

Instituto Universitário da Maia

Departamento de Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

Tiago Filipe Da Silva

N.º 21444

Supervisora: Doutora Susana Póvoas

Orientador: Dr. Joaquim Teixeira

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (Decreto-lei nº 115/2013 de 7 de agosto e o Decreto-lei nº 79/2014 de 14 de maio)

Outubro, 2015



Silva, T. (2015). *Planificação alternada e Sequencial das unidades didáticas – Influência no equilíbrio*. Maia: T. Silva. Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada do Curso de 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Palavras-chave: ESTÁGIO PEDAGÓGICO, EDUCAÇÃO FÍSICA, GOSTO PELA ATIVIDADE, PLANIFICAÇÃO, EQUILIBRIO, ALUNOS, PLANIFICAÇÕES DE ENSINO.

AGRADECIMENTOS

O espaço limitado desta secção de agradecimentos, seguramente, não me permitem agradecer, como devia, a todas as pessoas que, ao longo deste Ciclo de estudos, me ajudaram, direta e indiretamente, a cumprir os meus objetivos e a realizar mais esta etapa da minha vida e tornar o meu sonho realidade. Desta forma, deixo apenas algumas palavras, poucas, mas um sentido e profundo sentimento de reconhecido agradecimento.

Em primeiro lugar ao meu orientador de estágio pedagógico, professor Joaquim Teixeira, por toda a disponibilidade, força, orientação, paciência e principalmente pela amizade que depositou em mim ao longo desta jornada e me auxiliar com as suas sábias palavras.

À minha supervisora de estágio pedagógico, professora Doutora Susana Póvoas pelas suas palavras de incentivo, por igualmente me ter ajudado a crescer enquanto professor na medida em que me ajudou a refletir e a repensar por vezes todo o processo de ensino, para que assim conseguisse corresponder da melhor forma às necessidades dos alunos. A todos os professores que me acompanharam ao longo destes cinco anos difíceis mas de grandes aprendizagens que contribuíram para o meu desenvolvimento profissional. Ao meu grupo de estágio pedagógico, Gustavo Freire e Ivan Silva, por terem estado sempre ao meu lado ao longo deste percurso tão importante. Obrigado pelo apoio, críticas construtivas e, além de tudo, pela vossa amizade. E igualmente importante o Núcleo de Educação Física da escola e à direção de escola por nos ter recebido de uma forma fantástica.

Aos meus pais que me ofereceram a possibilidade de ter um futuro melhor, pelo conforto em momentos de desespero, pela força prestada, pelo orgulho que me demonstravam e pelos choros e risos partilhados.

Às minhas irmãs Andreia e Francisca Silva, por ouvirem os meus desabafos, as minhas glórias e as minhas conquistas. À minha namorada Ana Oliveira e aos meus verdadeiros amigos e companheiros de vida que sempre me apoiaram, sempre me ouviram e sempre me aconselharam contribuindo para o meu bem-estar. Por fim, e não menos importante, aos meus alunos com quem contactei por me terem feito perceber que tudo valia a pena.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE GERAL.....	VII
ÍNDICE DE QUADROS	XI
ÍNDICE DE IMAGENS.....	XIII
LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS	XV
CAPÍTULO I - RELATÓRIO CRÍTICO.....	17
1. INTRODUÇÃO	19
2. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA DE ACORDO COM AS ÁREAS DE DESEMPENHO	21
2.1. <i>Organização e gestão do ensino</i>	21
2.2. <i>Participação na escola</i>	25
2.3. <i>Relação com a comunidade</i>	28
2.4. <i>Desenvolvimento profissional</i>	29
3. REFLEXÕES FINAIS.....	33
CAPÍTULO II - RELATÓRIO CIENTÍFICO	35
RESUMO.....	XXXVII
ABSTRACT	XXXIX
RÉSUMÉ	XLI
1. INTRODUÇÃO	43
2. MATERIAL E MÉTODOS	51
2.1. <i>Participantes</i>	51
2.2. <i>Instrumentos</i>	53
2.3. <i>Procedimentos metodológicos</i>	55
2.4. <i>Procedimentos estatísticos</i>	56

3. RESULTADOS	57
4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	63
5. CONCLUSÕES	65
6. BIBLIOGRAFIA	67

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Resultados da caracterização antropométrica da amostra total	57
Quadro 2 - Média e desvio padrão da capacidade de equilíbrio nos três momentos de avaliação, considerando a amostra total de alunos.....	58
Quadro 3 - Apresentação dos valores de p , comparando os vários momentos de avaliação, considerando a amostra total.....	58
Quadro 4 - Teste do Equilíbrio - Análise em função da metodologia de ensino individual/coletiva	59
Quadro 5 - Apresentação dos valores de p , comparando os vários momentos de avaliação, em função da metodologia de ensino individual/coletiva	59
Quadro 6 - Teste do Equilíbrio - Análise em função da metodologia de ensino coletiva/individual	60
Quadro 7 - Apresentação dos valores de p , comparando os vários momentos de avaliação, em função da metodologia coletiva/individual.....	60
Quadro 8 - Teste do Equilíbrio - Análise em função da metodologia de ensino alternada.....	61
Quadro 9 - Apresentação dos valores de p , comparando os vários momentos de avaliação, em função da metodologia de ensino alternada	61

ÍNDICE DE IMAGENS

Figura 1 - Teste do Flamingo.....	53
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

UD – Unidade Didática

SNC – Sistema Nervoso Central

CMC - Centro de Massa Corporal

KTK - Körperkoordinationstest für Kinder

% MG – Percentagem de massa gorda

M0 – Primeiro momento de avaliação

M1- Segundo momento de avaliação

M2 – Terceiro momento de avaliação

N – Amostra

p – Nível de significância

\bar{x} - Média

\pm - Mais ou menos

dp –Desvio padrão



CAPÍTULO I - RELATÓRIO CRÍTICO

Prática de Ensino Supervisionada desenvolvida na Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas no ano letivo 2014/2015

1. INTRODUÇÃO

O Relatório Final de Estágio nasce no ponto mais alto da minha formação académica e por consequente da minha formação inicial. Este foi concretizado no âmbito da unidade curricular de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada inserida no 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Instituto Superior da Maia.

Neste Estágio Pedagógico fiquei inserido na Escola Básica e Secundária Rodrigues de Freitas, orientado pelo Professor Joaquim Teixeira e supervisionado pela Dra. Susana Póvoas e tem como principal objetivo interligar a minha formação académica e a minha vida profissional como professor de Educação Física. Para corporizar isto, neste ano letivo fiquei responsável por uma turma efetiva e duas rotativas que ficaram ao meu cargo no 2º período, desempenhando todas as funções que um professor tem que realizar, tais como planear, avaliar, refletir, organizar atividades e participar em diferentes reuniões de área disciplinar, de departamento e de conselho de turma.

Logo desde início soube, que os objectivos traçados por mim não seriam fáceis de alcançar, seria necessário muita perseverança, força de vontade, dedicação a 100%, isto porque incuto sempre em mim próprio objectivos máximos: alcançar a perfeição, conseguir superar-me em cada atividade realizada, porque só assim é que o trabalho será uma mais-valia.

Efetivamente, no que diz respeito à gestão do estágio pedagógico, foi uma jornada bastante difícil e trabalhosa, e chegada ao fim, torna-se necessário realizar uma reflexão crítica de todo o processo de estágio analisando todo o trabalho desenvolvido, não só por mim mas também por aqueles que fizeram parte do mesmo. Tal como afirma J. Bento (1987) *“sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado, não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor.”* Com o mesmo pretende-se fortalecer no estudante-estagiário competências essenciais para contrapor aos obstáculos e instigações da profissão, tornando o mesmo mais capacitado e mais completo para futuramente desempenhar as funções de professor. É de evidenciar que a maior complexidade deste ano é sobrepor os

conhecimentos alcançados nos anos de formação inicial à realidade da escola, realidade esta, que é muito diferente daquilo que antevia na minha formação acadêmica prévia. Logo o estágio revela-se como uma competência para o estudante–estagiário, poder integrar na vida profissional, contribuindo assim para futuramente desenvolver um ensino eficiente e com qualidade.

Não é possível realizar um ensino eficaz se não refletirmos sobre a nossa prática. Só o professor reflexivo é que tem condições para adaptar a sua prática às necessidades e interesses dos alunos. Assim sendo este relatório final é de extrema importância, uma vez que permite refletir sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano, para assim conseguir ter a noção do que aprendi, do que cresci enquanto professor.

Na realização deste documento, abordei quatro grandes áreas, interligadas no Conhecimento, Atuação, Reflexão e Comportamento Social nas Áreas de Desempenho. Sendo a primeira área referente à Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, onde é realizada uma análise reflexiva do ano de prática de ensino supervisionada, dos objetivos da formação e do papel do professor.

A segunda área comporta a Participação na Escola. A terceira grande área reporta-nos para as relações com a comunidade. E finalmente, a quarta e última área que diz respeito ao Desenvolvimento Profissional.

