pessoas deficientes ou não, ou seja, as atividades fragmentadas podem ser utilizadas com pessoas que têm grande dificuldade com altura ou outro medo qualquer.

## **BIBLIOGRAFIA**

- **ALMEIDA**, José Júlio Gavião de, Estratégias para a aprendizagem esportiva: uma abordagem pedagógica da atividade motora para cegos e deficientes visuais, Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1995.
- AYASSE**, Hubert. Canyon Apprendre comprendre, Ed. Glenat, s/d.
- BECK**, Sérgio. Com Unhas e Dentes – O mundo da escalada, São Paulo, s/d.
- COTRIN**, Toni. Canyoning, Revista Nez, ano 1, n. 02, p 26-35.
- CUNHA**, Manuel Sérgio Vieira e, Educação física, ou , Ciência da motricidade humana, Campinas, Ed. Papirus, 1991 (Coleção corpo e motricidade)
- FREIRE**, João Batista. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física, São Paulo: Scipione, 1991.
- HUGONNIER**, H / **BOURRON**, M / **MAGNARD**, P / **HULLO**, A. As deficiências Visuais – deficiências e readaptações, Tradução: Editora Manole LTDA, s/d.
- **MASINI**, Elcie F. Salzano. O perceber e o relacionar-se do deficiente visual: orientando professores especializados, Brasília, CORDE, 1994.

- **MELO, Helena Flávia R.** Deficiência visual: lições práticas de orientação e mobilidade, Campinas, Editora da Unicamp, 1991.
  
- **MUNSTER, Mey de Abreu van.** Estimulação perceptivo-motora em crianças portadoras de deficiência visual: proposta de utilização de material pedagógico, Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1998.
  
- **PARLEBÁS, P.** Perspectivas para uma Educación Física moderna. Espanha: UNISPORT and ANDALUCIA, 1987.
  
- **SEABRA JÚNIOR, Manuel Osmar.** Proposta de avaliação motora para portadores de deficiência visual em coordenação, equilíbrio e orientação espacial, Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 1995.
  
- **Catálogos PETZL international, France, 1996, 1997, 1998, 1999.**

# **ANEXOS**

**RELATÓRIO DAS AULAS**  
**DATA: 29/09/1999      HORÁRIO: 18:00 h**

**ALUNOS:** 9 Integrantes (Ne, Ar, Be, Co, De, Od, Mo, Ma, Da.)

**GRADUANDOS E MONITORES:** Artur, Ciro, Thais, Aletha, Michelle, Vanessa, Regina, Tatiana, Érica, Klaus. (Acompanhantes – Marissol e Roberto)

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:** Júlio Gavião – DEAFA

**OBJETIVO:** Desenvolvimento metodológico do ensino-aprendizagem do canyoning para Pessoa com Deficiência Visual (P.D.V).

**OBJETIVO DA AULA:** Adaptação ao desequilíbrio e deslocamento a partir do apoio na cadeirinha e manipulação da corda na posição horizontal/inclinado em relação ao ponto de fixação da corda.

**LOCAL:** Quadras externas (basquete)

**AQUECIMENTO:**

1. Alongamento – ministrado pela monitora Regina
2. Atividades com bastões
  - 2.1. Individualmente, alongamentos

2.2. Em duplas, segurar o companheiro que estará em desequilíbrio à retaguarda, da posição em pé e segurando no mesmo bastão.

2.3. Idem ao anterior, porém em trios, para que, com auxílio de 2 amigos segurando o bastão, provoque-se maior desequilíbrio.

### **PARTE ESPECÍFICA:**

**Material Utilizado:** Cordas, mosquetões, oitos e cadeirinhas.

Com os alunos munidos dos materiais de segurança para o canyoning, provocou-se o desequilíbrio à retaguarda (auto-execução), executando-se deslocamento, ainda em pé, na quadra de basquete.

### **VOLTA À CALMA:**

1. Comentários sobre o atraso para o início da aula, assim como sua necessidade (reunião com monitores, instrutor do canyoning e o professor).
2. Comentários sobre a aula seguinte, ou seja, trabalhar o mesmo desequilíbrio buscando a posição vertical em relação ao apoio dos pés (parede).
3. Despedida (saudação) de rotina.

