



Avenida Carlos de Oliveira Campos | Castelo da Maia | 4475-690 Avioso S. Pedro



Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Ana Gonçalves

ISMAI|20015

Instituto Superior da Maia
Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório Final de Estágio da Prática de Ensino Supervisionado

Ana Isabel Pereira Gonçalves (Nº 23568)

Dissertação Realizada no 2º ano de Mestrado do curso de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ao abrigo dos Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei 43/2207 de Fevereiro

Supervisor : Professor Doutor Nuno Gramaxo
Orientador: Mestre António Carrito

Outubro, 2015



Gonçalves, A. (2015). Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada. Maia: A. Gonçalves.

Relatório de Estágio da Prática de Ensino Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, policopiado apresentado ao Instituto Universitário da Maia.

Palavras-chave: ENSINO, EDUCAÇÃO FÍSICA, COORDENAÇÃO MOTORA, ALUNAS

Dedicatória

Aos meus pais.

Agradecimentos

Este trabalho teria sido muito difícil de realizar sem a colaboração e o apoio de muitas pessoas que, de forma direta ou indireta, também foram responsáveis pela concretização deste sonho.

Os meus agradecimentos vão para o Instituto Universitário da Maia, por todo o meu percurso académico.

À Escola Arquitecto Oliveira Ferreira, desde o Conselho Diretivo, aos funcionários, e alunos, por nos terem recebido tão bem, pela extrema disponibilidade e grande apoio prestado.

Ao Doutor Nuno Gramaxo pela ajuda em todos os momentos do estágio e por, através da sua experiência, transmitir conhecimentos fundamentais para me ajudar a melhorar enquanto profissional.

Ao Professor António Carrito, por todos os ensinamentos fornecidos durante este ano letivo. A sua orientação foi determinante, bem como o seu profissionalismo e a sua amizade. Sem ela este percurso não teria terminado com tanto sucesso.

Ao meu colega de estágio, Renato Zagalo, pelo companheirismo, disponibilidade e amizade presentes em todo o estágio.

Aos alunos da turma E do 9º ano da escola Arquitecto Oliveira Ferreira, pelo esforço, compreensão e respeito, pelo meu papel enquanto estagiária.

Aos meus amigos, Inês, David e Nuno, que me acompanharam durante todo este ano. Manifestaram-se sempre disponíveis para todas as ocasiões e que demonstraram o quanto a amizade vale.

A todos o meu sincero obrigada!

Índice

Capítulo I – Relatório Crítico	10
1. Introdução	11
2. Relação com o meio envolvente	12
2.1. Caracterização da Escola S/3 Arquiteto Oliveira Ferreira.....	12
2.1.1. Meio Envolvente	12
2.1.2. Recursos Materiais	12
2.1.3. Recursos Humanos	12
2.1.3.1. Alunos da Escola	12
2.1.3.2. Turma 9ºE	13
2.1.3.3. Turma 5ºA Escola Sophia de Mello Breyner.....	13
2.1.3.4. Núcleo de Estágio	14
2.1.3.5. O Grupo de Educação Física.....	14
2.1.3.6. O Orientador	14
3. Organização e gestão do ensino e aprendizagem	15
3.1. Conceção do ensino	15
3.2. Planeamento do ensino	17
3.3. Planeamento anual	17
3.4. Unidades Didáticas	17
3.5. Planeamento das aulas	18
3.6. Realização do ensino	19
4. Participação na Escola	21
4.1. Corta-Mato	21
4.2. Meeting de Atletismo	21
4.3. Torneio de Voleibol.....	22
4.4. Dia D	22

4.5. Seminário.....	22
5. Desenvolvimento Profissional.....	24
5.1. Formação Individual.....	24
6. Reflexões Finais	25
Capítulo II – Relatório Científico	XXVII
1. Resumo	XXVIII
2. Abstract.....	XXIX
3. Résumé	XXX
4. Introdução.....	31
5. Revisão Bibliográfica	32
5.1. Maturação e desenvolvimento durante a puberdade.....	32
5.1.1. Género Feminino	32
5.2. Coordenação Motora	32
5.2.1. Conceito.....	32
5.2.2. Componentes da coordenação motora.....	33
5.2.3. Desenvolvimento das capacidades coordenativas	34
6.1. Tipo de estudo	35
6.2. Hipótese de estudo.....	36
6.3. Objetivo	36
6.3.1. Objetivo geral	36
6.3.2. Objetivos específicos	36
7. Metodologia.....	36
7.1. Amostra	36
7.2. Instrumentos de recolha de dados.....	36
7.2.1. Teste KTK	37
7.2.1.1. Equilíbrio à retaguarda (ER).....	37

7.2.1.2.	Salto Monopedal (SM).....	38
7.2.1.3.	Salto Lateral (SL).....	39
7.2.1.4.	Transposição Lateral (TL)	39
7.2.2.	Quociente motor.....	40
7.3.	Procedimentos	40
7.3.1.	Procedimentos na recolha dos dados.....	40
7.3.2.	Procedimentos estatísticos.....	41
7.4.	Apresentação de resultados	41
7.4.1.	Coordenação Motora Total.....	41
7.4.2.	Coordenação Motora – Quociente Motor por Categoria.....	42
	O quadro 4 ilustra o número (n) de alunos por categoria e o respetivo valor percentual (%)......	42
7.4.3.	Coordenação Motora por Género	42
7.4.4.	Coordenação Motora por Fase Pubertária	43
7.5.	Discussão de resultados	43
7.5.1.	Coordenação Motora Total.....	43
7.5.2.	Coordenação Motora – Quociente Motor por Categoria.....	43
7.5.3.	Coordenação Motora por Género	44
7.5.4.	Coordenação Motora por Fase Pubertária	44
8.	Conclusões.....	46
9.	Referências Bibliográficas.....	47
10.	Anexos.....	LI
10.1.	Anexo 1 – Género Masculino.....	LI
10.2.	Anexo 2 - Género Feminino	LII
10.3.	Anexo 3	LIII
10.4.	Anexo 4	LIV

10.5. Anexo 5	LVI
---------------------	-----

Índice de Abreviaturas

EA – Ensino Aprendizagem

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ER- Equilíbrio à Retaguarda

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

KTK - Körperkoordinationstest für Kinder

QM – Quociente Motor

SL- Salto Lateral

SM- Salto Monopedal

TL- Transposição Lateral

UD – Unidade Didática

Índice de Quadros

Quadro 1 Bateria de Testes KTK	37
Quadro 2 Categoria do Quociente Motor	40
Quadro 3 Quociente Motor Geral.....	41
Quadro 4 - Quociente Motor por Categoria.....	42
Quadro 5 - Resultados da Coordenação Motora por género nas quatro provas KTK....	42
Quadro 6 - Resultados da Coordenação Motora da fase pubertária feminina nas quatro provas KTK.....	43

Capítulo I – Relatório Crítico

Prática de Ensino Supervisionado Desenvolvido na Escola

Sec./3.º Ciclo Arquiteto Oliveira Ferreira 2014/2015

1. Introdução

O presente relatório retrata todo o trabalho realizado por mim na Escola Arquitecto Oliveira Ferreira em Arcozelo, como estagiária de Educação Física, estágio esse inserido no Regulamento Geral de Estágio da Unidade Curricular e Prática de Ensino Supervisionado inserido no curso de Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo), do Instituto Universitário da Maia.

No ano letivo de 2014/2015 foi-me possibilitado a lecionação da turma E do 9º ano, com a orientação do Professor Cooperante Mestre António Carrito e com a supervisão do Doutor Nuno Gramaxo.

A finalidade do presente relatório é de retratar da melhor forma o que vivenciei ao longo deste ano letivo, desde as dificuldades e obstáculos que ultrapassei à sensação de desenvolvimento e aplicação de todos os conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica. Contudo, considero que o Estágio Pedagógico (EP) não é cessão de uma etapa de formação e aprendizagem, mas é sobretudo o começo de uma fase ainda mais longa, de constante adaptação a experiências e conhecimentos. Com o EP foi possível a aplicação prática do que nos foi transmitido na faculdade, que nos leva a uma constante reflexão. Para que houvesse um maior acompanhamento para levar a cabo este processo pude contar com ajuda do meu colega de EP, Renato Zagalo, do meu Orientador Mestre António Carrito, do Supervisor Doutor Nuno Gramaxo e de todos aqueles que fizeram parte do processo de ensino.

Segundo Lisboa (2005), durante esta formação, adquirimos conhecimentos basilares para podermos desempenhar corretamente a docência, mas tomamos também conhecimento de quais as características mais importantes para se ser um professor de qualidades. Assim, com estas experiências, é possível criar um modelo profissional próprio, sendo de grande relevância este estágio. Foi um processo que visou desenvolver as minhas competências, tendo sempre em conta no desenvolvimento da teoria com a prática sempre em paralelo.