Após a análise acima referidas, foram apresentadas as principais conclusões acerca do estágio pedagógico. Desde já deixando uma conclusão, que este ano me proporcionou um sem número de aprendizagens e foi um momento extraordinário essencial para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

2. ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA DE ACORDO COM AS ÁREAS DE DESEMPENHO

2.1. Organização e gestão do ensino

Depois da conclusão do primeiro ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, eis o momento mais aguardado, colocar em prática tudo o que adquiri ao longo da vida académica. Assim sendo, vou formando, estruturando e polindo o “eu” como profissional da educação na área de Educação Física e Desporto. A escola é uma referência de elevada importância, pois nela habita a possibilidade de enriquecimento experiencial e aqui se valorizam as aprendizagens informais com colegas e com os professores.

A escolha da escola foi uma decisão tomada de ânimo leve, visto que mesmo no momento de candidatura, as referências da escola Rodrigues de Freitas não existiam. Sabia apenas que era uma escola que estava sediada no Porto, e por isso, recaiu a minha escolha, visto que a nível pessoal dava-me mais espaço de manobra trabalhar numa escola que estava a relativo pouco tempo da minha área de residência. A minha ida para esta escola foi, felizmente para mim, um mero acaso, visto as minhas expectativas iniciais relativamente ao estágio passarem por serem realizadas noutra escola. Acontece que a vida muda de dia para dia, e foi literalmente isso que me aconteceu.

Após saber da minha colocação na escola, a pesquisa na internet e uma possível visita foi instantânea e a reação ao que ia encontrar neste ano foi maravilhosa. Senti que era aqui que tinha que realizar o meu estágio. Fiquei fascinado com tudo o que vi, adorei toda a envolvência da escola, adorei as instalações, a filosofia da escola e principalmente as condições que a escola oferece a um estagiário, para que ele coloque em prática todas as suas experiências e metodologias. O nível de condições para a prática da atividade física não poderiam ser melhores. Desta forma, considerei que tinha tudo o que é necessário para a realização de um estágio do mais alto nível.

Antes de iniciarmos as aulas, muitos aspetos foram já considerados e planeados (planificações anuais, planificações de unidades didáticas e planos de aula). *“A teoria do planeamento de processos de ensino e aprendizagem é parte integrante da teoria do ensino, isto é, da didática geral”*. (J. O. Bento, 2003)

O processo de ensino e de aprendizagem não se resume apenas aos alunos, mas sim a todos que nele estão envolvidos.

Assim, no início do ano letivo, efetuamos algumas reuniões com o nosso orientador para tomarmos conhecimento de alguns pontos importantes, tais como as turmas, horários, unidades didáticas a abordar, atividades extracurriculares a realizar, atividades inerentes ao estágio, os órgãos de gestão da escola, o grupo de Educação Física e o departamento em que este se insere, o projeto educativo da escola, projeto curricular e regulamento interno, bases estas que nos sustentaram durante todo o ano letivo.

No que diz respeito ao planeamento anual senti algumas dificuldades. A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e a preparação do ensino traduz, sobretudo, uma compreensão de domínio aprofundado dos objetivos, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo. O *rolemant* (Sistema de rotação dos espaços) implementado na escola é um dos fatores que condicionam a ação no que diz respeito ao planeamento anual. Assim sendo, temos de serpentear entre instalações e moldarmo-nos ao espaço que nos está confinado a determinado momento do ano. A falta de espaço para a aula prevista é também um desses problemas e, além disso, temos de nos consciencializar que nos dias de chuva o espaço exterior torna-se impossível de utilizar.

Relativamente ao planeamento das unidades didáticas, a dificuldade é relativa, visto que a escolha das unidades didáticas, são desde logo condicionadas pelo ministério da Educação e até mesmo pelo núcleo de Educação física, tendo em conta o projeto educativo da escola. Com o passar do processo, a aquisição de vivências, com a ajuda do orientador e com a investigação aprofundada das modalidades a ensinar, a minha planificação refinou-se, ou seja, tive que realizar cada vez menos alterações na planificação da unidade didática.

Sendo assim, foram delineadas oito Unidades Didáticas (UD) para o ano letivo, sendo que no 1º Período foram apresentadas três, uma referente à modalidade coletiva (Basquetebol), e as outras duas, modalidades individuais (Atletismo e Ginástica de Solo).

No 2º Período foram realizadas duas UD referentes à modalidade coletiva (Futsal) e Individual (Ginástica Acrobática).

No terceiro e último período, apesar de o mesmo ter ocorrido num curto espaço de tempo, foram abordadas e apresentadas três UD, referentes às modalidades individuais (Orientação e Badmington) e também à modalidade coletiva (Voleibol).

A planificação das aulas foi a última etapa do processo que abrangeu todo o planeamento do ano letivo. Neste ponto conta-se com o planeamento das UD depois de verificado o nível de execução técnico de cada aluno, respeitando a sua evolução individual e coletiva e por sua vez a elaboração do plano de aula.

Como se pode verificar, para que haja um planeamento eficaz é necessário o professor ter como base todo o meio que envolve o processo de ensino aprendizagem, passando posteriormente para planeamentos cada vez mais específicos até chegar, não só à sua turma, mas também, a cada um dos seus alunos. Segundo Arends, “uma boa planificação educativa caracteriza-se por objectivos de ensino cuidadosamente especificados (...), acções e estratégias de ensino concebidas para promoverem objectivos prescritos e medições cuidadas dos resultados, particularmente do rendimento escolar” (Arends, 1995).

No primeiro dia de aulas, a aula de apresentação à turma, foi completamente atípica do normal. As emoções impuseram-se, e a vontade de conhecer em pormenor cada aluno levaram a melhor. Assim sendo, quis transmitir as minhas ideias e saber o que eles esperavam das aulas de Educação Física. De modo a conhecer cada um foi elaborado um inquérito individual pormenorizado (Situação escolar e desportivas, hábitos diários, saúde, dados familiares, expectativas e interesses genéricos dos alunos) para depois ser realizada a caracterização de turma que desde logo ficou a meu encargo.

Com base nas características da turma tive de adaptar a minha ação, tendo sempre o cuidado de não evidenciar demasiado nenhum aluno e promovendo a cooperação e interação entre os mesmos. É necessário referir que também tive a experiência durante o 2º Período com as turmas de 11º ano e 6º ano, onde os procedimentos foram idênticos.

Logo desde início tentei desenvolver um ensino eficaz através de uma comunicação clara, objetiva e precisa, estabelecendo claramente os objetivos preservando, assim, um clima favorável ao ensino e aprendizagem e contribuindo para o desenvolvimento cognitivo e físico dos alunos. Ao nível das dimensões didáticas (instrução, gestão, disciplina e clima de aula) fui calmamente aprimorando estas dimensões, se bem que não senti muita dificuldade em qualquer tipo de domínio das competências. Sempre me preocupei muito com o tempo em empenho motor na aula, pois sempre vi a Educação Física, como tempo e espaço destinado à prática da atividade física. Assim sendo, tentei ao longo do ano arranjar um compromisso entre todas as partes da aula (inicial, fundamental e final) para rentabilizar os tempos de prática, motivando de uma forma contínua os alunos, criando rotinas de gestão essenciais para o bom funcionamento da aula.

Até mesmo a tarefa de avaliação, automaticamente, foi descomplexada. É verdade que, em todo o modo, atribuir um número a um aluno que o pode influenciar para toda a vida, não é tarefa que se realize de ânimo leve, mas tem de ser encarado como um procedimento de controlo de todo o processo de ensino aprendizagem, permitindo reajustamentos que melhorem, não só o desempenho dos alunos, mas também o desempenho profissional do docente. É necessário referir que a avaliação é contínua e que deve de existir uma preocupação clara, na definição de critérios, tendo em conta os conteúdos transmitidos e trabalhados nas aulas. *“A avaliação deixou de estar centrada nas únicas preocupações de medir, constatar e sancionar o aluno, tornando-se naquilo que poderemos considerar a «consciência» do próprio Sistema Educativo. A avaliação firmou-se assim como regulador por excelência de todo o sistema do qual importa verificar e fomentar a eficácia face aos novos desafios da Educação”.* (Matos & Braga, 1988, p. 136)

Durante todo o ano fui realizando reflexões críticas do meu trabalho, acabando mesmo por avaliar o meu próprio desempenho, só assim é que a

evolução se torna possível e é aqui que se pode modificar alguns aspetos que possam estar a interferir negativamente com a aprendizagem dos alunos. Adotar, experimentar, modificar estratégias e ajustar tornam-se ferramentas necessárias para ir ao encontro das necessidades e interesses dos alunos. o processo educativo exige que tanto o professor como o aluno estejam conscientes dos progressos que se vão realizando, de tal sorte que, tendo alcançado um conhecimento ou um hábito cultural, possa apoiar-se nele para continuar a progredir no campo do saber” (Carrasco, 1989). A própria reflexão de aula, serve muitas vezes para melhorarmos aspetos que não decorreram da melhor maneira nessa aula, dando a liberdade de uma alteração de procedimentos na seguinte aula, assim sendo, sinto que essa mesma reflexão ajudou-me a melhorar enquanto profissional. A resolução de problemas tornou-se rapidamente uma constante simples, que até ai era vista como algo a evitar e não encarada como tendo uma potencial resolução. Estas respostas eram definidas no ato da reflexão, pois era o momento para descrever aquilo que correu bem ou mal e a forma como poderia contornar e resolver essas mesmas situações.