Alunos em círculo com as mãos apoiadas umas sobre as outras e ao comando, todos elevam as suas mãos dando um “grito” de guerra (êêêh!!!).

**COMENTÁRIOS:** Uma das monitoras (Tatiana), no final da aula, vivenciou a etapa seguinte a ser promovida para os alunos.

## **RELATÓRIO DAS AULAS**

**DATA: 06/10/1999      HORÁRIO: 18:00 h**

**ALUNOS:** 8 Integrantes (Ne, Ar, Be, Co, De, Ma, Da, Mo.)

**GRADUANDOS E MONITORES:** Artur, Ciro, Thais, Aletha, Michelle, Vanessa, Regina, Tatiana, Érica, (acompanhantes – Marissol e Roberto).

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:** Júlio Gavião – DEAFA

**OBJETIVO:** Desenvolvimento metodológico do ensino-aprendizagem do canyoning para Pessoa com Deficiência Visual (P.D.V).

**OBJETIVO DA AULA:** Adaptação ao desequilíbrio e deslocamento a partir do apoio na cadeirinha na posição vertical, simulando a descida na pedra ou cachoeira.

**LOCAL:** Quadra externa e bosquinho (plataforma com degrau, aproximadamente altura de 1m).

### **AQUECIMENTO:**

1. Alongamento habitual com pernas, braços, tronco, pescoço - ministrado pela monitora Michelle.
2. Exercícios em trios onde a pessoa que fica no centro faz um desequilíbrio com o corpo deixando o corpo bem estendido e os outros dois fazem a segurança empurrando-o de volta para que o próximo faça o

mesmo. Exercício “João Bobo”. Primeiro é feito de frente e depois, lateralmente.

**PARTE ESPECÍFICA:**

**Material Utilizado:** Cordas, mosquetão, freio oito e cadeirinhas.

Foi realizado uma vivência em posição vertical de descida. Utilizou-se para esta simulação um lugar com degraus de aproximadamente 1 metro de altura, para se fazer a passagem onde há a inclinação do corpo, o desequilíbrio e o “sentar” na cadeirinha, deixando os pés com abertura da largura dos ombros e deslocamento com as pernas estendidas. Todos aprenderam a fazer a própria segurança com a mão que controla a “corrida” da corda pelo freio. Enfim, a principal etapa do canyoning que é esta passagem, foi vivenciada e todos conseguiram passar por ela.

**COMENTÁRIOS:** Todos aprovaram a vivência do dia e participaram com vontade. O aluno (Od) faltou a esta aula e a despedida terminou com o grito de guerra de sempre (êêêh!!!).

## **RELATÓRIO DE AULAS**

**DATA: 20/10/1999      HORÁRIO: 18:00 h**

**ALUNOS:** 10 Integrantes (Ne, Ar, Be, Co, De, Od, Mo, Ma, Da, Zg.)

**GRADUANDOS E MONITORES:** Artur, Thais, Michelle, Vanessa, Tatiana, Regina, Érica. (Acompanhantes – Marissol e Roberto)

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:** Júlio Gavião – DEAFA

**OBJETIVO:** Desenvolvimento metodológico do ensino-aprendizagem do canyoning para Pessoa com Deficiência Visual (P.D.V).

**OBJETIVO DA AULA:** Adaptação ao desequilíbrio gerado pela mudança de planos (horizontal para vertical), proporcionando uma descida na pedra ou cachoeira.

