

# **Terceira idade na natureza**

roteiros de recreação ambiental

Roque Gilberto Annes Tomasini

[projetopassofundo.com.br](http://projetopassofundo.com.br)



**Roque Gilberto Annes Tomasini**

**Terceira idade na natureza**  
roteiros de recreação ambiental

Passo Fundo  
Projeto Passo Fundo  
2016

Projeto Passo Fundo

Página na internet: [www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)

e-mail para contato: [projetopassofundo@gmail.com](mailto:projetopassofundo@gmail.com)

Todos os direitos reservados ao Autor.

O conteúdo deste sitio NÃO pode ser reproduzido, copiado, gravado, transcrito ou transmitido por meios mecânicos, fotográficos ou eletrônicos, sem a citação de autoria, nos termos da licença

**Creative Commons Atribuição-CompartilhaIgual 4,0 Internacional;**

Para ver uma cópia desta licença, visite:

[http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pt\\_BR](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pt_BR) ou envie uma carta para Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.

T655t Tomasini, Roque Gilberto Annes

Terceira idade na natureza [recurso eletrônico] : roteiros de recreação ambiental / Roque Gilberto Annes Tomasini. – Passo Fundo : Projeto Passo Fundo, 2016.

299 Kb ; PDF.

ISBN 978-85-8326-234-3

Modo de acesso: World Wide Web: <<http://www.projetopassofundo.com.br>>.

1. Educação ambiental – Programas. 2. Meio ambiente – Estudo e ensino. 3. Proteção ambiental. I. Título.

CDU: 502

Bibliotecária responsável Schirlei T. da Silva Vaz - CRB 10/1364

## APRESENTAÇÃO

Ha pouco mais de uma década o homem vem percebendo a real importância da natureza em sua vida. Somente depois dos frequentes alarmes de cientistas e ambientalistas quanto às transformações que o planeta Terra vem sofrendo, consequência de seu “desenvolvimento” acelerado e desordenado, o homem passou a interessar-se mais pelas questões relacionadas ao meio ambiente. Hoje, uma certeza que temos, é a importância da criação de alternativas que contribuam para a preservação da vida no planeta.

O ***Programa Terceira Idade na Natureza*** foi elaborado de forma a estreitar as distâncias entre o idoso e a natureza que o cerca, oferecendo a ele oportunidade de ter contato direto com o relevo, a fauna e a flora. As atividades, originalmente, foram originalmente planejadas para serem executadas em Vila Maria, pequeno município de descendentes de italianos localizado na região nordeste da serra gaúcha, conhecido como a “Capital Regional do Ecoturismo”, agraciado com um relevo de morros, vales, cascatas e mata nativa exuberante. Todavia, nada impede que seja adaptado para outras regiões.

Os ***Roteiros de Recreação Ambiental***, quando apresentados principalmente a idosos, têm se mostrado uma alternativa bastante eficaz como conscientizadora e geradora de discussões sobre a relação entre a natureza e nossa qualidade de vida.

O ideal é que, os grupos de idosos sejam acompanhados por uma equipe de Condutores de Ecoturismo, de professores de Ciências e Artes ou de terapeutas especializados em grupos que demandem atenção especial. Os participantes poderão participar de trilhas interpretativas, atividades motivacionais e de recreação com toda segurança decorrentes da integração do ser humano, com áreas preferencialmente intocadas.



## OBJETIVOS

- Incentivar a integração de idosos com o meio ambiente saudável.
- Auxiliar na formação de consciência ambiental.
- Oferecer alternativas de atividades fora das casas e apartamentos, com a quebra de rotina comum na terceira idade.
- Colaborar para o desenvolvimento de valores humanos como a sociabilidade, responsabilidade e a qualidade de vida.

## ATIVIDADES BÁSICAS NOS ROTEIROS DE RECREAÇÃO AMBIENTAL

### - Conscientização Ambiental

Trilhas conduzidas por condutores e professores especializados em caminhadas na natureza, preferencialmente de mata nativa.

### - Trilhas Interpretativas

Caminhadas conduzidas por monitores ambientais e professores que saibam “ler” a natureza e interpretá-la para os visitantes.