Os professores são os principais responsáveis pela condução do processo de ensino e aprendizagem, onde devem promover medidas para estimular a aprendizagem e desenvolvimento harmonioso dos alunos.

Deste modo, o docente está cada vez mais sobrecarregado. Não tem só que ensinar a matéria, mas também tem que se preocupar em ensinar princípios, regras e valores tais como a responsabilidade e a ética. Isto acontece muitas vezes porque a família está pouco tempo em casa e não consegue, ou não quer, educar as crianças e jovens. Cabe assim ao docente ser um transmissor de conhecimento, agregada à função de educador (papel que deveria ser desempenhado pelos pais).

2.2. Participação na escola

A área referente à participação na escola, engloba todas as atividades letivas e não letivas que ocorreram durante o ano letivo. Estão são vistas como

fundamentais na integração do estudante-estagiário na escola e na dinamização da sua comunidade. O envolvimento do professor nas atividades propostas pela escola é fundamental para a criação de um bom clima de ensino aprendizagem e na conceção de relacionamentos sociais entre a comunidade escolar.

A conceção do ensino é condicionada por vários fatores. Desde logo, devemos ter em conta o Programa Curricular de Educação Física para o ano que estamos a lecionar, que deve por sua vez, ser adaptado à realidade de cada escola e aos seus respetivos recursos materiais e espaços disponíveis para a realização das aulas, Portanto, não é possível estudar o projeto educativo de uma escola sem ter conhecimento da sua organização e do espaço que esta dispõe para levar à prática as suas intenções educativas. (F. Vasconcelos, 1999)

A minha atuação nesta área baseou-se na participação em múltiplas atividades, nomeadamente no Desporto Escolar em atletismo e futsal, auxiliando os dois professores detentores e responsáveis das modalidades, Isabel e Maria João, respetivamente. Em relação aos treinos de atletismo aconteciam às quartas-feiras e o futsal era treinado todas segundas e quintas-feiras. Ao todo realizei apenas duas saídas com os alunos, pois os meus horários, muitas vezes, não eram compatíveis com o horário das atividades. No entanto a atividade do *meeting* de atletismo, é algo que nunca esquecerei, pois pratiquei as provas com um aluno com falta de visão (cegueira), ajudando assim a sua integração na sociedade. Estamos a falar do *Fred*, que até há pouco tempo atrás era um aluno normal e via perfeitamente. No entanto, um trágico acidente ditou a sua cegueira, mas nem isso o derrubou, dono de uma força de vontade enorme e pela vontade intrínseca pela atividade física, este aluno encontrou no desporto escolar (atletismo), um meio para continuar a sua grande paixão pelo desporto. Esta experiência marcou-me a todos os níveis, mais especificamente a nível emocional. O poder estar presente e ajudá-lo a superar antigas marcas no atletismo, fez-me recordar o porquê de ter escolhido este caminho académico.

Já fora do Desporto Escolar, eu juntamente com o meu núcleo de estágio organizámos o torneio de Voleibol e de Basquetebol.

A cereja no topo do bolo foi a conceção de uma visita de estudo sobre Orientação e a modalidade motorizada de Karting, que é a minha área de intervenção a nível profissional, mas depois de muitos documentos já executados, fui vítima de furto na minha viatura e vi todo o planeamento a desaparecer do meu alcance. Desta forma, pelo tempo começar a ser curto, vi como não viável a tentativa de reorganização da mesma visita de estudo, optando por a não realizar.

Já no final do ano letivo, a associação de estudantes propôs a realização de um torneio de futsal entre turmas, onde o grupo de estágio ajudou na sua organização e execução.

O seminário que faz parte do planeamento deste ano letivo, também foi executado já no decorrer do 3º período, e foi organizado e apresentado pelo nosso núcleo de estágio, sobre a temática desenvolvida neste relatório final.

Foi muito bom a participação, cooperação e organização das atividades, onde senti autonomia, integração e dinamização na comunidade escolar.

Relativamente ao núcleo de estágio, fiquei num grupo , onde posso dizer que tive sorte, com o qual me identifiquei desde o primeiro dia e , com colegas de trabalho que já tinha trabalhado no passado. Além disso, o nosso professor cooperante, Joaquim Teixeira, deu-nos muito apoio, principalmente na integração na escola e na nossa prática, dando-nos indicações práticas e imediatas para a resolução de problemas durante as aulas. Cabe nas competências de um orientador de estágio, intervir e formar um estagiário nas funções de professor e na sua aquisição de competências para uma prática docente de qualidade num contexto real que por sua vez é a escola. É aqui que desenvolvemos um trabalho coerente e tomámos as atitudes necessárias a um desempenho lógico, progressivo e competente.

Em relação ao meu grupo de estágio, penso que este se pode caracterizar por ter uma excelente capacidade de trabalho, em todos os aspetos e estarem sempre dispostos a ajudar perante as adversidades encontradas pelo caminho, por partilharmos valores e saberes e por termos uma postura correta e alegre em todas as intervenções.

2.3. Relação com a comunidade

A relação entre a escola e a comunidade é fundamental e deve ser encarada como algo benéfico para ambas as partes. Deste modo, é essencial promover ações conjuntas entre as duas, integrando as suas potencialidades no desenvolvimento dos alunos e fomentado a forte união entre os diferentes intervenientes da comunidade escolar.

O objetivo desta área é compreender e integrar as componentes mais significativas da identidade da comunidade onde se insere a escola.

Saliento as boas relações que considero ter estabelecido no geral com todos os membros da comunidade escolar: alunos, professores e funcionários. Destacámos o papel dos vários intervenientes na viabilização deste projeto nomeadamente as relações desenvolvidas com o pessoal docente e não docente, incluindo Conselho Executivo, professor orientador e colegas estagiários, no sentido de estabelecer um bom ambiente de trabalho e desenvolvendo uma boa dinâmica de grupo, visando um percurso eficaz.

Relativamente ao núcleo de estágio, somos um grupo coeso e ao longo do ano fui conhecendo melhor cada um dos meus colegas estagiários, conhecendo a personalidade de cada um, a sua maneira de estar e de agir em determinadas situações e as suas perspetivas de futuro.

Com um núcleo de estágio cada vez mais forte, o trabalho foi sempre excessivo, mas sempre existiu a interajuda, o diálogo aberto, sincero e respeitador entre todos, até nos aspetos críticos das nossas prestações que, de certo modo, nos ajudaram a evoluir enquanto professores.

A concretização das diferentes atividades e a apresentação do seminário na escola, foi uma grande oportunidade que tivemos para demonstrar o nosso estudo, as nossas competências e a nossa capacidade de trabalho, organização e empenho.

Já em relação ao nosso orientador, professor Joaquim Teixeira, é que para mim ele foi mais do que um simples e banal orientador. Excedeu em muito as minhas expectativas, auxiliou-me sempre que necessitei e foi uma “peça chave” e vital no meu processo de evolução na qualidade de docente. Tentou sempre conciliar os nossos pedidos com as obrigações que um estágio

acarreta. Para além de ser bastante conhecedor de todos os aspetos inerentes ao ensino da escola, é um professor bastante competente e exigente, e foi bastante enriquecedor para mim poder aprender e partilhar o mesmo espaço com uma pessoa desta magnitude. Para além da qualidade de professor, foi sempre um amigo, e um homem terra-a-terra e conhecedor dos valores e da sabedoria da vida. O orientador de estágio pedagógico, deve de ter em si tudo o que visionei no professor Joaquim Teixeira, este foi mais do que um formador, sempre nos respeitou individualmente e até mesmo as nossas opiniões que, por vezes, iam em desacordo com os seus pensamentos. Nunca houve um “não”, mas sim um “experimenta”, o que diz muito das capacidades deste humilde e nobre homem.

Analogamente a supervisora, professora Doutora Susana Póvoas, procurou sempre saber as nossas maiores dificuldades para as debater e aconselhar maneiras de ultrapassá-las.

2.4. Desenvolvimento profissional

O estágio pedagógico assumiu um papel determinante no meu desenvolvimento a nível profissional, pedagógico, didático e científico, É um projeto de formação, que permite transferir os conhecimentos teórico práticos adquiridos ao longo do curso para o contexto escolar. O apetecível e desejável é que este seja um projeto de formação que nos possibilite realizar uma transmissão de conhecimentos proporcional e prático alcançado na nossa formação inicial, para o contexto escolar.

O objetivo do estagio é integrar-nos no exercício da vida profissional, de forma supervisionada, construtiva e progressiva, promovendo o desenvolvimento de conhecimentos que nos tornem capazes de ser professores. Professores reflexivos que analisam, estruturam e justificam a sua ação de forma crítica e com a capacidade de responder a todas as exigências da profissão, efetuando um ensino eficaz e de qualidade, centrado nos aspetos de ordem letiva, de organização, de investigação e de cooperação com os diferentes agentes da ação educativa. Desta forma, podemos acrescentar que

o estágio é o contacto que temos na passagem do que aprendemos para a realidade e o quotidiano da escola, de forma progressiva.