**LOCAL:** Quadra de basquete e alguns degraus (1 metro de altura) localizado no bosquinho.

### **AQUECIMENTO**

1. Alongamento: Pernas, braços, rotação do tronco e pescoço.

### **PARTE ESPECÍFICA:**

**Material Utilizado:** Cordas, mosquetões, freios(oito) e cadeirinhas.

Foi simulado uma descida com os alunos do grupo em posição vertical. Para melhor realização, Artur o instrutor do canyoning, explicou a cada um deles o posicionamento das pernas – abertas na direção dos ombros e dos braços, um proporciona equilíbrio, outro controla a descida. Foi enfatizado a importância da abertura correta das pernas, pois caso não estejam, a cadeirinha pode virar, causando situações perigosas. Nesta vivência, os alunos não mais se deitavam no colchonete como nas aulas passadas. Foi dada instruções para que eles tentassem manter posição horizontal ao terminar a descida.

**COMENTÁRIOS:** Nesta aula os alunos puderam tatear o corpo de seus companheiros no momento da inclinação e descida – o que pode facilitar o desenvolvimento da atividade.

Para a próxima aula trabalharemos descida sem apoio dos pés na parede. O aluno (Mo) demonstrou dificuldade na atividade, trabalhá-lo com mais cautela.

A despedida sempre bem animada com grande expectativa pelo próximo encontro. Os alunos mostram grande interesse e facilidade em realizar as atividades.

## **RELATÓRIO DA AULA**

**DATA: 27/10/1999      HORÁRIO: 18:00 hs**

**ALUNOS:** 7 Integrantes ( Ne, Be, Co, De, Mo, Ma, Da, )

**GRADUANDOS E MONITORES:** Artur, Ciro, Thais, Aletha, Michelle, Vanessa, Regina, Tatiana, Érica. ( Acompanhantes – Marissol e Roberto)

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:** Júlio Gavião – DEAFA

**OBJETIVO:** Desenvolvimento metodológico do ensino-aprendizagem do canyoning para Pessoa com Deficiência Visual (P.D.V).

**OBJETIVO DA AULA:** Trabalhar o reconhecimento dos aparelhos de ginástica artística, para que “indiretamente” se trabalhe equilíbrio, noções de espaço, relações entre o corpo e o espaço.

**LOCAL:** Ginásio de Ginástica Artística (Ginasinho).

**AQUECIMENTO:** Alongamento habitual de braços, pernas, troncos e pescoço ministrado pela monitora Vanessa.

### **PARTE ESPECÍFICA:**

**Material Utilizado:** Aparelhos de ginástica (barras paralelas masculinas, trampolim acrobático (cama elástica), argolas, trave de equilíbrio e superfícies inclinada para rolamentos, plintos e colchões diversos.

Foi realizado um “circuito” pelos aparelhos na primeira parte da aula, para que os alunos pudessem reconhecê-los e vivenciá-los. As monitoras, em duplas (ou trios), “demonstraram” os aparelhos para os alunos e fizeram a segurança dos mesmos. Já na segunda parte da aula, os alunos se reuniram no tablado e realizaram atividades específicas de locomoção.

**VOLTA À CALMA:** Os alunos formaram um círculo e comentou-se sobre a aula e os objetivos da mesma. Falou-se também sobre as expectativas e planos para a próxima aula e fez-se a despedida habitual (êêêêhhh!!!!).

**COMENTÁRIOS:** Os alunos apreciaram bastante a aula, pois a maioria nunca havia tido contato anterior com os aparelhos. O aluno (Mo) apresentou dificuldades quanto à coordenação e ao posicionamento de corpo.

Na próxima aula deve-se tentar trabalhar com os alunos na descida de barrancos, com o uso de equipamentos do canyoning (cadeirinhas, cordas, mosquetões e freios oito). Os alunos mostraram-se bastante animados e entusiasmados com as aulas de aprendizado do canyoning e bastante motivados na execução de exercícios específicos.

## **RELATÓRIO DA AULA**

**DATA: 03/11/1999      HORÁRIO: 18:00 h**

**ALUNOS:** 7 Integrantes (Ne, Be, Co, De, Mo, Ma, Da.)

**GRADUANDOS E MONITORES:** Artur, Ciro, Thais, Aletha, Michelle, Vanessa, Regina, Tatiana, Érica Klaus. (Acompanhantes – Marissol e Roberto)

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:** Júlio Gavião – DEAFA

**OBJETIVO:** Desenvolvimento Metodológico do ensino-aprendizagem do canyoning para Pessoa com Deficiência Visual (P.D.V).