### - Atividades Vivenciais

Atividades elaboradas com o objetivo de incentivar o espírito de equipe, desafios e limites aos participantes.

### - Recreação

Nas trilhas deverão ser feitos comentários:

- sobre a idade aproximada das árvores;

- o dom artístico da natureza, como força construtiva (a mata e sua beleza) e transformadora (a força da água e o trabalho permanente de escultura no traçado dos rios ou pequenos córregos);
- os animais que existem no local (que enxergamos e os que estão nos enxergando);
- a influencia da umidade na grande presença de líquens e fungos.

Os exercícios de recreação ambiental poderão ser realizados conforme sugestões de ações em anexo e/ou conforme sugestões das instituições responsáveis pelos visitantes.

Para finalizar os trabalhos é recomendável o plantio de mudas de essências nativas como forma de deixar uma lembrança da passagem no local.

Na despedida do local os orientadores e os participantes abraçam árvores com as quais simpatizaram.

No encerramento deverão ser realizados agradecimentos da equipe de professores, instrutores.

Ao final deverá haver uma avaliação geral pelos participantes.

#### **- Levar:**

- muda de roupa (calção para banho, camiseta, calça, meia e calçado para trocar);
- boné;
- repelente;
- garrafa plástica para pegar água na fonte



## PROGRAMA DE RECREAÇÃO AMBIENTAL

### Sugestões de ações para grupos de terceira idade

O "como" fazer e o tempo estimado devem ser adequados a importância que cada grupo dá as ações sugeridas, considerando as condições físicas e o tempo disponível de visitação.

Algumas ações sugeridas podem nunca ter sido vivenciadas por alguns dos visitantes. Grande parte destas ações visa levá-los a despertar antigas recordações da sua infância. Recordar é viver.

#### 1- Ações de análises sensoriais

##### A - SOLO

1-Ação:

##### **Sentir cheiro da areia, da terra, do esterco bovino**

Objetivo:

Descobrir que o cheiro é um dos indicadores da presença de seres vivos (fungos, algas, bactérias, líquens).

Ordem sequencial;

- a- Areia pura esterilizada, sem cheiro, sem vida;
- b- Terra de estrada, praticamente sem cheiro e com muito pouco vida;
- c- Terra de mato refletindo a presença de centenas de espécies vivas, visíveis e, principalmente, invisíveis a olho nu;
- d- Um pedaço da madeira em decomposição, "podre".
- e- Esterco animal fresco reflete a presença de fungos e bactérias originárias do aparelho digestivo do animal e posteriormente de

bactérias e fungos do solo, acrescidos de pequenos e grandes animais, como o cascudo conhecido como "vira bosta".

Como:

Participantes devem cheirar e tocar diferentes materiais colocados em bandejas, e comentar o gradiente de vida, através dos diferentes cheiros.

Tempo estimado: 30 min

2- Ação:

### **Sentir o peso de diferentes tipos de pedras**

Objetivo:

Mostrar através do esforço muscular da mão que volumes iguais não significam pesos iguais, ou seja, o conceito de densidade pode ser constatado pelo simples levantar de uma pedra, de uma madeira,...

Como:

Participantes devem segurar diferentes tipos de pedras, madeiras, com volumes semelhantes e "sentir" que os materiais têm pesos, "densidades" diferentes.

Tempo estimado: 30 min

3- Ação:

### **Raspar camada superficial de folhas e descobrir a vida no solo da superfície e camadas inferiores**

Objetivo:

Descobrir o mundo povoado com seres vivos (fungos, bactérias, algas, líquens, insetos invisíveis a olho nu e insetos visíveis) que existe embaixo

de nossos pés. Mostrar a importância destes seres para criar a fertilidade do solo, para criar a matéria orgânica.

Como:

A ação deve ser coletiva, com grupos de idosos raspando, com um pequeno pedaço de pau, colher de pedreiro, uma área de 1,0 m<sup>2</sup> e comentando em grupo o que está sendo encontrado, via a visão ou via o sentido do olfato. Devem comentar os materiais que encontram (folhas, sementes, pedaços de madeira, pedras, insetos, cogumelos...), desde a superfície da área a ser explorada até encontrar a camada firme de solo. A atividade será enriquecida com o uso de uma lupa.