O Professor *“passou a ser considerado um formador, que para ser eficaz e coerente precisa ele próprio de se formar continuamente”*. (Formosinho, 2002)

Ser professor de Educação Física, não é tarefa fácil, aliás deve de ser uma das profissões mais desgastantes do mundo quer a nível físico e psicológico, pois temos de lidar com vários tipos de personalidades dos alunos e também temos de estar à altura das tarefas físicas e técnicas que nos são colocadas todos os dias, não sendo a falha uma hipótese. Tal como defende Martins (1988), o professor *“deve desempenhar um papel fulcral no processo da sua adaptação às mudanças, no melhoramento da qualidade de educação e do nível cultural das populações”*.

No estágio fui capaz de colaborar com os meus colegas de escola, tanto professores como funcionários, mantendo um clima cordial, amigável e respeitoso. Temos que ser capazes de ter esta atitude desde o início do estágio porque é a forma como devemos atuar em qualquer situação no nosso dia-a-dia. Através da nossa comunicação, vamos conhecendo o mundo e tudo aquilo que nos rodeia.

A escola é um local por excelência que deverá promover a aprendizagem dos alunos, desenvolver as suas capacidades, as suas potencialidades, estimular as suas aptidões, fomentar novas experiências, nos conhecimentos, multiplicar os saberes, mas sobretudo para as preparar para a sua vida futura, por isto tudo, o professor deve estar atento e trabalhar nesse sentido.

Contudo, outros agentes educativos também são importantes na formação de cada aluno, a cultura, o meio onde está inserido, os quais o professor deve conhecer.

Ao longo do ano, considero ter conseguido em boa parte absorver todas as experiências vividas, bem como as críticas e sobretudo conselhos provenientes das reuniões na faculdade e da escola sempre com a preocupação e objetivo de melhorar a minha atuação a todos os níveis enquanto profissional de educação.

O contacto que estabeleci com as Diretoras de Turma, das quais tive a felicidade de trabalhar e a participação nas reuniões permitiram-me adquirir o

conhecimento das principais funções de um diretor de turma, dos quais devemos estar sempre em permanente contacto, por forma a passar toda a informação relevante e importante acerca da turma.

Todos os conhecimentos que adquiri nos dois anos de formação em ensino, através da faculdade tiveram muitas vezes aplicação direta ou indireta no estágio, havendo, no entanto outros que não foram abordados exigindo da minha parte e dos meus colegas de núcleo de estagio um esforço extra para preencher estas lacunas de formação.

Assim preocupei-me em procurar informação e documentos didáticos, através de pessoal amigo, ou até mesmo com professores de Educação Física dos meus anos de secundário, acerca das modalidades abordadas. Temos o dever de complementar as nossas ideias com pesquisas mais recentes no sentido de melhorar a nossa prática e conseqüentemente a nossa ação, junto dos alunos.

O desenvolvimento profissional engloba atividades e vivências fundamentais na construção da nossa competência profissional, numa perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida, promovendo, deste modo, o sentimento de pertença e identidade profissional, a colaboração e a abertura à inovação. Foi um ano de grandes experiências e vivências que ficarão marcadas para toda uma vida.

3. REFLEXÕES FINAIS

A Prática Pedagógica do ensino da Educação física foi, em larga medida, um contributo para o desenvolvimento de competências profissionais, sociais e pessoais. Assim sendo, este espaço para conclusões é visto como um espaço de excelência para a tomada de consciência de todo o percurso desenvolvido, implicando uma reflexão global sobre as aprendizagens realizadas. O conceito de reflexão não surge apenas neste momento final, aliás, ele esteve presente ao longo de todo este percurso.

Atendendo a uma retrospectiva a todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo, faço uma analogia com o escalar de uma montanha. No início desta escalada pedagógica, partimos com receios, medos, mas, simultaneamente, com uma enorme ansiedade. Percorrendo quilómetros após a partida, o cansaço começa a apoderar-se de nós, no entanto, o prazer e o gosto é tanto que nem olhamos para trás, e só escalamos para alcançar um objetivo, o cimo da montanha. Cumprindo com tão almejado objetivo, o corpo é invadido por inúmeras sensações de alegria, orgulho e dever cumprido que nos fazem esquecer, por momentos as dificuldades e adversidades vividas ao longo desta longa subida, onde o desejo de repetir a experiência vezes sem conta é vivido.

Com a realização do Estágio Pedagógico, pude tomar consciência da importância do planeamento, da pesquisa na área, e da reflexão sobre a prática de ensino, de modo a tornar a minha intervenção como professor mais eficaz. Ao dedicar mais tempo à planificação das aulas e conseqüentemente a refletir sobre as metodologias de ensino utilizadas, conseguimos melhorar a qualidade das mesmas, e simultaneamente, o processo de ensino aprendizagem. É através desta prática reflexiva que o professor consegue colocar em confronto os seus conhecimentos e concepções de ensino. Repare-se que o professor ao refletir após cada momento de ensino está conjuntamente a analisar o que foi realizado e o que poderá modificar para melhorar, o que faz com que a par da reflexão, o professor esteja também a iniciar a planificação da aula seguinte, criando-se assim um género de ciclo.

É importante a pesquisa para aplicar exercícios diferentes, inovadores e motivadores para as aulas.

Ser professor, ao contrario do que se possa pensar, é uma profissão bastante complexa, pois somos confrontados com uma turma constituída por alunos bastante heterogéneos, onde o nosso objetivo é trabalhar para o sucesso e evolução de todos, de acordo com os programas e as normas da escola. Devido a esta heterogeneidade, o papel do professor é dificultado, uma vez que cada aluno tem o seu ritmo e facilidade de aprendizagem. Este ano sinto que tomei, verdadeiramente, a consciência da complexidade da tarefa de um docente.

Encarei este ano, com vontade e dedicação e não só como sendo o término do meu percurso académico e aqui pude vivenciar experiências, cometer erros e aprender como corrigi-los, de forma a subir nesta escalada. Só assim se consegue formar grandes professores, pois se não errarmos e se não tomarmos consciência dos mesmos não vamos conseguir evoluir.

Penso que, só quem já vivenciou estas experiências é que fica com ideia do quão trabalhoso foi este ano, mas também o quão satisfeito estou por terminá-lo.

Numa perspetiva de futuro, espero sinceramente que este ano de estágio, seja o inicio de uma bela carreira. Devido às dificuldades que todos atravessámos, não prevejo que seja uma trajetão rápido ou fácil, mas com força de vontade e dedicação aprendi que neste mundo tudo se consegue.

Avizinham-se tempos complicados, principalmente a professores iniciantes. No entanto, este panorama não nos pode deitar abaixo e fazer desistir, há que levantar a cabeça e continuar a trabalhar, para um dia sermos reconhecidos e recompensados por todo o nosso esforço, porque afinal de contas, só nos podemos sentir orgulhosos pela carreira que escolhemos.

CAPÍTULO II - RELATÓRIO CIENTÍFICO

**Planificação alternada ou sequencial das unidades didáticas- efeitos na
capacidade de equilíbrio**

RESUMO

Este estudo pretende analisar as alterações da capacidade de equilíbrio dos alunos ao longo de um período letivos e o impacto que as planificações, alternada ou sequencial das unidades didáticas (UD), podem exercer sobre a capacidade de equilíbrio dos alunos. A amostra deste estudo foi composto por 64 alunos, 38 raparigas e 26 rapazes, do 8º ano de escolaridade e foi realizada numa escola do centro do Porto. Quanto a planificação sequencial das UD, uma turmas cumpriu inicialmente a modalidade de Futebol e depois do M1, Ginástica, já a outra turma foi o inverso e na planificação alternada, as modalidades foram lecionadas em simultâneo. A capacidade de equilíbrio dos alunos foi avaliada neste estudo através do teste do flamingo que consiste em tentar manter uma posição de equilíbrio, sobre uma ripa com 5 cm de largura por 40 cm de comprimento, a uma altura de 10 cm do solo. A posição de equilíbrio assemelha-se à posição do Flamingo, em que o testado mantém o equilíbrio sobre um dos membros inferiores, sendo que o membro contrário está seguro por um dos membros superiores. A avaliação do equilíbrio neste teste decorre ao longo de 1 minuto, sendo contabilizado o número de quedas que os alunos realizam durante esse tempo, em três momentos de avaliação. O primeiro momento de avaliação (M0) foi efetuado em janeiro, o segundo (M1) em fevereiro e o terceiro momento (M2) em março, em aulas de 90 minutos, com um intervalo de 4 semanas, correspondendo ao início, meio e fim do 2º período. Os resultados globais mostram que nas metodologias de ensino I/C e Alternada, observou-se uma diminuição da performance no teste de equilíbrio dos alunos, no entanto, as diferenças não são significativas ($p > 0.05$). Verificou-se que na metodologia de ensino C/I, do momento M1 para o momento M2 houve uma melhoria na capacidade de equilíbrio, no entanto também sem significado estatístico ($p > 0.05$).