2. Relação com o meio envolvente

2.1. Caracterização da Escola S/3 Arquiteto Oliveira Ferreira

Para otimizar o contacto com a escola, o núcleo de estágio realizou um levantamento de dados importantes sobre a escola, abordando os seguintes domínios: meio envolvente, recursos materiais e os recursos humanos.

2.1.1. Meio Envolvente

A Escola S/3 Arquiteto Oliveira Ferreira situa-se na freguesia de Arcozelo, Vila Nova de Gaia. Segundo o Projeto Educativo de Escola (PEE), o seu território educativo estende-se pelas freguesias de Arcozelo, Gulpilhares, S. Félix da Marinha e Serzedo, zona onde o rural, a escassa indústria e alguns serviços se cruzam.

2.1.2. Recursos Materiais

A escola é constituída por vários pavilhões, que têm inúmeras salas de aula, onde se lecionam as aulas das disciplinas, como o Português, a Matemática, entre outras. Oferece ainda, espaços exteriores amplos, que os alunos podem desfrutar nos intervalos, para as brincadeiras comuns da idade. No que concerne aos espaços destinados à lecionação das aulas de Educação Física, a escola possui um pavilhão gimnodesportivo, que consegue abarcar a lecionação de três aulas em simultâneo, e um espaço exterior, com uma pista de atletismo, uma caixa de areia, três campos de basquetebol e um de futebol/andebol. Aqui, apenas leciona um professor de cada vez, no entanto, qualquer um que necessite poderá realizar a aula no exterior, num espaço desocupado.

É de salientar que os dois espaços referidos são partilhados com a Escola Sophia de Mello Breyner, uma vez que esta última não tem espaços desportivos.

2.1.3. Recursos Humanos

2.1.3.1. Alunos da Escola

A escola possui cerca de 800 alunos, do 3º ciclo e secundário, o que demonstra a vasta área demográfica que abarca. Por ser uma zona cuja população é socioeconomicamente desfavorecida, a maioria dos alunos possui apoios da Ação Social Educativa.

2.1.3.2.Turma 9ºE

Este ano foi-me entregue como estagiária a docência da turma E do 9º ano, que ficará para sempre na minha memória, não só por ser a “minha” primeira turma, mas também por todas as dificuldades iniciais e todas as alegrias que me os alunos me foram proporcionando, dentro ou fora de aula. É importante salientar que a mesma era composta por 23 alunos, dos quais 6 eram do género feminino e 17 do género masculino, tendo idades compreendidas entre o 14 e os 17 anos. No 2º período uma aluna foi transferida para outra escola.

A turma colaborava ativamente qualquer que fosse a modalidade proposta, se bem que tinham modalidades preferidas. A inserção periódica de jogos lúdicos nas aulas facilitou bastante a minha tarefa, já que os alunos estavam mais recetivos a este tipo de atividades. A minha relação com eles foi excelente, tendo terminado o ano com a sensação de que as aulas foram muita apreciadas, sendo raros os alunos que não as queriam fazer.

Os alunos foram cruciais no desenvolvimento da minha formação, enquanto professora estagiária. As situações complicadas que foram surgindo, obrigaram-me a desenvolver as competências necessárias para as ultrapassar, pelo que chego ao final deste ano com o sentimento de missão cumprida.

Considero que o meu relacionamento com os alunos sempre foi bom, ainda que melhorando a cada período, o que já seria de esperar face à proximidade e conhecimento que fui ganhando. No final do ano é com agrado que elogio o comportamento e evolução da turma, tendo todos atingido as metas que estabeleci para eles e, na minha perspetiva como professora estagiária, a sua evolução foi bastante recompensadora.

2.1.3.3.Turma 5ºA Escola Sophia de Mello Breyner

Segundo o regulamento de estágio, os estagiários deveriam acompanhar e lecionar uma unidade didática, com uma turma de 2º ciclo. A escola mais próxima de onde nos encontrávamos era a Escola Sophia de Mello Breyner e foi-me atribuída a turma A do 5º ano. A turma era composta por 23 alunos, 12 rapazes e 11 raparigas.

Os recursos materiais da escola eram escassos. O pavilhão que utilizavam era da Escola Secundária Arquiteto Oliveira Ferreira, contudo nem sempre era possível. Nesta altura a modalidade de Basquetebol teve que ser leccionada ao ar livre. Devido às más

condições climatéricas só foi permitido abordar alguns conteúdos programáticos da unidade didática, sendo que avaliação consistiu apenas nos conteúdos abordados nas 4 primeiras aulas. Tendo em conta que o clima não permitiu terminar os conteúdos programáticos os alunos treinaram para o corta mato. Nas restantes aulas que faltavam para terminar a minha prestação enquanto professora estagiária os alunos faziam a correr o percurso correspondente ao ano letivo 2014/2015.

É uma realidade totalmente diferente. Os alunos foram mais bem comportados e mais empenhados. Respeitavam muito o professor e faziam sempre o que lhes era pedido. Contudo, gostei muito mais da experiência com os mais velhos. Não sei se terá sido por ser uma tarefa mais difícil ou se por me identificar mais com o 3º ciclo. Fica mais uma experiência gravada na minha memória porque todas elas foram gratificantes e recompensadoras.

2.1.3.4.Núcleo de Estágio

Quando soube a constituição do grupo de estágio fiquei um pouco insegura porque não conhecia o Renato Zagalo. Desde o primeiro dia que procuramos criar um clima de trabalho disciplinado e metódico, visando uma interajuda e uma otimização das capacidades de cada um. Posso afirmar desde já que o Renato é bastante organizado e trabalhador, não descansando enquanto as tarefas a que se propôs não fossem concluídas.

2.1.3.5.O Grupo de Educação Física

Encontrei um grupo de EF pouco unido e afastado do EP, pelo que o meu relacionamento com o grupo não passou de uma mera relação de trabalho. Nas reuniões de grupo em que estive presente, o ambiente não era agradável, pois senti algumas animosidades no ar. Presenciei a existência de incompatibilidades entre alguns professores e um total alheamento de outros em relação às atividades do grupo de EF. Um exemplo disso foi o alheamento total do grupo em relação ao Sarau, uma vez que sempre houve entraves que nunca permitiram o avanço e definições de tarefas.

2.1.3.6.O Orientador

O Professor Orientador, António Carrito, foi das pessoas mais importantes durante todo este ano letivo. Com ele foi possível pôr em prática os ensinamentos

apreendidos ao longo dos anos de formação, a que se juntou a experiência de um profissional que, passo a passo, soube acompanhar o meu progresso educativo. Com a sua orientação, os conhecimentos aprendidos no ISMAI tiveram uma adequada aplicabilidade na escola.

Assistiu a todas as aulas do grupo de estágio, procurou sempre corrigir os erros que surgiam, levando-nos à análise e reflexão sobre esse mesmo erro, para que o nosso desempenho como professores estagiários fosse evoluindo.

2.1.3.7.O Supervisor

O Professor Supervisor, Doutor Nuno Gramaxo, foi importante neste meu percurso, em especial durante as observações das aulas, por toda a experiência transmitida e pelas chamadas de atenção fundamentais para o meu desenvolvimento. Foi fulcral no incentivo e na disponibilidade prestada na orientação deste estágio pedagógico. Sem a sua supervisão este meu percurso não seria tão desafiante nem tão enriquecedor.

3. Organização e gestão do ensino e aprendizagem

Uma estratégia de intervenção, devidamente orientada por objetivos pedagógicos, que respeitem um correto conhecimento no ensino da Educação Física é o principal objetivo da primeira área de desempenho, conduzindo assim com eficácia pedagógica o processo de educação e formação de um estudante nas aulas de Educação Física. Através das tarefas de conceção, planeamento, realização e avaliação as aulas devem-se revestir de uma especificidade inerente à Educação Física no contexto do currículo do estudante e às características destes.

Uma boa reflexão proporciona um bom desenvolvimento profissional. A capacidade de pensar sobre todas as ações que se faz durante a sua prática pedagógica proporciona uma reflexão de boas estratégias, considerando que as aulas são complexas ao nível dos temas e problemas.

3.1.Conceção do ensino

Para o desenvolvimento e integração do professor é necessário ter alguns cuidados. Assim é necessário este tomar conhecimento do meio envolvente. É necessário que reconheça o ato educativo com ato social e a escola como organização

capaz de promover mudanças e responder aos desafios que possam surgir. Por isso, comecei logo por me preocupar no desenvolvimento da organização do processo ensino e aprendizagem, pelo que necessitei de ter em minha posse documentos com a informação necessária. O professor cooperante facultou diversa de imediato essa documentação tais como o projeto educativo, o programa nacional de educação física, o regulamento de estágio pedagógico e o projeto curricular de educação física da escola. Esta documentação foi uma base para me contextualizar e assim conseguir estipular o que ia fazer durante o ano letivo.