Tempo estimado: 30 min

4- Ação:

#### **Abrir um buraco com pá; capinar com uma enxada**

Objetivo:

Sentir o esforço que o pequeno agricultor necessita fazer para produzir alimento. Comentar as ações necessárias para preparar o solo, plantar, irrigar, colher, armazenar os produtos. Comentar a distância entre a horta e a prateleira do supermercado.

Como:

Um dos responsáveis pode pegar pá, enxada, enxadão, picareta e tentar fazer um buraco de 30x30x10 cm.

Tempo estimado: 20 min

5- Ação:

#### **Construir taipa de pedra**

Objetivo:

Mostrar que o ser humano é criativo, por natureza e por necessidade. Comentar a evolução do uso do material local: desde as antigas cercas de pedra, ainda existentes nos Campos de Cima da Serra, Rio Grande do Sul; com palanques originários do corte de árvores (quando as árvores eram abundantes); o atual uso da cerca elétrica, sem a necessidade de palanques e de fácil instalação e manutenção.

Como:

Um dos responsáveis pelo grupo deve tentar construir pequenas taipas com pedras de peso máximo de 2 kg. Incentivar os participantes a fazer o “seu” muro.

Tempo estimado: 20 min

## **B - AR**

1- Ação:

### **Oxigenar o sangue**

Objetivo:

Mostrar que o ar puro é fundamental para a boa saúde do pulmão e do corpo.

Como:

Exercícios, parado ou caminhando, de respirar fundo pelo nariz e exalar pela boca.

Tempo estimado: 5 min

## 2- Ação

### **Caminhar rápido e sentir a falta de ar**

Objetivo:

Mostrar a relação de falta de ar com a oxigenação do sangue.

Como:

Caminhar e queimar o oxigênio disponível no sangue durante o período do exercício. Sentir a necessidade de parar para o pulmão repor o oxigênio em níveis normais. Comentar que na floresta é mais fácil repor o oxigênio que nas cidades poluídas. Recado aos fumantes que cansarão mais rapidamente.

Tempo estimado: 10 min

## 3- Ação:

### **Ciclo do ar**

Objetivo:

O que é o ar? Sua constituição. Perguntar se o ar gasta. O que é feito com o ar que sai do pulmão das pessoas e dos animais? Para onde vai este ar usado? Não serve para mais nada? Qual a sua constituição após sair dos pulmões? Quem usa? A função das plantas na reciclagem do ar expirado, da poluição do ar pelas cidades. A importância da fotossíntese.

Como:

Inspirar o ar fortemente e solta-lo pela boca durante 30 segundos.

Tempo estimado: 5 min

## 4- Ação:

### **Desenvolver sentido do olfato**

Objetivo:

Mostrar como o cheiro da "civilização" (poluição) está diminuindo um dos sentidos primitivos do homem. Que o olfato é essencial na vida animal, na busca de comida e na defesa contra os predadores. Comentar que o homem primitivo tinha bem desenvolvido este sentido, como um mecanismo de sobrevivência, e que a "civilização" causou a perda da importância deste sentido para a sobrevivência do ser humano.

Como:

Respirar fundo e sentir o cheiro da mata, da terra, das pedras, árvores, madeiras, da roupa, da pele,...A seguir, repetir o exercício com os olhos vendados e tentar adivinhar os diferentes cheiros.

Tempo estimado: 10 min

5- Ação:

### **Purificar o ar**

Objetivo:

Mostrar que o ser humano se quiser pode melhorar a qualidade do ar das cidades.

Como:

Trazer uma garrafa plástica (600 ml) cheia de ar da cidade e soltar na mata (encher com água para expulsar o ar viciado) a fim de limpá-lo, ou seja, que a natureza o receba, limpe e o devolva limpo.

Tempo estimado: 10 min

6- Ação:

### **Dar um presente invisível, porém essencial à vida: ar puro**

Objetivo:

Mostrar que o grande presente que as atuais gerações podem deixar para as outras não precisa ser um bem material, precioso como o ouro, mas que pode e deve ser um meio ambiente saudável.

Como:

Trazer garrafa plástica, encher com água, esvaziar e encher com ar da mata. Levar para casa a garrafa já com o ar da mata e, a noite, antes de dormir respirar o ar da garrafa. Leve duas garrafas com o ar puro e de uma de presente para amigos que não vieram neste roteiro.