Podemos concluir que ao longo do período estudado não existiram diferenças significativas quanto à planificação a adotar para melhorar o equilíbrio estático dos alunos.

Palavras-Chave: Equilíbrio; Teste Flamingo; Planificação das Unidades Didáticas

ABSTRACT

This study aims to evaluate changes in balance ability of students over an academic period and the impact that unfolds, alternating or sequential of teaching units (UD), can have on the ability to balance the students. The sample was composed of 64 students, 38 girls and 26 boys of the 8th grade and was held at a school the center of Porto. As the sequential planning of UD a class initially fulfilled the type of football and then the M1, Gymnastics, since the other group was the reverse and alternate planning, arrangements were taught simultaneously. The equilibrium capacity of students was assessed in this study by Flamingo test consisting in trying to maintain an equilibrium position on a lath 5 cm wide by 40 cm long at a height of 10 cm of soil. The equilibrium position resembles the Flamingo position, in which the tested maintains balance on one of the lower limbs, and the opposite member is held by one of the upper limbs. The assessment of the balance in this test runs over 1 minute and counted the number of falls that students undertake during that time, in three time points. The first assessment point (M0) was made in January, the second (M1) in February and the third time (M2) in March in 90-minute classes with a 4-week intervals, corresponding to the beginning, middle and end the 2nd period. The overall results show that the teaching methodologies I/C and Alternate, there was a decrease in performance in the balance of testing students, however, the differences are not significant ($p > 0.05$). It was found that the C/I learning methodology, the moment M1 to M2 when there was an improvement in the ability to balance, however also without statistical significance ($p > 0.05$).

We can conclude that over the study period there were no significant differences in planning to take to improve the static equilibrium of the students.

Keywords: Balance; Flamingo test; Planning of Teaching Units

RÉSUMÉ

Cette étude vise à évaluer les changements dans la capacité de la balance des étudiants sur une période universitaire et l'impact qui se déroule, en alternance ou séquentielle d'unités d'enseignement (UD), peuvent avoir sur la capacité d'équilibrer les étudiants. L'échantillon était composé de 64 élèves, 38 filles et 26 garçons de la 8e année et a eu lieu dans une école du centre de Porto. Comme la planification séquentielle de UD une classe remplie d'abord le type de football et puis la M1, la gymnastique, depuis l'autre groupe était l'inverse et alternent la planification, des dispositions ont été enseignées simultanément. La capacité des élèves d'équilibre a été évaluée dans cette étude par le test Flamingo consistant à essayer de maintenir une position d'équilibre sur une latte de 5 cm de large par 40 cm de long à une hauteur de 10 cm du sol. La position d'équilibre ressemble à la position Flamingo, dans lequel le testé maintient un équilibre sur l'un des membres inférieurs, et le député est tenu par l'un des membres supérieurs. L'évaluation de l'équilibre dans ce test se déroule en 1 minute et compté le nombre de chutes que les élèves engagent pendant ce temps, en trois points dans le temps. Le premier point d'évaluation (M0) a été faite en Janvier, la deuxième (M1) en Février et la troisième fois (M2) en Mars dans des classes de 90 minutes avec un intervalle de 4 semaines, correspondant au début, milieu et fin la 2e période. Les résultats globaux montrent que les méthodes d'enseignement I/C et suppléants, il y avait une diminution de la performance de la balance des étudiants de test, cependant, les différences ne sont pas significatives ($p > 0,05$). Il a été constaté que la méthode C/I apprentissage, le moment M1 à M2 quand il y avait une amélioration de la capacité à l'équilibre, mais également sans signification statistique ($p > 0,05$).

Nous pouvons en conclure que, sur la période de l'étude, il y avait pas de différences significatives dans la planification à prendre pour améliorer l'équilibre statique des étudiants.

Mots-clés : Equilibre ; Flamingo essai ; Planification d'unités d'enseignement

1. INTRODUÇÃO

Caspersen, Powell, & Christenson (1985) tal como Shephard & Balady (1999), definem atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia. Os mesmos autores diferenciam atividade física de exercício físico, com base na intencionalidade do movimento, consideram que o exercício físico é um movimento planejado, estruturado e repetitivo, que tem como objetivo obter uma melhor condição física.

A prática desportiva promove e estimula fatores positivos mentais e neurológicos, que influenciam o desenvolvimento da autoestima, da segurança, da disciplina, da solidariedade e tolerância, da flexibilidade, da coragem e do respeito, que contribuem para o bem-estar individual e social dos indivíduos. (Morris, 1994). Em contrapartida, Boreham & Riddoch (2001) defendem que a redução dos níveis de atividade física parece favorecer o desenvolvimento gradual de inúmeras disfunções crónico-degenerativas, tais como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, entre tantas outras, em idades cada vez mais precoces.

Compreendemos que o processo de desenvolvimento motor e a prática desportiva complementam-se, na medida em que um, potencia a performance do outro, quer em termos coordenativos quer de equilíbrio.

Importa referir que o equilíbrio desenvolve-se com a finalidade de manter a estabilidade das ações do indivíduo, sendo que, para Neto (2002):*“A posição em pé supõe que o sistema motor do organismo humano assegura a manutenção do equilíbrio estático ou dinâmico e luta, assim, contra as forças de gravidade. O tono de manutenção postural e suas variações controladas pelo sistema neuromuscular estabilizam o centro de gravidade no interior do quadrilátero de sustentação. Esse sistema neuromuscular recebe aferências proprioceptivas, labirínticas e visuais que lhe informam o deslocamento do centro de gravidade e geram as correções apropriadas para estruturá-lo na sua posição estável.”*

Assim, compreendemos que o indivíduo (inter)age eficazmente com o meio que o rodeia através dos seus movimentos corporais, comunicando assim com “o mundo”. Contudo, para que essa ação se concretize e efetive, é necessário que exista a maturação suficiente que sustente o equilíbrio corporal.

Gallahue & Ozmun (2005) Consideram que, a prática desportiva desenvolve nos indivíduos uma capacidade de resposta motora mais eficaz em determinadas situações quotidianas, sendo que a mesma se manifesta em três estágios / fases distintas.

Neste domínio os autores defendem, o estágio de transição ou fase de aprendizagem do treino; o estágio de aplicação ou fase de investimento na melhoria da performance numa modalidade específica e o estágio de aplicação ao longo da vida ou fase de treino com objetivos definidos de competição ou participação.

Machado (1997) considera que o desenvolvimento e a aprendizagem de atividades físicas, nomeadamente em contexto escolar devem sustentar-se num plano adequado e ajustado às unidades didáticas curriculares, que contemplem os interesses e competências desejáveis, do público-alvo a que se destinam.

O contexto escolar parece ser privilegiado na promoção e incentivo à participação da prática desportiva, relativamente à habilitação de capacidades motoras, de controlo do corpo e dos movimentos, que por sua vez desenvolvem outras capacidades internas de autoconfiança, como a segurança e estima do indivíduo. São portanto contextos que promovem a integração de aprendizagens e interesses comuns entre pares, beneficiando positivamente do efeito coletivo na estimulação pelo desporto, através de estratégias efetivas numa abordagem pedagógica.

Assim, na perspetiva de Berleze (2008), é importante que as estratégias de intervenção pedagógica estabelecidas, sejam ajustadas às competências das crianças e jovens, proporcionando desafios adequados e à sua medida, no sentido de preservar ou fortalecer a motivação destas pela atividade desportiva, reduzindo assim o risco de abandono dessa mesma atividade, conduzindo deste modo à procura de novas aprendizagens.

De referir que as estratégias, sustentadas na motivação, promovem a aprendizagem da prática desportiva e beneficiam positivamente o desempenho motor das crianças, efetivando a sua participação ativa e segura na atividade desportiva.

Portanto, compreendemos ser um direito da criança o desenvolvimento de competências através da atividade física e orientada que seja elaborado segundo os interesses e motivações das crianças e jovens, no sentido de se estabelecerem hábitos de vida saudáveis (Berleze, 2008).

A iniciação desportiva do Futebol é considerada um processo aprendizagem, segundo o qual o indivíduo desenvolve as noções e técnicas básicas para o desporto, pois recorre a uma larga oferta de formas de jogo e aplicação prática imediata ou de experimentação de competências da criança ou jovem. Assim, a prática assídua de jogos, beneficia o desenvolvimento do indivíduo, melhorando o seu desempenho físico, intelectual e emocional, principalmente se praticado pelas crianças.

A infância é a fase mais positiva para a aprendizagem desportiva, a todos os níveis de desenvolvimento da criança, uma vez que se entende que tudo o que as estas vivenciarem e experienciarem nesta fase, pode interferir na sua vida futura, sendo também importante referir que, todo o trabalho de iniciação nesta fase requer cuidados especiais.

Assim, o ensino do Futebol devem ser proporcionadas algumas experiências, que promovam o contato direto com novos objetos, em distintos espaços ou locais. A iniciação ao futebol é portanto exemplo disso, pelo que deve iniciar-se com atividades simples e ajustadas, às necessidades dos intervenientes, como aliás, temos vindo a referir.