Desde início tive curiosidade em conhecer a escola assim como o meio envolvente e após esse reconhecimento fiz questão de me dar a conhecer ao corpo docente. Todos os espaços escolares se encontravam em boas condições à exceção do campo exterior que não continha as marcações dos campos visíveis e o espaço não estava devidamente aproveitado. O aproveitamento do espaço era organizado pelo docente com o auxílio de muitos sinalizadores o que dificultava bastante a preparação da aula. Relativamente ao material desportivo houve algum material que se encontrava danificado ou porque tinha desaparecido. Penso que a melhoria das condições desportivas da escola seria uma mais valia tanto para o professor como para o aluno. O professor teria a possibilidade de diversificar exercícios e gerir melhor a aula o que seria bom para o processo de aprendizagem dos alunos.

Na primeira reunião do núcleo de estágio, foi-me atribuída a turma E do 9º ano. Como não tinha qualquer tipo de informação sobre a turma tive que procurar informar sobre a mesma junto da diretora de turma e para complementar a informação fornecida entreguei um questionário (Anexo1 e Anexo 2) aos alunos, que me fornecido pelo professor cooperante. O questionário continha perguntas de resposta rápida como a identificação do aluno, as modalidades preferidas e se pratica alguma modalidade. No entanto o questionário, a meu ver, não estava completo, já que seria importante saber se algum aluno tinha problemas de saúde ou apresentava distúrbios comportamentais. Quando os alunos me entregaram o questionário preenchido aproveitei para os questionar sobre estes temas.

A questão do controlo da turma foi no início um pouco complexa uma vez que a turma era muito conflituosa. A procura de estratégias foi constante de forma a colmatar e conseguir bom ambiente de aula. Só ao longo do tempo é que fui verificando

melhorias de comportamento e atitude, resultantes das estratégias por mim impostas sendo assim possível potenciar uma aprendizagem de sucesso.

3.2.Planeamento do ensino

Antes do início do ano letivo realizou-se uma reunião com o grupo de Educação Física para serem analisados os programas curriculares e consequentemente planejar as unidades didáticas a abordar ao longo do ano letivo. Esse planeamento foi influenciado influência pelo material e pelos espaços disponíveis, visto que a distribuição e utilização dos materiais era restrita.

No domínio do planeamento utilizei os saberes próprios da Educação Física (EF) aprendidos no percurso académico. As UD foram estruturadas segundo o Modelo de Estruturação do Conhecimento (MEC), criado por Vickers (1990),e foi influenciado pelas avaliações diagnósticas.

3.3. Planeamento anual

As modalidades abordadas foram determinadas pelo Departamento de EF, consoante o ano de escolaridade. As modalidades a lecionar no 9º ano foram o Atletismo, a Ginástica Acrobática e a Ginástica de Aparelhos, o Andebol, o Voleibol, o Badminton, o Futsal, o Basquetebol, a Dança e o Corfebol.

Para a modalidade de Basquetebol foram destinadas 12 aulas, Ginástica Acrobática 12 aulas, Futsal 12 aulas, Andebol 12 aulas, Voleibol 12 aulas, Atletismo (salto em altura e lançamento do peso) 12 aulas, Condição Física 12 aulas, Badminton 12 aulas num total de 96 tempos letivos.

As UD, foram realizadas segundo o MEC específico de cada modalidade. Uma das preocupações foi procurar estabelecer objetivos que se adequavam às capacidades, motivações e diversidade dos alunos, de acordo com o contexto onde se desenvolvem os processos de ensino e aprendizagem.

3.4. Unidades Didáticas

Para a estruturação dos conteúdos tive necessidade de recorrer a documentos que me facultassem as informações necessárias, nomeadamente o programa nacional de Educação Física para o 9º ano e os documentos fornecidos pelo grupo de Educação

Física, para que o ensino fosse o mais adequado possível, adotando estratégias que conduzissem com eficácia e eficiência ao processo de ensino e aprendizagem.

Com o apoio do MEC (Modelo de Estrutura de Conhecimento) e de acordo com o modelo de Vickers (1990), consegui planificar da melhor forma as Unidades Didáticas. Apliquei todo o conhecimento adquirido do primeiro ano de mestrado construindo assim para todas as unidades didáticas um modelo de estrutura de conhecimento.

No primeiro período iniciei as aulas dentro do pavilhão o que permitiu que me permitiu lecionar Basquetebol, Voleibol e Atletismo/Condição Física. Relativamente ao Atletismo, que supostamente deveria ser abordado no exterior, optei por lecionar no pavilhão tendo em quando que o material para o salto em altura só se poderia utilizar nesse espaço. Como a turma era grande e para não ter muitos alunos em espera conciliei com o treino de condição física.

No segundo período as unidades didáticas abordadas foram a Ginástica, o Badminton e o Andebol. A modalidade de Badminton foi lecionada pelo meu colega estagiário Renato uma vez que eu lecionaria dança na turma dele.

Terminei o último período do ano com Futsal e Dança e como a minha turma quis participar no Sarau, disponibilizei as restantes aulas para os alunos ensaiarem, contando com a minha colaboração.

3.5. Planeamento das aulas

O primeiro passo foi escolher um modelo de plano de aula. Tanto eu como o Renato apresentamos em reunião um modelo, tendo sido escolhido aquele que permitia uma rápida leitura e compreensão.

Numa primeira fase, aproximadamente até meio do primeiro período, cometi diversos erros, em especial nos critérios de êxito. Para corrigir esta falha o professor orientador sugeriu, tanto a mim como o meu colega Renato, que fizéssemos o plano de aula em narrativa, de forma a criar ligação entre os itens existentes. Após esta falha ser corrigida voltamos ao plano de aula inicial.

Senti também alguma dificuldade em criar uma ligação de exercícios entre o aquecimento e a parte fundamental da aula. Contudo e com persistência do orientador consegui corrigir esta lacuna.

No fim de cada aula, realizávamos uma reflexão de forma a corrigir o que não corresse tão bem e ensaiávamos soluções para uma melhor prestação futura. Este momento era de extrema importância pois nos obrigava a refletir junto do orientador.

3.6. Realização do ensino

Depois de ter planeado as aulas com todo o cuidado e aquando da sua realização detetava, que a um bom planeamento nem sempre ocorria uma boa realização. Existem sempre fatores que não podemos controlar e só a experiência e um grande à vontade permitem contornar esses imprevistos.

Durante do ano tive a preocupação de manter uma postura cordial e responsável. O meu objetivo era conseguir manter os alunos interessados e com um comportamento saudável no decorrer das aulas. Nas primeiras aulas optei por um estilo de liderança autoritário, aplicando aos alunos uma certa disciplina, pois na minha primeira reunião do conselho de turma fui informada que os alunos da turma eram indisciplinados. Progressivamente fui adotando uma atitude mais transigente, mas não menos exigente, indo de encontro a um modelo de aula onde a liderança democrática se adequava mais ao tipo de comportamento que os alunos conseguiram atingir. Promovi ambientes agradáveis de trabalho, com o objetivo de desenvolver as capacidades dos alunos, dotá-los de noções básicas sobre a matéria e motivá-los para a atividade.

À medida que fui conhecendo melhor as capacidades, habilidades e personalidades dos alunos, consegui adotar estratégias adequadas no sentido de criar níveis de desempenho otimizados. A fasquia ia-se elevando com a melhoria do desempenho, respeitando e tendo sempre em consideração o ritmo de aprendizagem de cada aluno, para que o êxito seja alcançado e consequentemente a autoestima melhore.

Com o tempo consegui estabelecer uma boa relação com os alunos. Muitos vinham falar comigo fora do tempo da aula, quando tinham algum problema, mas também porque gostavam de conversar comigo. Penso que as relações interpessoais são de extrema importância uma vez que o aluno não sente uma relação tão distante com o docente.

Sendo uma turma maioritariamente de rapazes o gosto pela disciplina era elevada o que era ótimo. No entanto algumas raparigas não gostavam de EF. Tinha dois grupos completamente distintos e tive que criar estratégias diferentes para ambos. No

entanto vi esta diferença como um fator enriquecedor, já que me obrigava a trabalhar para diferentes níveis.

Um aspeto importante nas aulas de Educação Física, é a utilização de feedbacks pedagógicos. Procurei sempre incentivar os alunos num tom assertivo de modo a que estes melhorassem o seu desempenho.