Tempo estimado: 20 min

7- Ação:

### **Sentir o cheiro do ar puro**

Objetivo:

Mostrar como é bom respirar o ar que a natureza dá de presente para o ser humano.

Como:

O coordenador do grupo deve pedir para os participantes fechar os olhos e, um a um, pedir para escolher qual o melhor: um “bom ar” (apertar um spray) vendido no comércio, um “cheirinho” utilizado nos automóveis ou o ar da mata.

Tempo estimado: 20 min

## **C - ÁGUA**

1- Ação:

### **Sentir o gosto da água pura**

Objetivo:

Mostrar que a natureza nos dá um produto limpo e cristalino nas fontes que nascem na mata. O homem polui a água nas cidades e nos campos. Depois adiciona produtos químicos para purificá-la.

Como:

Trazer garrafa plástica limpa, lavar na fonte e encher com água da fonte que nasce na mata (levar para casa para beberem comparando com o gosto da água "tratada" da torneira). Também pode ser água de poço artesiano ou de poço comum com água de qualidade.

Tempo estimado: 20 min

2- Ação:

### **Desenvolver o sentido da audição**

Objetivo:

Ensinar os idosos a se concentrar. Mostrar que além dos sons da TV, os ouvidos também gostam de sons que não estamos mais acostumados a ouvir, como o da água. Não é bom dormir com o som da água caindo numa cachoeira? Com o barulho da chuva? De água correndo entre as pedras?

Como:

Fechar os olhos e ouvir sons da natureza: barulho da água da sanga, pequenas cachoeiras, tentar ouvir o som de um pássaro na mata, do vento passando entre as árvores. Os participantes devem tentar comentar o que sentem.

Tempo estimado: 20 min

3- Ação:

### **Desenvolver o sentido da gustação**



Objetivo:

Sentir a diferença entre a água pura e dos demais líquidos que utilizamos para matar a sede.

Como:

Beber líquidos trazidos de casa, como água tratada da rede pública e refrigerante. Comparar com água da fonte, de poço, citando diferenças e dizendo qual a que mais agrada e o porquê.

Tempo estimado: 20 min

4- Ação:

### **Caminhar na água**

Objetivo:

Sentir a ação da água corrente na planta dos pés descalços, na perna e o ambiente relaxante do ambiente do rio e da mata, comparando com idêntica caminhada numa calçada de concreto, numa rua sem árvores.

Como:

Caminhar com os pés descalços na água corrente do rio, de preferência contra a corrente.

Tempo estimado: 30 min

5- Ação:

### **Banho com hidromassagem natural**

Objetivo:

Mostrar que a água é relaxante, não só através do som da água entre as pedras, mas como forma de massagem natural.

Como:

Encontrar banheiras naturais de hidromassagem na sanga ou no rio. Colocar a cabeça numa pedra e deitar sentindo a água correr sob o corpo. Fechar os olhos para melhorar a sensação da hidromassagem natural. Comentar o efeito relaxante. O difícil será sair desta hidromassagem, o corpo ficará “desmontado”, totalmente relaxado.

Tempo estimado: 60 min

## **D - FLORESTA**

### 1- Ação:

#### **Desenvolver os sentidos do tato, do olfato.**

Objetivo:

Mostrar que os olhos são importantes, mas não devemos esquecer-nos de desenvolver os sentidos básicos. Sentir como somos privilegiados. Tentar imaginar pessoas sem visão, como os cegos, que são obrigados a desenvolver habilidades que normalmente não utilizamos.

Como:

Sentir, com as mãos, diferentes texturas de casca de árvores (com olhos fechados);

Sentir o peso de diferentes tipos de madeiras (com olhos fechados);

Sentir o cheiro de diferentes tipos de ervas (com olhos fechados);

Fechar os olhos e ouvir a mata (sons do vento, dos pássaros,...);

Respirar fundo e sentir o cheiro da mata, de folhas amassadas..