A modalidade de futebol contribui para o desenvolvimento de fatores que ultrapassam o limite da conscientização do equilíbrio, sociabilidade e coordenação global do indivíduo.

O ensino e a aprendizagem desta prática desportiva em particular, devem ter em conta, as etapas do desenvolvimento da criança, atendendo ao mesmo tempo às capacidades e competências físicas para as quais aquela está

preparada, no sentido de lhe serem proporcionadas experiências positivas no desporto.

Segundo Pereira et al. (2008), o futebol caracteriza-se como sendo um desporto dinâmico, acíclico e com variações na intensidade, alternando sprints e situações de baixa intensidade. A prática desta modalidade provoca diversas alterações físicas nos seus praticantes, como por exemplo, o controlo do equilíbrio muscoesquelético. Este fato é justificado pela variedade de movimentações executadas na prática do futebol, movimentos esse que são considerados como um aspeto natural da estabilidade corporal.

Na modalidade de Ginástica acrobática, percebemos que as principais características se centram na execução de exercícios que requerem força, agilidade e equilíbrio. Tal como referimos atrás, também neste domínio físico, os exercícios promovem a coragem, coordenação e flexibilidade.

Tecnicamente os movimentos dos exercícios acrobáticos caracterizam-se como dinâmicos e estáticos, que exigem bastante equilíbrio e força, sendo que na prática da modalidade os atletas devem cumprir três rotinas essenciais - equilíbrio, dinâmica e combinada. Nas rotinas de equilíbrio são considerados exercícios estáticos, enquanto, nas rotinas dinâmicas os exercícios são mais ativos, com elementos de voos dos atletas e por último a rotina combinada, compõe exercícios integrados das duas rotinas anteriores.

De uma maneira geral, o movimento encontra-se interrelacionado com as capacidades motoras do indivíduo que executa uma determinada ação, assim como, com a finalidade dessa mesma ação.

Assim sendo, no âmbito desportivo, a coordenação é entendida como a forma de organizar em conjunto, pelo que se associa também, segundo Greco & Brenda (2001) à ordem dos procedimentos segmentários do movimento que, tendo em conta o objetivo da ação desenvolvida, permite alcançá-lo com menos esforço.

Comumente vários autores defendem o mesmo princípio básico deste conceito, pelo que na visão defendida por Meinel & Schnabel (1987), o conceito de coordenação é caracterizado também, como sendo uma organização de ações essencialmente motoras, representada pela harmonia do conjunto de

movimento na relação integrada com o ambiente da ação e que é executada sobre um determinado objetivo.

Neste sentido, partilhamos da opinião de Meinel & Schnabel (1987), quando referem que as capacidades coordenativas, devem ser compreendidas, segundo o contexto global da motricidade do indivíduo, uma vez que, são capacidades presentes em todas as suas atividades, que podem promover ou limitar o seu caráter universal para a vida.

Várias são as noções e definições produzidas acerca do equilíbrio, no entanto, trata-se de um processo que envolve de forma coordenada, as forças impulsionadas pelos mecanismos aferentes e os mecanismos eferentes numa ação, segundo o qual o sistema nervoso central (SNC) gera os modelos de atividade muscular, que regulam a relação entre esta e centro de massa corporal (CMC) e a base de sustentação, conforme conferem Brauer, Burns, & Galley (1999)

O equilíbrio enquadra no seu conceito, a capacidade de integrar o centro de massa corporal na base de sustentação. Assim e neste contexto, compreendemos que o corpo deve complementar a habilidade motora com a adoção de algumas posturas que favoreçam ou promovam o alcance efetivo dos objetivos desejáveis, de forma multidirecional, com coordenação, segurança e ajuste aos interesses e desafios externos.

Tendo em conta as características das atividades definidas, assim como a natureza estabelecida pelas mesmas, vários tipos de equilíbrio são estruturados. Assim, de entre a análise realizada, observamos que vários autores consideram fundamentalmente, dois tipos de equilíbrio: o equilíbrio estático e o equilíbrio dinâmico.

Assim, um corpo encontra-se em equilíbrio estático, quando as forças que sobre ele atuam for nula. Segundo Gallahue & Donnelly (2008) uma atividade de equilíbrio estático pode ser definida como a prática de qualquer postura estacionária, vertical ou invertida, na qual o centro de gravidade permanece estacionário e a linha de gravidade se encontre dentro da base de apoio.

No plano da análise do equilíbrio estático, verificamos, ainda, que Hall (2005) considera ainda três tipos, o estável, o instável e o indiferente .

O equilíbrio dinâmico, contrariamente ao anterior, considera um corpo em movimento, numa posição de equilíbrio, sendo que esse movimento pode ser durante a execução de uma atividade motora ou performance com alguma complexidade ou de caráter básico.

Para a aula de Educação Física ter um razoável rendimento físico, o docente tem de ter um domínio em conhecimentos científicos na sua área de formação e pedagógica e desenvolver capacidades reflexivas e planificadoras. Segundo Stoer, Stephen, & Cortezão (1999), a planificação docente consiste numa racionalização do processo educativo fixando os objetivos a atingir num certo espaço de tempo, estabelecendo os meios para os conseguir, evitando a repetição de aprendizagens já conseguidas, estudando melhor o emprego de recursos e selecionando situações que vão permitir dar conta da sua eficácia, tudo isto numa perspetiva de otimização e maximização do processo educativo.

A planificação emerge, assim como um processo sistematizado, mediante a qual se pode conferir maior eficiência às atividades educacionais para, em determinado prazo, alcançar um conjunto de metas estabelecidas.

Ao longo do ano letivo, são abordadas, nas aulas de Educação Física, dois tipos de modalidades: as modalidades coletivas e as modalidades individuais.

Segundo Scherrer & Galatti (2008), os jogos desportivos coletivos possuem características comuns e específicas que, ao serem trabalhadas de forma adequada, auxiliam no desenvolvimento motor, cognitivo e social do indivíduo. Quando ensinados de forma adequada, podem contribuir para o desenvolvimento integral do indivíduo, proporcionando a aprendizagem e o aperfeiçoamento de competências técnico-táticas, sócio-afetivas e cognitivas (Lovatto & Galatti, 2007).

Nos desportos coletivos existe um envolvimento de vários participantes na mesma equipa e o propósito final é comum a todos (Silva et al., 2009).

Já nos desportos individuais, o praticante atua sozinho dependendo de si para alcançar os seus objetivos. Desta forma, os desportos individuais desenvolvem a personalidade, pois exigem uma melhor preparação psicológica para a sua prática (Moreno et al., 2007).

Para Sá (2012), as modalidades individuais, como o próprio nome indica, são praticadas por uma só pessoa, o que instiga ao aluno o desenvolvimento de outras capacidades que não são tão visíveis nos desportos coletivos, designadamente, a superação, a motivação intrínseca, a persistência, a competitividade, e a demonstração plena das capacidades individuais.

Portanto, o objetivo deste estudo é descrever as alterações na capacidade de equilíbrio dos alunos ao longo de um período em função da metodologia de ensino utilizada: Planificação sequencial de modalidade coletiva seguida de modalidade individual (C/I); Planificação sequencial de modalidade individual seguida de modalidade coletiva (I/C); Planificação alternada semanalmente de uma modalidade individual e de uma modalidade coletiva (I-C).

2. MATERIAL E MÉTODOS

2.1. Participantes

A amostra total deste estudo é constituída por 64 alunos, de ambos os sexos, de três turmas do 8º ano de escolaridade e foi efetuado numa escola localizada no centro da cidade do Porto.

Da amostra total, 38 (58%) dos alunos eram do género feminino e 26 (42%) do género masculino, e com uma faixa etária compreendida entre os 12 e os 17 anos de idade.

As três turmas, que foram aleatoriamente selecionadas, realizaram também aleatoriamente, uma das três planificações de ensino das unidades didáticas definidas. São elas:

- a) Planificação sequencial de modalidade coletiva seguida de modalidade individual (C/I).
- b) Planificação sequencial de modalidade individual seguida de modalidade coletiva (I/C);
- c) Planificação alternada semanalmente de uma modalidade individual e de uma modalidade coletiva (I-C).

Assim sendo, nas planificações sequenciais (opção a e b), a estratégia utilizada pelos docentes, foi abordar, de forma completa, uma UD de uma modalidade coletiva (Futebol), seguida de uma modalidade individual (Ginástica), e vice-versa, respetivamente.

Na planificação alternada (opção c), as modalidades, individual e coletiva, foram abordadas pelos docentes, alternadamente durante cada semana. Uma vez que a carga horária semanal do 3º ciclo do ensino básico é constituída por uma aula de 90 minutos e uma aula de 45 minutos, e para que fosse assegurada equidade na distribuição dos tempos letivos, as modalidades foram alternadas semanalmente.

Na modalidade coletiva de futebol as aulas incidiram em exercícios técnicos e de jogos reduzidos enquanto na modalidade individual de ginástica, as aulas consistiram em trabalho por estações.

No caso da planificação C/I, a amostra foi constituída por 15 alunos; na planificação I/C, por 25 alunos e, por último, na metodologia I-C por 24 alunos.