3.7. Avaliação do ensino

A avaliação é um parâmetro fundamental no processo de ensino e aprendizagem. Ao longo do ano letivo revelou-se um fator fundamental do ato educativo. Sem avaliação, nunca saberíamos se o caminho percorrido foi o melhor, ou sequer se as propostas metodológicas aplicadas foram promotoras de uma aprendizagem efetiva. Contudo, do ponto de vista do professor este processo exige um trabalho prévio de planeamento da avaliação, contrapondo com objetivos exigidos nos programas oficiais e a realidade encontrada na turma.

Assim sendo, a avaliação acaba por ser subjetiva já que é necessário conduzir diferentes avaliações para diferentes alunos apesar de todos abordarem aspetos comuns.

Durante as aulas procurei observar a evolução dos alunos, sendo esse fator o principal marco da avaliação. No início de todas as UD foi realizada a avaliação diagnóstica que me ajudou a realizar a divisão dos alunos por níveis. No entanto eu não consegui ter a perceção do nível da turma pelo que decidi criar três parâmetros onde colocaria os alunos - nível introdutório, nível elementar e nível avançado.

As avaliações sumativas foram sempre compostas por exercícios que continham elementos consolidados durante as aulas o que levou a um maior à-vontade dos alunos. Esta avaliação para mim é a segunda avaliação mais importante, sendo a primeira a AD, porque serve como confirmação de toda a evolução e do processo educativo por mim adotado em comparação com a primeira.

Durante o ano houve três alunos que foram transferidos pelo que a sua avaliação não foi contínua nem concluída. O facto de uma aluna ter engravidado no 2º período fez com que a sua avaliação fosse diferente uma vez que a declaração médica referia que a aluna não poderia participar nas atividades físicas, sendo-lhe proposto a elaboração de trabalhos escritos.

4. Participação na Escola

Este ponto do relatório foi fundamental para a minha formação como docente, pois estas atividades aproximaram-me dos alunos e promoveram uma integração na dinâmica do Grupo de Educação Física.

A minha participação decorreu de uma forma ativa e de cooperação com todos os professores envolvidos na atividade, tendo em atenção a organização, o sucesso e os resultados obtidos, estabelecidos por todos.

4.1.Corta-Mato

No mês de novembro nos dias 20 e 21, realizou-se o Corta-Mato, com a presença dos professores de Educação Física. Esta atividade está inserida no âmbito do Desporto Escolar (DE), e faz parte do programa nacional de DE, tendo como objetivo incentivar os alunos à mobilidade. Foi-nos proposto organizar esta atividade de forma a alterar a organização da mesma. Nos anos anteriores foram utilizados dorsais, mas como essa prática era demorada optou-se por uma nova estratégia. A solução passou por criar uns cartões de identificação onde se colocava o nome, ano, turma e escalão do aluno. As inscrições eram feitas no próprio dia, existindo uma mesa de inscrições onde os alunos se dirigiam e os professores colocavam os dados e entregavam ao aluno. Com isto facilitou também o registo dos alunos à meta porque bastava colocar os cartões pela ordem de chegada.

Para que o corta mato não fosse motivo de interrupções letivas, os escalões foram divididos por dois dias: Infantis B e Iniciados no dia 20 de Novembro e Juvenis e Juniores no dia 21 de Novembro.

4.2.Meeting de Atletismo

O Meeting decorreu no dia 27 de Novembro do presente ano letivo, tendo o grupo de estágio um papel fundamental na sua organização e realização. De mencionar que nesta atividade fiquei com a tarefa de árbitro, tendo tido uma intervenção inicial com todos os alunos, informando-os do regulamento específico da prova e de como esta decorre. Esta atividade decorreu de forma agradável, tal como estava prevista.

4.3.Torneio de Voleibol

Esta atividade foi organizada pelo núcleo de estágio da FADEUP e pela orientadora no dia 11 de Março, e destinava-se aos alunos do 3º ciclo. A participação do nosso núcleo resumiu-se à arbitragem do Renato e ao controlo da mesa que me foi atribuída. De referir que a mesma decorreu de uma forma bastante positiva, tendo havido uma excelente adesão dos alunos.

4.4.Dia D

Esta atividade realizou-se no dia 15 de Abril e destinou-se a atividades desportivas. Cada professor era responsável por uma atividade. Responsabilizei-me por organizar os happenings, ou seja momentos de dança. Colaborei também na mega aula que a estagiária do núcleo de estágio da FADEUP organizou. Da parte da tarde colaborei também na atividade de desportos da natureza organizada por um dos estagiários da FADEUP. O meu colega de estágio esteve exclusivamente na atividade de orientação, tendo ajuda do nosso orientador Mestre António Carrito.

As restantes atividades foram organizadas pelos restantes professores de Educação Física nomeadamente o torneio de Voleibol, Waboba, concurso de Corfebol, Capoeira e defesa pessoal.

4.5.Seminário

Ao longo do ano letivo o nosso núcleo de estágio elaborou um projeto de investigação, o qual se fundamentou tanto no tema do Seminário na Escola, como no trabalho científico final.

Apresentação deste estudo realizou-se no dia 3 de Junho e destinou-se a toda a comunidade educativa. Foram convidados todos os professores de Educação Física, a Direção da escola, todos os alunos, O centro de saúde de Arcozelo, a Direção da Escola Secundária de Valadares e o núcleo de estágio da FADEUP.

4.5.1. Tema Desenvolvido

O tema de seminário escolhido foi: “Coordenação Motora – Estudo da avaliação motora em alunos do 7ºano de escolaridade”.

Foi um desafio lançado no início do ano letivo, pelo nosso orientador, de forma a ser elaborado um trabalho científico diferente, que reportasse importância para a escola, de forma a dar-mos a conhecer os níveis dos nossos alunos. Este estudo, visa analisar se os nossos alunos carecem de coordenação motora. Por último, relevo que a escolha deste tema, foi aceite por todos constituintes do núcleo de estágio em conformidade, para que a investigação fosse mais forte e capaz de demonstrar resultados fundamentados.

4.5.2. Estratégias de Apresentação

Sem uma estratégia delimitada e sem a utilização de algumas ferramentas, a apresentação poderá não se realizar como pretendemos, de forma inconsciente e ilógica.

A minha estratégia aplicada no Seminário foi concebida com o intuito de ser esclarecedora e eficiente, utilizando como instrumento de apoio o Prezi, instrumento esse que teve a função de me guiar durante em toda a apresentação, e ainda porque origina uma melhor entendimento do que é exposto.

Em relação a minha articulação do discurso e postura, preferi ter uma vertente concisa e clara, pelo que optei por um discurso articulado e interativo, para uma melhor compreensão do público. Sendo um tema relacionado com a escola e de maior interesse e com os alunos, o mesmo foi muito apreciado por todos.

4.6. Sarau Gimnodesportivo

Esta atividade decorreu no dia 4 de Junho, já no final do ano letivo, estando a cargo do grupo de Educação Física a sua realização. Saliento que colaboramos neste evento, cada um com uma apresentação. O meu colega de estágio apresentou um esquema de ginástica acrobática. Com os meus alunos do 9º E e outros das turmas do professor António Carrito elaborei um esquema composto por exercícios com trampolins, ginástica acrobática e dança. Ao mesmo tempo que decorria a exibição, um aluno tocar bateria.

A minha participação nesta atividade foi muito gratificante, quer pelo impacto que teve na escola, quer pelo entusiasmo de todos os intervenientes.

Por último, quero referir a minha satisfação pela participação em todas as atividades em que estive envolvida ao longo deste ano letivo, uma vez que desenvolvi competências e adquiri conhecimentos importantes para o desempenho de professor.

5. Desenvolvimento Profissional

5.1. Formação Individual

De uma forma global, a formação no ISMAI ao longo destes 5 anos respondeu às necessidades encontradas na preparação e realização das aulas na escola.

As atividades desportivas, o seminário e as aulas lecionadas sobre as várias modalidades, fizeram-me evoluir gradualmente. Há um longo caminho a percorrer com vários pontos a melhorar, mas estes 5 anos de formação deram-me as ferramentas necessárias e a motivação para continuar a alimentar o sonho de ser Professora de Educação Física.

Procurei manter o dossier de estágio permanentemente atualizado, de maneira a que pudesse ser consultado com eficácia, tanto por mim, como pelo meu colega como pelo orientador e pelo supervisor de estágio. No fim de cada aula, efetuei uma reflexão cuidadosa, transpondo-a para um relatório escrito. Foram importantes as reflexões sobre os erros cometidos, principalmente para a realização das aulas subsequentes, de modo a melhor o meu desempenho e o dos alunos.

Tive a preocupação de cumprir sempre os prazos estabelecidos pelo orientador e pelo supervisor, relativamente aos trabalhos elaborados por mim e pelo grupo.