**OBJETIVO DA AULA:** Vivenciar o canyoning, em um morro inclinado, com aproximadamente 4,5 m de altura.

**LOCAL:** Morro próximo ao campus da engenharia.

**AQUECIMENTO:** Caminhar até o local onde aconteceu a aula.

### **PARTE ESPECÍFICA:**

**Material Utilizado:** Cadeirinha, mosquetão, freio oito e corda. Não foi utilizado a luva, nem capacete porque não havia necessidade.

**VOLTA À CALMA:** Os alunos se reuniram em círculo para que todos gritassem o (êêêh!!!).

**COMENTÁRIOS:** Ainda não foi possível vivenciar a sensação do canyoning por ser um plano inclinado, diferente da cachoeira que forma um ângulo de 90° graus.

## **RELATÓRIO DA AULA**

**DATA: 17/11/1999      HORÁRIO: 18:00 h**

**ALUNOS:** 4 Integrantes (Co, Mo, Ma, Da,)

**GRADUANDOS E MONITORES:** Artur, Michelle, Vanessa, Regina, Tatiana, Érica, sendo que a Thais e a Aletha realizaram a aula com venda nos olhos. (Acompanhante - Roberto)

**PROFESSOR RESPONSÁVEL:** Júlio Gavião – DEAFA

**OBJETIVO:** Desenvolvimento Metodológico do ensino-aprendizagem do canyoning para Pessoa com Deficiência Visual (P.D.V).

**OBJETIVO DA AULA:** Trabalhar manipulação de bola e deslocamento.

**LOCAL:** Quadra externa.

**AQUECIMENTO:** Alongamento habitual de braços, pernas, troncos e pescoço ministrado pela monitora Vanessa.

### **PARTE ESPECÍFICA:**

**Material Utilizado:** Bolas de basquete, de borracha e corda.

Nesta aula foram trabalhadas atividades de manipulação de bola, com deslocamento e sem deslocamento. Primeiramente utilizou-se a bola de basquete, tendo que quicá-la e pegá-la com as duas mãos, depois apenas

com uma das mãos e em seguida batendo na palma da mão ou tocando em um ou mais lugares do corpo, recupera-se a bola em seqüência. Passada a primeira fase, os alunos jogam a bola de basquete para cima, pegando com duas mãos e depois tentando bater palmas e tocar no corpo. Trocamos a bola de basquete por uma bola menor de borracha. Dando seqüência a atividade, agora os alunos pulam e jogam a bola (quicando e jogando para cima).

Na manipulação com deslocamento os alunos devem ir andando e quicando a bola de basquete de um lado para o outro na largura da quadra. Primeiramente pegando com as duas mãos em passos lentos, depois aumentando os passos(mais rápido) e tentando recuperar a bola apenas com uma das mãos (como um “drible” no basquete).

Trabalhando com coordenação auditiva e noção espacial, em duplas, cada aluno com uma monitora, joga a bola um para o outro quicando no chão. A dupla deve manter uma distância um do outro de mais ou menos 1 metro e meio e comunicando-se com o parceiro dirá quantas quicadas a bola vai dar para chegar no colega. Inicia-se com 3 (três) quicadas até chegar em 1(uma) só.

No deslocamento, andamos rente a uma corda, de ponta a ponta; andamos rente a corda, pulando com os dois pés de um lado para o outro; e pulamos no meio com a corda entre as pernas, de um lado e do outro; cada um escolhendo uma maneira diferente para pular.