Foram avaliadas três aulas de cada turma, em três momentos distintos do 2º período letivo.

Todos os alunos que compõem a amostra participaram voluntariamente no estudo e não apresentavam necessidades especiais de ensino. Os alunos, tal como os encarregados de educação tiveram conhecimento dos objetivos do estudo, e deram o consentimento de participação no mesmo.

2.2. Instrumentos

Neste estudo utilizámos o Teste do Flamingo, que tem como objetivo, avaliar a capacidade de equilíbrio estático, mediante a lateralidade dos membros inferiores, sendo esta realizada pelo membro inferior escolhido pelos participantes (Vasconcelos, 1991).

Assim, o individuo coloca um dos pés sobre o eixo longitudinal da trave, fletindo a perna livre, agarrando o peito do pé com a mão do mesmo lado, imitando a posição de flamingo.



Figura 1 - Teste do Flamingo

Esta posição deve ser mantida em equilíbrio durante 1 minuto, podendo previamente apoiar-se no antebraço do observador para se colocar na posição correta, sendo que o teste começa logo que este apoio cesse.

Neste teste estão previstas penalizações atribuídas em situações como por exemplo, o pé livre soltar-se da mão ou qualquer parte do corpo entrar em

contacto com o solo. Após cada interrupção, inicia-se novamente o teste desse ponto, até que o minuto se esgote.

Para a aplicação do teste do Flamingo, é necessário uma trave de aço ou madeira de 50 cm de comprimento, 3 cm de largura e 4 cm de altura e um cronómetro sem retorno, que possa ser interrompido e iniciado novamente em contagens consecutivas.

O registo de resultados procede-se ao longo de 60 segundos, nos quais o indivíduo realiza o número de tentativas necessárias, a fim de se manter na posição de equilíbrio sobre a trave. Contabilizam-se o número de quedas durante os 60 segundos.

2.3. Procedimentos metodológicos

A recolha de dados realizou-se entre o mês de janeiro e março de 2015, numa escola do centro do Porto e foi efetuada por alunos do 2º ano de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Os testes foram efetuados durante as aulas de Educação Física previstas no calendário escolar, do 2º período letivo.

Foram realizados três momentos de avaliação, seguidamente descritos:

- Primeiro momento (M0) aconteceu na primeira aula do período;
- Segundo momento (M1) foi efetuado quando as turmas mudaram de UD, ou seja a meio do período, exceto nas turmas que em que foi adotada a planificação alternada (I-C). Neste caso o M1 aconteceu precisamente a meio do número total de número total de aulas do período letivo;
- Terceiro momento (M2) aconteceu na última aula do período.

Antes da avaliação de cada momento foi dado uma breve instrução aos participantes sobre a execução das mesmas, recorrendo algumas vezes à demonstração.

Os resultados obtidos foram utilizados exclusivamente para o presente estudo.

Foi redigido um consentimento informado, entregue aos encarregados de educação e aos alunos participantes no estudo, autorizando a recolha dos dados.

2.4. Procedimentos estatísticos

O tratamento estatístico dos dados foi realizado com recurso a um programa estatístico, frequentemente utilizado nas ciências sociais, o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS Inc, versão 20.0 para Microsoft Windows), para um nível de significância de 5%.

Para a descrição das variáveis, foram utilizadas as estatísticas descritivas, média e desvio padrão.

Para averiguar o significado estatístico das diferenças nas variáveis avaliadas entre os três momentos foi utilizada a análise de variância de medidas repetidas, sendo as múltiplas comparações a posteriori efetuadas recorrendo ao teste de Bonferroni.

3. RESULTADOS

O referencial da participação e distribuição dos alunos pelas modalidades e sequência/alternância das mesmas foi a seguinte:

- 1- Individual-coletivo sequencial - N= 25
- 2- Coletivo - individual sequencial - N=15
- 3- Alternância - N=24

Quadro 1 - Resultados da caracterização antropométrica da amostra total

Medidas antropométricas	$\bar{x} \pm dp$
Altura (cm)	1.59 \pm 0.07
Peso (kg)	54.57 \pm 12.35
Massa gorda (%)	23.93 \pm 10.10
Perímetro da cintura (cm)	72.38 \pm 9.75
Perímetro do pescoço (cm)	30.41 \pm 2.21

Tal como o Quadro 1 demonstra, a altura média dos alunos é de 1.59 m, o peso médio dos alunos é de 54.57 kg, a massa gorda média dos alunos é de 23.93%, o perímetro médio da cintura dos alunos é 72.38 cm e, por fim, o perímetro médio do pescoço dos alunos é de 30.41 cm.

Quadro 2 - Média e desvio padrão da capacidade de equilíbrio nos três momentos de avaliação, considerando a amostra total de alunos

Momentos de Avaliação	$\bar{x} \pm dp$
M0	11.96 \pm 4.16
M1	13.56 \pm 5.68
M2	14.00 \pm 6.11

Como é possível observar, no Quadro acima apresentado, a média de quedas no teste do flamingo no M0 é de 11.96 quedas, no M1 é de 13.56 quedas e no M2 é de 14.00 quedas.

Quadro 3 - Apresentação dos valores de p, comparando os vários momentos de avaliação, considerando a amostra total

Momentos de avaliação		p
M0	M1	0.11
M0	M2	0.06
M1	M2	1.00

Como podemos verificar no Quadro acima, nos diferentes momentos de avaliação, considerando a amostra total, as diferenças não são significativas ($p > 0.05$).

Quadro 4 - Teste do Equilíbrio - Análise em função da metodologia de ensino individual/coletiva

Momentos de Avaliação	$\bar{x} \pm dp$
M0	11.68 ± 3.63
M1	12.36 ± 5.55
M2	13.55 ± 4.93

Este Quadro demonstra que na metodologia de ensino individual/coletiva, o número de quedas aumenta progressivamente. Embora fosse esperado que a modalidade individual (ginástica) fosse mais eficaz nos efeitos de equilíbrio e, há um aumento substancial do número de quedas do M1 para o M2, no entanto também sem significado estatístico ($p > 0.05$).

Quadro 5 - Apresentação dos valores de p, comparando os vários momentos de avaliação, em função da metodologia de ensino individual/coletiva

Momentos de avaliação		p
M0	M1	1.00
M0	M2	0.44
M1	M2	0.97

Como podemos verificar no Quadro acima, nos diferentes momentos de avaliação, considerando a metodologia de ensino individual/coletiva, as diferenças não são significativas ($p > 0.05$).

Quadro 6 - Teste do Equilíbrio - Análise em função da metodologia de ensino coletiva/individual

Momentos de Avaliação	$\bar{x} \pm dp$
M0	8.90 \pm 2.08
M1	14.10 \pm 6.98
M2	13.00 \pm 9.52

Este quadro demonstra que na metodologia de ensino coletiva/individual, o número de quedas aumenta do M0 para o M1 e diminui do M1 para o M2. A modalidade individual aplicada (ginástica) é mais eficaz nos efeitos de equilíbrio e, portanto, há uma descida do número de quedas do M1 para o M2, no entanto também sem significado estatístico ($p > 0.05$).

Quadro 7 - Apresentação dos valores de p, comparando os vários momentos de avaliação, em função da metodologia coletiva/individual

Momentos de avaliação		p
M0	M1	0.06
M0	M2	0.42
M1	M2	1.00

Como podemos verificar no Quadro acima, nos diferentes momentos de avaliação, considerando a metodologia de ensino coletiva/individual, as diferenças não são significativas ($p > 0.05$).

Quadro 8 - Teste do Equilíbrio - Análise em função da metodologia de ensino alternada

Momentos de Avaliação	$\bar{x} \pm dp$
M0	14.00 \pm 24.61
M1	14.72 \pm 5.06
M2	15.11 \pm 5.22

Este Quadro demonstra que na metodologia de ensino alternada, o número de quedas aumenta, embora com valores muito aproximados. A modalidade alternada não apresenta grandes discrepâncias, também sem significado estatístico ($p > 0.05$).

Quadro 9 - Apresentação dos valores de p, comparando os vários momentos de avaliação, em função da metodologia de ensino alternada

Momentos de avaliação		p
M0	M1	1.00
M0	M2	1.00
M1	M2	1.00

Como podemos verificar no Quadro acima, nos diferentes momentos de avaliação, considerando a metodologia de ensino alternada, as diferenças não são significativas ($p > 0.05$).

De uma forma global e considerando os Quadros 3, 5, 7 e 9, o Teste do Flamingo apresenta resultados estatisticamente não significativo, entre os grupos, relativamente às modalidades práticas das mesmas. Neste estudo, a avaliação incidiu sobre os grupos participantes não se verificando qualquer exceção à diferença de gênero, na aplicação do teste de equilíbrio estático.

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A planificação alternada ou sequencial das unidades didáticas e a sua influência no equilíbrio dos alunos ainda não foi investigada por outros autores. Deste modo, trata-se de um estudo pioneiro que tem como objetivo descrever os níveis de equilíbrio dos alunos em função da metodologia de ensino utilizada: Planificação sequencial de modalidade coletiva seguida de modalidade individual (C/I); Planificação sequencial de modalidade individual seguida de modalidade coletiva (I/C); Planificação alternada semanalmente de uma modalidade individual e de uma modalidade coletiva (I-C).