Afirmo com toda a certeza que este foi o ano mais produtivo do meu percurso académico. Foi um ano que jamais esquecerei. O EP será um período da minha vida inesquecível, não só por toda a evolução pessoal e profissional mas também por todas as experiências vividas como estagiária e como professora, face aos alunos.

6. Reflexões Finais

O Estágio Pedagógico assumiu uma enorme importância para a minha futura carreira como docente, uma vez que me proporcionou uma visão mais ampla da realidade, assim como uma previsão quanto ao futuro e à necessidade de uma atitude profissional relativamente ao processo educativo em geral e à disciplina de EF em particular.

Foi um ano de grande disponibilidade e de abertura à mudança, à inovação e à correção de comportamentos. Sinto-me capacitada para enfrentar os desafios profissionais do ensino, certa de que todo o trabalho realizado neste ano me preparou para o futuro enquanto docente de EF.

Quero destacar o papel fundamental que os alunos tiveram no meu Estágio Pedagógico. Graças às diferentes personalidades, atitudes e acontecimentos dos alunos foi-me permitido criar diferentes soluções e comportamentos face às diversas situações. Foi uma mais valia para o meu desenvolvimento enquanto futura docente de EF. O seu sucesso foi o meu sucesso, as suas dificuldades eram tarefas que me obrigavam a um permanente estudo e reflexão. Posso afirmar com muita satisfação que, apesar de no início ter sido muito complicado cativar a atenção e interesse deles, o meu relacionamento com eles foi melhorando ao longo do ano. Será com muita saudade que recordarei dos alunos com quem mantive, no fim, um relacionamento fantástico.

Desde o início do estágio que consegui estabelecer um bom relacionamento com o meu colega Renato. Trabalhamos com afinco, discutimos processos e metodologias, fomos observadores atentos um do outro, procuramos não só o sucesso individual mas também o sucesso da equipa.

Quero louvar o excelente papel que o Renato teve na dinâmica deste estágio. Não tenho dúvidas em afirmar que o seu desempenho refletiu-se muito positivamente na minha prestação. O observar das suas aulas e o processo refletivo que acontecia foi muito importante, para o desenvolvimento do meu estágio.

Ao conhecer melhor os alunos, inteirei-me das dificuldades porque muitos passavam. O nível socioeconómico de alguns alunos, inquietava-me bastante. Procurei sempre que possível falar com eles para que não escondessem dificuldades ou problemas graves. Pela facilidade que tinha em comunicar e pela sua abertura em relação aos problemas que tinham, foi-me possível interceder por diversas vezes com a diretora de turma no sentido de os ajudar sempre que possível. Questionei-me várias

vezes se o meu papel se deveria cingir ao de uma professora de educação física ou deveria utilizar todos os meios possíveis para ajudar quem efetivamente precisa e que por vezes oculta graves problemas. Nesse sentido pautei toda esta experiência por uma forte abrangência na relação professor - aluno.

Para a conclusão deste estágio, foi decisiva a prestação do meu orientador, que me incentivou e apoiou durante todo o percurso, aconselhando e procurando através da reflexão para encontrar o rumo certo. O seu papel motivacional foi significativo. Nos momentos em que pensava que “tudo estava a correr mal” tinha sempre uma palavra de incentivo e de conforto, lembrando que o ser professor é um processo que passa pela conquista de competências que por vezes não são fáceis de adquirir.

Quero igualmente destacar o papel do supervisor, em especial no apoio à realização do trabalho científico, demonstrando uma enorme disponibilidade e sentido do dever.

Capítulo II – Relatório Científico

**Avaliação da coordenação motora: Estudo comparativo em
alunas não pubertárias e pubertárias do 7º ano da Escola
Secundária Arquiteto Oliveira Ferreira**

1. Resumo

A base para um correto desempenho do aluno, tanto no exercício físico como nas tarefas diárias, exige um adequado desenvolvimento da coordenação motora (Hirtz, 1986).

No entanto há fatores que poderão influenciar esse desenvolvimento, como por exemplo, a puberdade. Segundo Ré (2010), o rápido desenvolvimento maturacional pode condicionar a execução das habilidades motoras. No género feminino, aquando do início da puberdade há um elevado aumento de hormonas que provocam alterações morfológicas e funcionais.

Pretendemos com este estudo avaliar e comparar a coordenação motora dos alunos por género e das alunas por nível de maturação. Para alcançar os objetivos pretendidos apliquei a bateria de testes KTK (Körperkoordinationstest für Kinder) numa amostra de 104 alunos, com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos do 7º ano de escolaridade da Escola Arquiteto Oliveira Ferreira. Os dados recolhidos foram analisados estatisticamente utilizando-se os programas Microsoft EXCEL e o programa S.P.S.S. versão 21.

Os principais resultados indicam-nos que os alunos apresentam uma média do QM de 137.1, que equivale a uma coordenação motora “muito boa”. Os rapazes apresentam melhores resultados que as raparigas em todas as provas e as diferenças observadas são sempre estatisticamente significativas. Apesar de as alunas pubertárias apresentarem melhores resultados em três das provas da bateria de testes KTK, os resultados indicam-nos que não são estatisticamente significativos.

2. Abstract

The basis for correct performance of the student, both in physical exercise and in daily tasks, requires proper development of motor coordination (Hirtz, 1986).

However there are factors that may influence this development, such as puberty. According Ré (2010), the rapid maturational development may make the execution of motor skills. In females, at the onset of puberty there is a high increase of hormones that cause morphological and functional changes.

We aim with this study was to evaluate and compare the motor skills of students by gender and students by level of maturity. To achieve the intended objectives applied the battery KTK test (Körperkoordinationstest für Kinder) in a sample of 104 students aged between 11 and 12 years of the 7th grade School Architect Oliveira Ferreira. The collected data were statistically analyzed using the Microsoft Excel software and SPSS version 21.

The main results show us that students have an average of QM 137.1, equivalent to a motor coordination "very good". The boys have better results than girls in all tests and the differences are always statistically significant. Although puberty students perform best in three of the tests battery KTK tests, the results indicate us that are not statistically significant.

3. Résumé

La base pour une exécution correcte de l'étudiant, à la fois dans l'exercice physique et dans les tâches quotidiennes, exige le bon développement de la coordination motrice (Hirtz, 1986).

Cependant, il ya des facteurs qui peuvent influencer ce développement, comme la puberté. Selon Ré (2010), le développement de la maturation rapide peut subordonner l'exécution d'habiletés motrices. Chez les femelles, au début de la puberté il ya une forte augmentation des hormones qui entraînent des modifications morphologiques et fonctionnelles.

Nous visons avec cette étude était d'évaluer et de comparer les habiletés motrices des élèves par sexe et des étudiants par niveau de maturité. Pour atteindre les objectifs visés appliqué le test de la batterie KTK (Körperkoordinationstest für Kinder) dans un échantillon de 104 étudiants âgés entre 11 et 12 ans de la 7e Architecte de l'école primaire Oliveira Ferreira. Les données recueillies ont été analysées statistiquement en utilisant le logiciel Microsoft Excel et SPSS la version 21.

Les principaux résultats nous montrent que les étudiants ont une moyenne de 137,1 QM, équivalent à une coordination motrice "très bon". Les garçons ont de meilleurs résultats que les filles dans tous les tests et les différences sont toujours statistiquement significatif. Bien que la puberté étudiants un meilleur rendement dans trois des tests de KTK tests de batterie, les résultats nous indiquent qui ne sont pas statistiquement significative.

4. Introdução

Nos dias que correm os jovens cada vez têm maior défice de capacidades e dificuldades motoras, talvez por escassa atividade física, isto, porque substituem os tempos livres com atividades passivas como jogar computador e ver televisão. Esta postura perante o exercício físico por parte dos jovens influencia todo o seu desenvolvimento da coordenação motora. As aulas de Educação Física constituem para os alunos um leque de oportunidades de participação em atividades desportivas, promovendo o desenvolvimento motor. Estas experiências orientadas e planeadas adequadamente podem ser de extrema importância para o início da prática regular de atividade física.

A coordenação motora é essencial para todas as crianças e adolescentes uma vez que é na fase de desenvolvimento que há mais assimilação de movimentos e conteúdos, isto porque a coordenação motora os acompanhará para toda a vida. Para alguns autores a coordenação é vista como uma aptidão de construir (formar, subordinar e relacionar num todo) as ações motoras e, ainda, a aptidão de transformar ações motoras já completamente trabalhadas ou de passar de uma para outra segundo as exigências de uma situação mutável.

A maturação pode ser definida como um fenómeno biológico, relacionando-se com o amadurecimento, em que a criança passará por alterações físicas. É necessário perceber que o crescimento inclui aspetos biológicos, relacionados com a hipertrofia e a hiperplasia, que podem influenciar diretamente com a prática de atividade física. (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2009; Massa & Ré, 2010; Papalia & Olds, 2000).