Também trabalhamos com jogos de estafeta; com competições em 3 grupos:

a) Formaram-se 3 (três) colunas onde cada uma teria que passar a bola de borracha por debaixo das pernas até chegar no último, este por sua vez voltaria a bola passando para o da frente, por cima da cabeça.

b) Na mesma formação anterior, agora a bola deveria ser passada por um lado do corpo sendo que o seguinte da coluna deveria passar pelo outro lado inverso que ele recebeu a bola. Chegando no último, voltava por cima da cabeça.

c) Ainda na mesma formação, o primeiro da coluna passa a bola por baixo, recebendo do segundo por um lado do corpo e passando, ainda para o segundo, pelo outro lado do corpo, até chegar no último que devolverá por cima da cabeça.

d) Idem ao anterior, sendo que o último da fila ao receber a bola vai para o início da coluna.

e) O primeiro da coluna fica de frente para ela e na distância de uns 5 metros da coluna, o primeiro, iniciará com a bola quicando-a até chegar no colega da sua frente, indo para traz dele e dando-lhe a bola por cima da cabeça. Este que recebeu a bola terá que ir quicando a bola até a coluna, entregando a bola para o primeiro, que vai passar a bola por cima da cabeça até chegar no último que repetirá a seqüência.

**VOLTA À CALMA:** Os alunos se reuniram para o então esperado grito (êêêh!!!).

**COMENTÁRIOS:** Nesta aula podemos observar algumas dificuldades em realizar certas atividades por parte de alguns alunos. Na primeira atividade de manipulação de bola a aluna (Da) encontrou dificuldades para jogar e pegar a bola quando jogada para cima, pois não tinha a noção do tempo da bola e de onde ela caía. Assim, foi feito um exercício onde a bola era jogada em uma parede, pois com isso a aluna conseguiria identificar a distância que jogaria, o tempo em que voltaria e a força que deveria ser aplicada. Nesta primeira atividade ficou claro a maior dificuldade em pegar a bola jogada para cima do que a atividade em que os alunos quicavam, pois nesta última o som da bola batendo no chão era um ponto de referência para a identificação.

Nas atividades onde os alunos tinham que manipular a bola e deslocar-se destacaram-se os alunos que possuíam uma certa bagagem motora e aqueles que possuem uma visão subnormal.

Na atividade de jogar uma bola para o outro foi observado no aluno (Co) uma dificuldade de coordenação auditiva, pois este está perdendo a visão e foi pouco trabalhado no lado auditivo. Já as alunas (Ma) e (Da), se destacaram tendo uma boa coordenação auditiva e boa noção espacial.

Nos jogos de estafetas é importante destacar o quanto é significativo para os alunos cegos a questão do deslocamento para a frente da fila ou mesmo para o outro lado da quadra, pois estes precisam comunicar-se para saber onde o colega se encontra e ir ao encontro dele.

Cidade Universitária "Zeferino Vaz"  
23 de novembro de 1999

Of. DEAFA/FEF nº 065/99

Ilmo. Sr.  
Prof. Dr. Carlos Roberto Fernandes  
DD. Coord. Executivo da Coordenadoria de Desenvolvimento Cultural

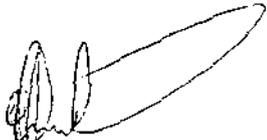
O Projeto de Atividade Motora Adaptada do Departamento de Estudos da Atividade Física Adaptada da Faculdade de Educação Física desenvolve desde de 1991 atividades esportivas e recreativas para a comunidade portadora de deficiência visual.

Tal atividade de extensão relaciona-se com o ensino e pesquisa, proporcionando à comunidade acadêmico-científica, uma relação estreita com a comunidade de forma geral.

Este semestre, mais especificamente, estamos envolvidos com processos de aprendizagem para o Canioning, para cegos e deficientes visuais. Nesse sentido, gostaríamos de solicitar-lhes a utilização de uma das paredes internas do Ginásio Multidisciplinar, no dia 24 de novembro, das 18 às 20 horas.

Na esperança de podermos contar com a colaboração de Vossa Senhoria, agradecemos antecipadamente a atenção dispensada, e na oportunidade apresentamos nossos cumprimentos.

Atenciosamente,

  
PROF. DR. JOSÉ JOLÍO G. DE ALMEIDA  
Chefe Depto. Estudos Atividade Física Adaptada  
Matr. 13522-1 - FEF/UNICAMP

Assessoria de Eventos da UNICAMP

Recebemos em 23 / 11 / 99

às 16:40

Denise