

Da frustração com as caminhadas ao prazer de caminhar



«Caminhar é o prazer do moleiro» ... mas, infelizmente, é uma frustração para tantas crianças. E, mesmo assim, planejamos uma caminhada em quase todos os acampamentos. Tenho a firme convicção de que, se nós, monitores, estivermos entusiasmados com uma atividade, se a organizarmos de forma adequada às crianças e a prepararmos minuciosamente, ela poderá se tornar uma experiência prazerosa, em vez de frustrante.

Este artigo foi publicado na revista “Forum” e está disponível na íntegra em PDF abaixo — aqui são reproduzidos apenas trechos.

Como fazer uma caminhada?

Este artigo tem como objetivo fornecer orientações práticas sobre como planejar uma caminhada. A caminhada em si é abordada apenas brevemente neste artigo.

Por que fazer caminhadas?

- Habilidades motoras
- O know-how
- Tipos de caminhadas
- Guias de caminhada
- Três por três
 - Condições climáticas
 - Terreno
 - Grupo
- Planejamento em casa
- Cálculo do tempo de caminhada
- Quando as coisas não saem como planejado

- Teste
- Dicas para a execução
 - Informações
 - Ritmo da caminhada
 - Temperatura
 - Paradas de treino

Vontade de viajar

Vontade de viajar

Referências



- **Conteúdo e imagem:** ForumKind, edição 4/09, páginas 12-13. Caminhada, cálculo do tempo de percurso, passeio, planejamento. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autora:** Barbara Pfister