Este estudo insere-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionado do 2º ano de Mestrado no Curso de Ensino da Educação Física no Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Universitário da Maia – ISMAI. O objetivo do estudo é avaliar e comparar a coordenação motora dos alunos por género e das alunas por nível de maturação, de seis turmas do 7º ano de escolaridade. Assim sendo pretende-se provar a hipótese: “As alunas que já atingiram a puberdade apresentam uma melhor coordenação motora do que aquelas que não atingiram esta etapa”.

5. Revisão Bibliográfica

5.1. Maturação e desenvolvimento durante a puberdade

A puberdade é um fenómeno biológico e comportamental. É um período de transição da infância para a adolescência. Assim que o processo maturacional se inicia (aproximadamente entre os 11 e os 16 anos) ocorrem diversas alterações morfológicas e funcionais que interferem diretamente no desempenho motor. A puberdade é uma fase dinâmica fincada por rápidas alterações no tamanho e na composição corporal.

Um dos principais fenómenos da puberdade é o pico de crescimento em estatura, acompanhado da maturação biológica e dos órgãos sexuais e das funções musculares, além das importantes alterações na composição corporal, as quais apresentam importantes diferenças entre géneros.

5.1.1. Género Feminino

O crescimento da estatura no género feminino ocorre por volta dos 12 anos de idade e apresenta variações consideráveis em relação à idade cronológica, podendo ocorrer entre os 10 e os 14 anos (Malina et al., 2009; Rogol et al., 2002; Rowland, 1996). Após o pico de crescimento da estatura, ocorre a menarca, diretamente associada à elevação da produção de estrogénio e progesterona. Relativamente ao ganho de massa muscular nas meninas não ocorre visto que não há aumento significativo na produção de testosterona (Malina et al., 2009; Rogol et al., 2002). Assim as meninas aumentam os níveis de gordura corporal, principalmente na região dos seios e quadris, o que não favorece a execução de habilidades motoras (Ré, 2010)

5.2. Coordenação Motora

5.2.1. Conceito

Segundo Kiphard (1976) a coordenação motora é a interação harmoniosa e económica do sistema músculo-esquelético do sistema nervoso e do sistema sensorial, cujo objetivo é produzir ações motoras precisas e equilibradas e reações rápidas que exigem uma adequada medida de força que determina a amplitude e velocidade do movimento.

“A tarefa da coordenação num ato motor requer que segmentos corporais sejam controlados de forma integrada, com o objetivo de produzir um determinado padrão de movimento” (Teixeira, 2006).

Mais recentemente, os autores Filho (2008) e Leite (2012) definem coordenação motora como a capacidade de executar diversas ações musculares simultâneas e sucessivas, de maneira a produzir um movimento com eficiência e economia de esforço.

Esta perspectiva remete-nos para a importância da coordenação motora no desempenho físico e o seu entendimento é de primordial importância para aqueles com responsabilidades educacionais.

Assim impõe-se saber que a coordenação motora é o resultado da relação entre três tipos de coordenação motora: coordenação motora geral; coordenação motora específica; e coordenação motora fina.

A coordenação motora geral refere-se ao domínio do corpo permitindo controlar todos os movimentos. Esta coordenação é fundamental para que o ser humano consiga andar, correr, rastejar entre outros exercícios do mesmo gênero.

A coordenação motora específica consiste no controlo de movimentos inerentes à realização de uma determinada atividade/modalidade, como por exemplo futebol ou voleibol. Ambas as modalidades têm movimentos específicos e consequentemente coordenação distintas.

Por sua vez a coordenação motora fina, assente na dinâmica de pequenos músculos e apoiada pela sinergia de outros grupos musculares, permite ações tais como escrever, recortar ou pintar.

5.2.2. Componentes da coordenação motora

A coordenação motora resulta da sinergia existente entre todas as capacidades coordenativas. Os autores Meinel e Schnabel (1976) reconhecem as capacidades coordenativas como componentes da coordenação motora, considerando-as como qualidades específicas dos processos de condução e regulação motora.

Schmidt e Wrisberg (2000) afirmam que as capacidades são definidas como características herdadas relativamente estáveis, que suportam vários tipos de atividades ou habilidades. Estas capacidades na maior parte determinadas geneticamente e não modificáveis pela prática ou experiência, representam o “hardware” que um indivíduo possui e com o qual desempenha situações de aprendizagem.

Mais recentemente, Silveira (2005) depreende-se as capacidades coordenativas são entendidas como pressupostos necessários para a condução, regulação e execução do movimento. Elas permitem às pessoas identificar a posição do próprio corpo ou parte

dele em relação ao espaço, ou ainda executar corretamente a sincronização dos movimentos de forma mais precisa e económica.

É importante referir que existem várias capacidades coordenativas que, por sua vez, poder-se-ão desenvolver individual ou em simultaneamente. Vários autores definem algumas capacidades, embora nem todos concordam com todas elas. As mais referenciadas são:

- Capacidade de observação é a capacidade de perceber o desenvolvimento de um movimento seja dos colegas de equipa seja dos adversários, tendo como referência os objetos imoveis.

- Capacidade do controlo motor é a capacidade de poder responder a exigência de elevada precisão nos movimentos do ponto de vista temporal, espacial e dinâmico.

- Capacidade de reação motora é a capacidade de poder reagir o mais rápido e corretamente possível a um determinado estímulo.

- Capacidade de ritmo é a capacidade de compreensão, acumulação e interpretação de estruturas temporais e dinâmicas pretendidas ou contidas na evolução do movimento.

- Capacidade de expressão motora é a capacidade de criar os próprios movimentos de uma forma estética e artística.

- Capacidade de diferenciação cinestética é a capacidade de diferenciar as informações provenientes dos músculos, tendões e ligamentos que nos informam sobre a posição do nosso corpo num determinado momento e espaço e permitindo-nos realizar ações motoras de uma forma correta e económica.

- Capacidade de equilíbrio é a capacidade de manter o corpo numa relação normal quanto ao solo, desenvolvendo reflexos para adaptar o corpo ao movimento.

- Capacidade de orientação espacial é a capacidade de reagir a um estímulo externo, aquando da deslocação ou da estabilização da postura.

5.2.3. Desenvolvimento das capacidades coordenativas

Para a criança iniciar o desenvolvimento das capacidades coordenativas, a primeira fase escolar é o momento certo. Esta ideia sustenta-se no autor Hirtz (1979) que afirmou que no período do ensino básico (6-12 anos) as crianças têm, geralmente uma notória motivação para a atividade física e a sua aprendizagem motora é elevada.

Dordel (1987) cit. Mota e Appel (1995) enuncia que neste período as formas básicas de movimento como correr, saltar e lançar aperfeiçoam-se e refinam-se.

Hirtz (1979) cit. Mota e Appel (1995) reforça que nas idades entre os nove e doze anos foram alcançadas cinquenta por cento das possibilidades em melhorar as capacidades coordenativas.

Para o desenvolvimento das capacidades coordenativas é necessário que haja um bom nível de adaptação à formação da disponibilidade motora, não só ao nível das capacidades condicionais mas também das coordenativas as quais, no percurso do processo de aprendizagem, são exercitadas e melhoradas. Para uma formação e melhoria da disponibilidade motora, as capacidades coordenativas tem que se desenvolver com a execução do movimento. Uma criança saudável, ao exercitar situações variadas, recebe elevada experiência do movimento, podendo alcançar um desenvolvimento normal das capacidades coordenativas. (Dordel, 1987 cit. Mota & Appel, 1995)

Hirtz (1979) considera que o objetivo importante da atividade escolar é a formação e melhoria da disponibilidade motora.

Por sua vez Zimmer & Circus (1987), referem que é necessário exercitar o aluno com exercícios que se apresentem de forma equilibrada pois, se as tarefas forem demasiado difíceis, são desmotivadoras e sem sucesso. No entanto se acontecer o contrário, poderão tornar-se demasiado acessíveis e ultrapassáveis e consequentemente pouco atrativas.

Percebe-se que o desenvolvimento das capacidades coordenativas só é evidente com o treino da coordenação. A exercitação através de vários exercícios é fator importante para a criança adquirir uma boa coordenação.

6. Estudo da avaliação motora em alunos do 7ºano

6.1. Tipo de estudo

O presente estudo pretende ser um estudo empírico de natureza quantitativa sobre a avaliação da coordenação motora em alunos com idades variando entre os 11 e os 12 anos do 7º ano de escolaridade da Escola Secundária Arquitecto Oliveira Ferreira.

6.2. Hipótese de estudo

As alunas que já se encontram na puberdade apresentam melhor coordenação motora relativamente às alunas que não atingiram esta etapa.