Tempo estimado: 30 min

## 2- Ação:

### **Madeira**

#### Objetivo:

Mostrar como é fácil destruir o trabalho de dezenas de anos da natureza. Comentar a evolução da tecnologia da extração de madeira e do beneficiamento das toras. Ver e recordar, como se corta lenha com machado, como se corta uma tora com serrote traçador

#### Como:

Explicar como eram produzidas as tábuas antigas para paredes e para tetos (comentar e mostrar tábua serrada e lascada). Dois instrutores tentam cortar uma tora com serrote traçador. Comentar as modernas e práticas serrarias portáteis (levar panfletos de propaganda), A revolução na derrubada de árvores com o surgimento do motosserra. Demonstrar cortando uma madeira.

Tempo estimado: 30 min

## 3- Ação:

### **O poder da organização**

#### Objetivo:

Mostrar como as sociedades organizadas podem fazer coisas aparentemente impossíveis.

#### Como:

Observar o trabalho das abelhas, formigas, cupins e comentar sua organização.

Tempo estimado: 20 min

#### 4- Ação:

##### **Os insetos são úteis?**

Objetivo:

Mostrar que cada ser vivo tem uma função na natureza e que eventualmente desequilíbrios podem fazer crer, erroneamente, que alguns insetos são nocivos, são ruins, que devem ser mortos.

Como:

Fazer os participantes observarem insetos que podem ser encontrados ao acaso na floresta, como uma aranha, uma minhoca, um louva-Deus e fazê-los comentar porque existem, qual seria sua função na natureza e sua importância para o ser humano. A importância dos morcegos na caça aos insetos e na polinização.

Tempo estimado: 20 min

#### 5- Ação:

##### **Porque algumas folhas mudam de cor e caem?**

Objetivo:

Mostrar que muitas árvores antes de entrar em período de repouso, normalmente antes do inverno, perdem suas folhas. A cor verde das folhas muda para cores amareladas, vermelhas. Sem folhas não há fotossíntese (explicar) e as plantas param de crescer.

Como:

Observar as árvores na floresta e encontrar folhas de diferentes cores.

Tempo estimado: 20 min

## 6- Ação:

### **Escolha a sua árvore**

Objetivo: desenvolver o sentido do tato e do cheiro em relação a uma árvore escolhida pelo participante.

Como:

Após escolhida a árvore, o participante será desnortado, girando seu corpo. A seguir será levado, com os olhos vendados, até varias árvores e tocando-as e/ou cheirando-as, deverá encontrar a árvore previamente escolhida.

Tempo estimado: 30 min

## 7- Ação:

### **Na vida tudo está conectado**

Objetivo: mostrar os desequilíbrios que a ação do homem causa na natureza e as possíveis soluções

Como: iniciar comentando a importância das matas, dos rios, do ar puro para a existência da vida no solo e na água. Faça o grupo fechar os olhos e imaginar o barulho da motosserra cortando as arvores ao seu redor. Imaginar o solo descoberto recebendo uma forte chuva que carrega a terra superficial, as folhas e os insetos do solo para o rio. Imaginar o rio, antes de águas límpidas, agora cheias de terra levada da floresta pela chuva. Para piorar um pouco mais, imaginar o cheiro de esgoto que vem da cidade.

O que eu tenho com isso? Tudo. A cada vez que a vida das florestas, dos rios, morre um pouco mais, nós também morremos. Nosso planeta é um só.

Tempo estimado: 20 min

## **Sugestões de ações individuais para pessoas na terceira idade**

### **- No apartamento**

Adote um vaso com folhagem, de preferência uma que exija pouca irrigação, como um cactus, o que facilita sua viagem. Se não viajar, uma folhagem que tenha flores e que dure muitos meses ou anos.

Converse com a sua planta, ela vai gostar e ela poderá ser a sua confidente mais íntima e porque não, você será o confidente dela.

### **- Na casa**

No seu jardim plante uma flor para você conversar com ela. Não precisa falar, simplesmente olhe-a, toque-a e troque pensamentos. Se der, plante uma árvore e diga para ela cuidar bem dos seus netos. Será uma linda lembrança eles olharem e cuidarem da “sua” árvore.

### **- No condomínio**

Ajude a cuidar das plantas do jardim do condomínio. Adote o seu cantinho do jardim.

.