Como tal, foi utilizado o teste flamingo para recolher os dados para serem analisados a fim de verificar se houve alguma alteração no equilíbrio dos alunos, depois de aplicadas as unidades didáticas.

Para Hirtz (1986), é importante que as capacidades coordenativas do indivíduo, sejam melhoradas, tanto ao nível de sustentabilidade básica da formação corporal como no processo de treino numa atividade desportiva. As capacidades coordenativas desempenham um papel importante na vida do indivíduo, no sentido em que permitem que o mesmo possa realizar de forma correta e favorável, as múltiplas ações motoras que as diversas atividades quotidianas exigem.

Segundo Guzmán et al. (2013) o equilíbrio desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral do ser humano, trabalhando aspetos cognitivos, sensoriais, cinéticos e perceptuais, contribuindo para o bom desenvolvimento postural, o desenvolvimento psicomotor e estimula as habilidades desportivas.

Através do estudo realizado podemos referir que no M0 (momento em que ainda não foi lecionada qualquer modalidade) é quando se verifica menos quedas (maior equilíbrio corporal).

Depois de aplicada uma modalidade coletiva os valores de queda aumentaram e, já na modalidade individual os valores de queda sofreram alguma descida, com diferenças não significativas.

Por outro lado na planificação individual/coletiva das modalidades podemos referir que, os resultados obtidos revelam uma subida do número de

quedas ao longo dos vários momentos, contudo não apresentando diferenças estatisticamente significativas.

Podemos referir que a planificação alternada é o tipo de planificação mais adequada para manter os níveis de equilíbrio dos alunos uma vez que os valores de quedas apresentadas ao longo dos três momentos não são discrepantes (do M0 para o M2 apenas existe o aumento de 1.1 quedas,).

Por não haver estudos sobre o tema, podemos referir que os resultados apresentados podem estar relacionados com o fato do M1 de avaliação ter acontecido após as férias escolares, um período caracterizado pela falta de exercício físico dos alunos, porque numa era global como a que estamos, os alunos optam pelo sedentarismo (videojogos, televisão, telemóveis, entre outros). Por outro lado, o fato do M2 ter sido realizado no final do período significa que os alunos já praticavam exercício físico com regularidade na escola, o que poderá ter levado a uma melhoria na sua capacidade física.

Assim sendo, na perspetiva de Betti & Zuliani (2002), a Educação Física em contexto escolar, assim como, o desporto juvenil promovem e potenciam a participação e o melhoramento das capacidades coordenativas. Neste sentido, compreendemos que a prática desportiva entre as crianças e jovens deve ser encarada como uma rotina assídua e prolongada no tempo, atendendo a todos os fatores benéficos que a sua regularidade apresenta e que não são de todo, do desconhecimento comum, nos dias de hoje.

5. CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo permitiram concluir que:

Não existem alterações significativas na capacidade de equilíbrio dos alunos ao longo de um período escolar.

A inexistência de alterações significativas mantém-se quando se realiza uma análise em função do tipo de planificação adotada.

Em suma, este estudo fez a abordagem aos efeitos do equilíbrio estático em crianças e jovens, tendo em conta a prática de atividades desportivas em contexto escolar, nomeadamente nas modalidades de futsal e ginástica acrobática, em alternância e sequência.

Conclui-se também a utilização teste do Flamingo nas aulas de Educação Física é exequível para analisar os efeitos na capacidade de equilíbrio dos alunos.

Relativamente a eventuais investigações futuras, consideramos que pode ser importante ter em consideração alguns dos seguintes parâmetros:

- ✓ Alargar a amostra, a outras faixas etárias e níveis de ensino, tornando o grupo – alvo mais heterogéneo, e deste modo enriquecer os conteúdos e resultados do estudo.
- ✓ Alargar a amostra, relativamente ao estudo comparativo tendo em conta o géneros e prática desportiva dos participantes.
- ✓ Avaliar o equilíbrio estático em indivíduos praticantes de modalidades que exijam maiores capacidades coordenativas, de modo a proceder uma análise comparativa com outras cujas exigências a esse nível sejam mais reduzidas.

Alargar o número de testes a aplicar, integrando também testes de equilíbrio dinâmico, para que a capacidade de equilíbrio global possa ser analisada e medida de forma mais rigorosa e específica.

6. BIBLIOGRAFIA

- Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar*. (McGraw-Hill Ed.). Lisboa.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3 Ed.): Livros Horizonte.
- Berleze, A. (2008). *Efeitos de um Programa de Intervenção Motora, em crianças obesas e não-obesas, nos parâmetros motores, nutricionais e psicossociais*. (Doutorado em Ciência do Movimento Humano), Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Betti, M., & Zuliani, L. R. (2002). Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1, 73-82.
- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 915-929.
- Brauer, S., Burns, Y., & Galley, P. (1999). Lateral Reach: a clinical measure of medio-lateral postural stability. *Physiotherapy Research International*, 4(2), 81-88.
- Carrasco, J. (1989). *Como avaliar a aprendizagem*. Rio Tinto: Edições Asa.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 126-131.
- Formosinho, J. (2002). *A supervisão na formação de professores II - Da Organização à pessoa*. Porto Coleção Infância: Porto Editora.
- Gallahue, D., & Donnelly, F. (2008). *Educação Física Desenvolvimentista para Todas as Crianças* (Phorte Ed. 4 ed.). São Paulo.
- Gallahue, D., & Ozmun, C. J. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos* (Phorte Ed.). São Paulo.
- Greco, J., & Brenda, N. (2001). *Iniciação esportiva universal* (UFMG Ed. Vol. 1). Minas Gerais.

- Guzmán, L., Gonzáles, F., Jorquera, I., Oyaneder, H., Campoverde, M., & Bornand, C. (2013). Diferencias en equilibrio estático y dinámico entre niños de primero básico de colegios municipales y particulares subvencionados. *evista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 17-23.
- Hall, S. (2005). *Biomecânica básica* (G. Koogan Ed.). Rio de Janeiro.
- Hirtz, P. (1986). *Rendimento desportivo e capacidades coordenativas* (Horizonte Ed. Vol. III).
- Lovatto, D., & Galatti, L. (2007). Pedagogia de esporte e jogos esportivos coletivos: das teorias gerais para a iniciação esportiva em basquetebol. *Revista Movimento & Percepção*, 8, 268-277.
- Machado, A. (1997). *Psicologia do esporte: temas emergentes I* (Ápice Ed.). Jundiaí, São Paulo.
- Martins, A. (1988). Problemática da Formação Continua de Professores no Contexto da Reforma do Sistema Educativo. *Educação* 1, 3, 99-107.
- Matos, Z., & Braga, A. (1988). Avaliação em Educação Física (I), V, 138-142.
- Meinel, K., & Schnabel, G. (1987). *Teoria del Movimento: 7* (Stadium Ed.). Buenos Aires.
- Moreno, A., Silva, F., Justino, L., Cotrim, A., Lima, F., Oliveira, B., . . . Leal, A. (2007). Os esportes coletivos e individuais como meios de desenvolvimento das inteligências múltiplas: um estudo com escolares. *Revista Fafibe On Line*, 3.
- Morris, J. (1994). Exercise in the prevention of coronary heart disease: today's best buy in public health. *Medicine Science Sports Exercise*, 807-814.
- Neto, R. F. (2002). *Manual de avaliação motora* (Artmed Ed.). Porto Alegre.
- Pereira, L. N., Monteiro, A. N., Jr., E. G. F., Barreto, J. G., Pereira, R., & Machado, M. (2008). Correlação entre o Vo2max estimado pelo Teste de Cooper de 12 minutos e pelo YoYo Endurance Test L1 em atletas de futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, 1, 33-41.
- Sá, A. (2012). *O ensino da Educação Física e as turmas muito numerosas: principais limitações e constrangimentos*. Universidade de Coimbra.
- Scherrer, E., & Galatti, L. (2008). Pedagogia do esporte: considerações metodológicas a partir dos aspetos técnico-táticos e sócio-afetivos dos Jogos Esportivos Coletivos na escola. *Revista Movimento & Percepção*, 9, 235-248.

- Shephard, R., & Balady, G. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 963-972.
- Silva, S., Knuth, A., Duca, G. D., Camargo, M., Cruz, S., Castagno, V., . . . Hallal, P. (2009). Prevalência e fatores associados à prática de esportes individuais e coletivos em adolescentes pertencentes a uma coorte de nascimentos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23, 263-274.
- Stoer, Stephen, & Cortezão, L. (1999). *Levantando a Pedra» da Pedagogia Inter/multicultural às Políticas Educativas numa época de Transnacionalização*. Porto: Ed. Afrontamentos.
- Vasconcelos. (1991). *Coordenação sensório-motora* (F. Desporto Escolar - DGD Ed.).
- Vasconcelos, F. (1999). *Projeto Educativo*. Porto: Porto Editora.