6.3. Objetivo

6.3.1. Objetivo geral

O nosso estudo tem como objetivo geral avaliar e comparar a coordenação motora em alunas pubertárias com as alunas que ainda não são, de seis turmas do 7º ano de escolaridade da Escola Secundária Arquitecto Oliveira Ferreira.

6.3.2. Objetivos específicos

- a) Determinar a coordenação motora total dos alunos da nossa amostra;
- b) Classificar os valores de coordenação motora encontrados segundo as categorias do protocolo da bateria de testes KTK;
- c) Determinar e avaliar os valores de coordenação motora dos mesmos alunos por género nas quatro provas da bateria de testes KTK (média, desvio padrão e t-test);
- d) Determinar e avaliar o nível de coordenação motora das alunas não pubertárias e pubertárias.

7. Metodologia

7.1. Amostra

O presente estudo baseia-se numa amostra de 104 alunos (55 rapazes e 49 raparigas), estudantes de seis turmas do 7º ano de escolaridade da Escola Secundária Arquitecto Oliveira Ferreira no concelho de Vila Nova de Gaia, freguesia de Arcozelo.

A amostra é constituída por 52.9% de rapazes e 47.1% de raparigas. As suas idades estavam compreendidas entre os 11 e 12 anos de idade. Dos 104 alunos avaliados, 33 raparigas já são pubertárias enquanto 16 raparigas não o são.

7.2. Instrumentos de recolha de dados

Para recolher informação dos alunos sobre a prática de atividade física, utilizou-se os questionários de diagnóstico inicial aplicado na Escola Secundária Arquitecto Oliveira Ferreira, que se encontram no Anexo 1 e no Anexo 2.

Para avaliar os alunos foi utilizado o teste de coordenação motora para crianças - KTK (Körperkoordinationstest für Kinder), (Shilling, 1974).

7.2.1. Teste KTK

Para avaliar o desempenho motor utilizou-se a bateria de teste Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) desenvolvido por Kiphard (1976) e Schilling (1974).

Esta bateria de testes é composta por quatro provas:

- a) Equilíbrio à Retaguarda (ER) - Avalia a estabilidade do equilíbrio dinâmico da criança em marcha para trás.
- b) Salto Monopedal (SM) - Testa a coordenação dos membros inferiores, energia dinâmica e força.
- c) Salto Lateral (SL) - Avalia a velocidade em saltos alternados.
- d) Transposição Lateral (TL) - Avalia a lateralidade e estruturação espaço-temporal.

O KTK trata-se de uma bateria homogênea utilizada para várias idades como refere a Quadro 1.

Idade	Objetivo	Testes	Função
5 aos 14 anos	Detetar problemas ao nível da coordenação corporal: avaliar a coordenação motora grosseira e identifica crianças com insuficiência coordenativa	1. Equilíbrio em marcha à retaguarda (ER) 2. Salto Monopedal (SM) 3. Saltos Laterais (SL) 4. Transposição Lateral (TL)	1. Equilíbrio dinâmico 2. Testa a coordenação dos membros inferiores, energia dinâmica e força 3. Velocidade coordenativa em saltos alternados 4. Avalia a lateralidade e estruturação espaço-temporal

Quadro 1 – Bateria de Teste KTK

7.2.1.1. Equilíbrio à retaguarda (ER)

Esta prova tem por objetivo contar o número de apoios, oito no máximo, permitidos em cada trave que cada criança consegue realizar em deslocamentos à retaguarda em três traves de diferentes larguras (6; 4,5 e 3 cm), contando para o efeito com três tentativas em cada trave.

A cada criança será pedido que se coloque no ponto de partida (plataforma da prova TL, que se encostou no início da trave) e inicie o deslocamento para a frente até ao fim da trave recuando de seguida, de novo para a plataforma da prova TL. Após uns momentos inicia, o deslocamento à retaguarda sendo este desempenho o objeto de avaliação.

Para a realização da prova são necessárias três traves de madeira com 3m de comprimento e 6; 4,5 e 3 cm de largura, fichas de registo e lápis.

Antes da prova, permite-se a cada criança um ensaio prévio, por trave, através de um deslocamento à frente e outra à retaguarda. A prova tem 3 tentativas por trave, totalizando 9 tentativas por cada aluno. Os deslocamentos realizam-se por ordem decrescente de largura das traves. O avaliador conta em voz alta o número de apoios à retaguarda (pontos de valorização) até que a criança toque no solo com o(s) pés(s). Oito é o número máximo de pontos por tentativa e trave. Se a criança percorrer o comprimento total da trave em menos de oito passos é-lhe atribuída uma pontuação igual ao número de passos conseguidos. Se o aluno atingir ou ultrapassar os oito passos a classificação a atribuir será sempre de oito. O primeiro apoio na trave não conta como ponto de valorização.

Por fim, registam-se os pontos conseguidos em cada tentativa bem como o somatório das três execuções.

7.2.1.2. Salto Monopedal (SM)

O objetivo desta prova é efetuar saltos a um pé, direito e esquerdo, por cima de uma ou mais placas de esponja colocadas transversalmente à direção do salto. A criança fará uma corrida preparatória de cerca de 150 cm a um pé, tendo que transpor transpor, com um salto, a(s) placa(s) e rececionando ao solo com o mesmo pé com que efetuou o deslocamento inicial. De seguida e ainda com obstáculo à mesma altura repetirá a tarefa com o outro pé, sendo que após a terceira tentativa falhada por um dos pés, o decorrer da prova far-se-á apenas com o pé de eleição. As alturas recomendadas por Schilling e Kiphard (1974) são: 6/7 anos – 5 cm (1 placa); 7/8 anos – 15 cm (3 placas); 9/10 anos – 25 cm (5 placas); 11/14 anos – 35 cm (7 placas).

Para a realização desta prova, necessita-se de 12 placas de esponja, uma fita métrica, giz, fichas de registo e lápis.

O aluno realiza duas tentativas por pé como pré-exercício. Por altura a avaliar são permitidas três tentativas por pé. A altura inicial da prova é de 35cm para crianças de 11/12 anos. Caso a criança não obtenha êxito na altura inicial recomendada para a sua idade, deverá optar-se pelos 5cm.

Para cada altura, registam-se as passagens válidas classificando-as da seguinte forma: primeira tentativa - três (3) pontos; segunda tentativa - dois pontos (2); terceira tentativa - um ponto (1).

7.2.1.3. Salto Lateral (SL)

O objetivo desta prova é contar o número de saltos bilaterais, alternados entre direita e esquerda que o aluno consegue executar durante quinze segundos. Pede-se que se coloque de pé, em cima de uma tábua dividida longitudinalmente por uma régua de madeira e salte tão rapidamente quanto possível de um lado para outro da régua, com os pés juntos, sem tocar na régua nem saltar para fora dos limites da tábua.

Para a realização desta prova necessita-se de uma tábua de prova, um cronómetro e fichas de registo para a realização da prova.

O aluno pratica 5 saltos como ensaio prévio, tendo depois duas tentativas seguidas e válidas com 10 segundos de intervalo entre cada uma. A prova é repetida caso a criança toque repetidamente a régua central, ou saia dos limites da tábua ou ainda caso fatores externos perturbem a normal realização da prova. O sucesso da prova é atingido após duas tentativas bem-sucedidas.

O avaliador conta o número de saltos corretamente realizados em cada 15 segundos e regista o resultado na ficha correspondente. No final das duas tentativas regista o somatório do número de saltos corretamente executados.

7.2.1.4. Transposição Lateral (TL)

Nesta prova pretende-se que a criança consiga o maior número de transposições (objeto/corpo) em 20 segundos.

Duas plataformas são colocadas lado a lado e afastadas uma da outra 12,5cm. A criança deve colocar-se em cima de uma delas, em função da sua preferência de deslocamento (direito ou esquerdo), agarra então a plataforma livre e coloca-a do lado contrário passando imediatamente para cima dela. Repete a manobra durante 20 segundos.

São necessárias duas plataformas, um cronómetro, uma régua ou fita métrica, as fichas de registo e lápis para a realização desta prova.

O aluno pratica três transposições como pré-exercício (identificação da preferência do deslocamento) contando depois com duas tentativas. O número de transposições efetuadas é igual ao número de pontos alcançado em cada tentativa de vinte segundos. O primeiro ponto corresponde ao momento em que a criança colocando a plataforma do seu lado (direito ou esquerdo) se desloca para cima dela. Se a criança tocar o solo com as mãos ou pés deve ser incentivada a continuar. Porém, havendo persistência no erro deverá proceder-se a nova demonstração.

No final de cada prova regista-se os pontos alcançados em cada tentativa na ficha correspondente e realiza-se o somatório dos pontos realizados nas duas tentativas.