### **- Nas praças**

Descubra um canto que lhe agrade. Pode ser feio. Transforme-o em algo bonito para você e para a comunidade.

### **- Na rua**

Levante a cabeça e veja os detalhes dos prédios, especialmente dos antigos e veja o detalhamento arquitetônico. Descubra sua cidade.

## **- Nos orfanatos**

Faça a alegria de uma criança nos orfanatos. Adote-a como seu neto. Olhe nos olhos dela e ela o verá como seu avô. Deixe sua alma transmitir carinho para uma criança carente. Certamente o olhar dela lhe dará em dobro todo o carinho que você estará dando.

## **- Nos asilos**

Se você tem família, tem liberdade para ir onde quiser e na hora que quiser. Lembre-se que alguns não têm este privilégio. Os asilos estão repletos de homens e mulheres abandonados pelos familiares. Cama, comida e medicamentos, eles têm. Falta-lhes um olhar amigo, uma palavra amiga, um abraço.

Carinho, afeto, é a medicação que eles precisam.

Experimente.

## **Sugestões de ações de avós com neto (a)s.**

Lembre-se: as crianças crescem muito rápido. Já se deram conta do tempo que decorre entre a saída da maternidade e o início do interesse da criança pelos meios de comunicação eletrônicos?

Com dois anos um brinquedo é o controle da TV. Já repararam quanto tempo as crianças ficam sós nos programas infantis da TV. Logo mais, nos jogos e muitas vezes, nos celulares e seus joguinhos?

Comentar como mudou o antigo relacionamento dos avôs com os netos? O avo, aos poucos, está ficando uma figura estranha para os netos e netas.

Aproveitem, enquanto é tempo, para tentar, ao menos um pouco, introduzir novo relacionamento entre o idoso e a criança.

Deixe de ser uma visita e tente ser um companheiro deste ser que está iniciando sua vida num mundo completamente diferente da sua infância.

Procure:

- sair com a criança e ir numa praça (nada de shopping); Paciência coloque a bicicleta no taxi ou no porta-malas do seu carro.

- descubra um programa de caminhada na natureza e, porque não, compre uma mochila para você e outra para ele. Olhe para a criança e relembre o seu tempo de criança. Esta ação é um remédio que não se compra na farmácia e é de graça, sem contra-indicação.

- sente num barranco e faça uma pescaria (devolva os peixes ao rio). Converse qualquer coisa, mas converse. Logo mais ele ou ela só vai querer conversar com outros pré-adolescentes.

Não se esqueça de contar para ela como era a sua vida quando você era pequeno (relação familiar, alimentação, diversão,)

Seu neto (a) deve se lembrar dos avôs pelo tempo em que passaram juntos e não por fotos e vídeos.

### **3- Experiências**

1- Ação:

#### **Andar em linha reta**

Objetivo:

Desenvolver o sentido da orientação. Comentar que o desvio é função: do desequilíbrio originário da falta de orientação visual, do tamanho desuniforme dos passos e do não desenvolvimento de outros sentidos de orientação, como o desenvolvido pelas pessoas com deficiência visual.



Como:

Vendar os olhos e fazer a pessoa caminhar 10 metros e verificar o desvio em relação a uma linha reta.

Tempo estimado: 20 min

2- Ação:

### **Medir o tempo**

Objetivo:

Desenvolver mecanismos de habilidades manuais

Como:

Construindo uma ampulheta com garrafas PET de 600 ml. Coloca-se numa garrafa PET certa quantidade de areia fina, homogeneizada: noutra garrafa coloca-se um pano furado sobre o bocal. Unem-se as duas garrafas e quando tiver passado o tempo que se quer, de um ou 5 minutos, separa-se as garrafas e tira-se a areia que ainda não passou para a parte inferior. Colam-se novamente os bocais e testa-se para conferir novamente o tempo. Está pronta a ampulheta para o tempo estimado.

Tempo estimado: 30min

3- Ação:

### **Calcular densidades de diferentes corpos sólidos**

Objetivo:

Desenvolver a noção prática de como calcular a densidade de um corpo sólido em relação ao peso da água

Como:

Encher um recipiente com água até a borda; pesar e colocar um objeto (pedra, ferro, madeira,...) no recipiente; pesar o volume de água que o objeto deslocou para fora (coletar num prato a água deslocada); fazer a relação entre o peso do objeto e o da água deslocada. Se o peso da pedra é de 1,0 kg e o da água deslocada é de 100 g, isto significa que a pedra tem uma densidade 10 vezes maior que a da água.

Tempo estimado: 30 min

#### **4- Jogos**

##### **1- Pegar a galinha**

Objetivo: desenvolver espírito de competição individual

Como: o grupo é reunido em um amplo círculo e no centro o instrutor joga uma galinha caipira para o alto. Esperar a galinha cair e todos tentam pegá-la, o que vai ser divertido. A galinha tentará, apavorada, fugir do grupo. Se for pega a galinha pode ser trazida pelo ganhador ou voltar para o galinheiro. Se fugir para o mato a galinha tem duas saídas: sobreviver e tentar encontrar o caminho da sua casa ou servir de refeição para algum habitante da floresta.

##### **2- Encontrar o tesouro mediante mapa**

Objetivo: desenvolver sentido de orientação

Como: escondem-se as caixas do tesouro ao longo de uma trilha e são fornecidos mapas para grupos.

### **3- Corridas do saco (só pelos instrutores)**

**Objetivo:** observar a coordenação motora e competitividade.

Como: sacos de juta e seleção de competidores semelhantes.



O Autor:

Roque G. Annes Tomasini, nascido em 13/04/1944, em Carazinho-Rio Grande do Sul, aos cinco anos foi para Porto Alegre, onde realizou seus estudos, iniciando no Grupo Escolar Voluntários da Pátria, passando para o Ginásio Nossa Senhora dos Navegantes, , dentro da orientação das freiras. Posteriormente, passou para o Colégio São Pedro, dos Irmãos Maristas. A fase seguinte foi no Colégio Estadual Júlio de Castilhos, o velho e amado Julinho, onde sob a tutela de excelentes professores, construiu as bases finais para ingressar na Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária da UFRGS, curso concluído em 1968. A seguir, ingressou no curso de mestrado em Economia Rural do Instituto de Estudos e Pesquisas Econômicas-IEPE da Faculdade de Economia da UFRGS. A vida profissional teve início, em 1971, em Brasília, no Escritório de Análises Econômicas e Políticas Agrícolas, que atuava na assessoria do Ministro da Agricultura, até 05/1975.

Em 1975 iniciou suas atividades como pesquisador do Centro Nacional de Pesquisa de Trigo-CNPT da EMBRAPA, na área de economia, até sua aposentadoria em 2002.

Desempenhou atividades de ensino superior na Universidade de Brasília-UNB de 1973/75 e na Universidade de Passo Fundo-UPF de 1977 a 2014, quando foi jubilado aos 70 anos.

Há 20 anos desenvolve trabalhos na área de meio ambiente, tendo por base uma propriedade rural de Mata Atlântica no município de Vila Maria, Rio Grande do Sul, região de pequenas propriedades. Por vários anos a empresa de Turismo Rural Maria Nostra desempenhou atividades educativas nesta área. A maioria das atividades sugeridas no trabalho foi realizada nesta área.

Em 2014 deu início as atividades de escritor, fora da área técnica de pesquisa na área agrícola.

Contato com o Autor: [belinaazul1971@gmail.com](mailto:belinaazul1971@gmail.com)



[Catálogo do Projeto Passo Fundo](http://www.projetopassofundo.com.br)  
[www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)



O Programa Terceira Idade na Natureza foi elaborado de forma a estreitar as distâncias entre o idoso e a natureza que o cerca, oferecendo a oportunidade do contato direto com o relevo, a fauna e a flora. As atividades, originalmente, foram originalmente planejadas para acontecer em Vila Maria, pequeno município de descendentes de italianos localizado na região nordeste da serra gaúcha, conhecido como a “Capital Regional do Ecoturismo”, agraciado com um relevo de morros, vales, cascatas e mata nativa exuberante. Todavia, nada impede que seja adaptado para outras regiões.

O Autor



Projeto  
**Passo Fundo**  
Apoio à cultura



Portal  
**Domínio Público**  
Biblioteca digital desenvolvida em software livre

ISBN 978-85-6326-234-3



262343

788563

9