7.2.2. Quociente motor

A soma da pontuação obtida nas quatro tarefas da bateria de testes KTK permite estabelecer um valor numérico, o quociente motor, que coloca cada criança numa escala conforme a quadro 2:

Categoria	Quociente Motor
Perturbações da coordenação	<70
Coordenação insuficiente	>71 e <85
Coordenação normal	>86 e <115
Coordenação boa	>116 e <130
Coordenação muito boa	>131 e <145

Quadro 2 - Categorias do Quociente Motor (Kiphart, 1976)

7.3. Procedimentos

7.3.1. Procedimentos na recolha dos dados

Para que fosse possível a realização deste estudo foi necessário a autorização dos encarregados de educação (Anexo 3) e deu-se conhecimento dos objetivos de estudo aos professores responsáveis por cada turma do 7º ano.

Os instrumentos de avaliação da bateria de testes KTK foram construídos pelo grupo de estágio. Os dados foram recolhidos pelo grupo de estágio de Dezembro de 2014 até Março de 2015 nas seis turmas do 7ºano de escolaridade.

As provas da bateria de testes KTK foram aplicadas durante as aulas de Educação Física e os alunos individualmente realizavam o teste sob a nossa orientação. No final de cada teste, anotavam-se os resultados.

7.3.2. Procedimentos estatísticos

Para analisar os resultados obtidos, foram utilizados os seguintes procedimentos estatísticos:

- a) Utilizou-se o programa Microsoft EXCEL para introdução e controlo de dados.
- b) Determinou-se a média estatística, desvio padrão e T-Test de estudo recorrendo ao programa SPSS 21.0 0. O nível de significância para rejeição da hipótese nula foi estabelecido em $p < 0.05$.

7.4. Apresentação de resultados

No decorrer dos objetivos da pesquisa a apresentação dos resultados é sequencial, sendo apresentados:

- a) Os valores das médias do Quociente Motor da amostra de 104 alunos;
- b) O número e a percentagem dos resultados do quociente motor por categoria;
- c) A média e desvio padrão das quatro provas da bateria de testes KTK por género;
- d) A média e desvio padrão das quatro provas da bateria de testes KTK por nível maturacional do género feminino.

7.4.1. Coordenação Motora Total

O quadro 3 apresenta os resultados da média e desvio padrão da coordenação total da amostra.

QM	N	104
	Média	137.1
	Desvio padrão	31.2

Quadro 3 - Quociente Motor Geral

7.4.2. Coordenação Motora – Quociente Motor por Categoria

O quadro 4 ilustra o número (n) de alunos por categoria e o respetivo valor percentual (%).

Categorias	n	%
Coordenação Perturbada	2	1.9%
Coordenação Insuficiente	6	5.8%
Coordenação Normal	19	18.3%
Coordenação Boa	13	12.5%
Coordenação Muito Boa	64	61.5%
Total	104	100%

Quadro 4 - Quociente Motor por Categoria

7.4.3. Coordenação Motora por Género

No quadro abaixo apresentam-se os resultados (média, desvio padrão e comparação de médias) referentes às quatro provas da bateria de testes KTK por género.

	Género	N	Média	Desvio Padrão	t	p
Salto Monopedal	Masculino	55	23.5	8.9	3.8	0.000
	Feminino	49	16.9	8.9		
Trave Equilíbrio	Masculino	55	49.3	9.8	3.3	0.002
	Feminino	49	41.3	15.0		
Salto Lateral	Masculino	55	56.3	12.7	3.6	0.001
	Feminino	49	48.3	9.5		
Transposição Lateral	Masculino	55	20.2	3.1	4.2	0.000
	Feminino	49	17.2	4.1		
Quociente Motor	Masculino	55	149.1	26.0	4.5	0.000
	Feminino	49	123.6	31.3		

Quadro 5 - Resultados da Coordenação Motora por género nas quatro provas KTK

7.4.4. Coordenação Motora por Fase Pubertária

O quadro 6 mostra os resultados (média, desvio padrão e a comparação de médias) referentes às quatro provas da bateria de testes KTK do género feminino com ou sem menarca.

Menarca		N	Média	Desvio Padrão	t	p
Salto Monopedal	Não	16	18,4375	11,95530	0,689	0,005
	Sim	33	16,5455	7,24177		
Trave Equilíbrio	Não	16	38,6250	17,25447	-1,475	0,157
	Sim	33	45,4545	14,12686		
Salto Lateral	Não	16	48,0000	11,29011	-0,230	0,293
	Sim	33	48,7273	9,89088		
Transposição Lateral	Não	16	16,5625	4,22641	-1,618	0,439
	Sim	33	18,4545	3,64084		
Quociente Motor	Não	16	121,7500	39,39628	-0,744	0,057
	Sim	33	129,1818	29,21735		

Quadro 6 - Resultados da Coordenação Motora da fase pubertária feminina nas quatro provas KTK

7.5. Discussão de resultados

7.5.1. Coordenação Motora Total

No quadro 3, os resultados mostram que a média do quociente motor da amostra de 104 alunos é de 137.1 com um desvio padrão de 31.2. Tendo em conta o quadro 2, referente às categorias do quociente motor, os alunos encontram-se no intervalo > 131 < 145 , ou seja, na categoria coordenação “muito boa”.

7.5.2. Coordenação Motora – Quociente Motor por Categoria

Na análise do quadro 4 do quociente motor, é de salientar que 61,5% dos alunos apresentam uma coordenação “muito boa” e que apenas só 1,9% dos alunos são classificados como tendo “coordenação perturbada”.

É de realçar que para o ano de escolaridade que este estudo se baseia, a percentagem de alunos com coordenação motora “boa” e “muito boa” é de 74% da amostra. Contra todas as ideias iniciais e observadas, em que os alunos aparentemente demonstravam ser descoordenados, verifica-se que apenas 7.7% é que se apresentam nesse nível de coordenação.

7.5.3. Coordenação Motora por Género

Analisando o quadro 5 pode-se afirmar que, em todas as provas, o género masculino apresenta melhores resultados do que o género feminino. Em todas as provas da bateria de testes KTK, os rapazes apresentam média mais elevada e verifica-se, a partir do T-Test, que as diferenças das médias são estatisticamente significativas entre os géneros.

Analisando o somatório dos resultados das quatro provas por género, verifica-se que os rapazes apresentam média superior às raparigas e ainda que as diferenças são estatisticamente significativas ($p=0,000$).

Estes resultados estão em conformidade com o estudo de Martinho (2003) para idades dos 10 aos 12 anos em que os alunos do género masculino também apresentam melhores resultados que os do género feminino. Mais recentemente, o estudo de Bianchi (2009) para idades entre os 6 e os 10 anos, apresenta igualmente os mesmo resultados.

7.5.4. Coordenação Motora por Fase Pubertária

Ao analisar o quadro 6 verifica-se quedas 49 raparigas, 33 raparigas já entraram num grande processo biológico – a puberdade. Relativamente à coordenação motora em alunas pubertárias verifica-se que estas apresentam melhores resultados nos testes TE, SL e TL, no entanto e segundo o T-Test, os resultados não são estatisticamente significativos. Em contrapartida na prova SM a raparigas que ainda não tiveram a menarca apresentam melhor resultado comparativamente com as anteriores.

Segundo o autor Ré (2010) a puberdade não é favorável ao desenvolvimento das capacidades motoras nem à execução de habilidades motoras, porque no género feminino ocorrem grandes alterações morfológicas e funcionais, nomeadamente o crescimento em estatura e após a menarca, a elevada produção de hormonas (estrogénio e progesterona) que resulta num aumento de massa gorda nos seios e nos quadris. Com esta rápida evolução o organismo não tem tempo suficiente para acompanhar e se adaptar a estas grandes transformações.

É importante que os responsáveis educacionais percebam que a puberdade pode provocar um processo de regressão da coordenação motora. No caso das alunas não terem uma experiência motora adequada durante a infância, a probabilidade de desenvolvimento e evolução no desempenho de habilidades motoras após a menarca, é reduzido. (Davinson, 2007)

Segundo alguns autores é aconselhável o desenvolvimento das capacidades coordenativas antes de atingir a menarca e no período pós-pubertário. A aluna terá melhores condições morfológicas para o desenvolvimento das capacidades condicionais, tendo em conta que a coordenação motora já estará desenvolvida.

A partir do T-Teste e analisando o QM verifica-se que a hipótese proposta no estudo não se confirma porque não é estatisticamente significativa, uma vez que o valor de p é 0.057. Assim sendo as alunas pubertárias não apresentam melhor coordenação motora relativamente às alunas que ainda não tiveram a menarca.

8. Conclusões

A partir da análise dos resultados surgem as seguintes conclusões:

1. Os alunos apresentam uma média do Quociente Motor de 137.1, que segundo o quadro de categorias da bateria de testes KTK (Quadro 2), equivale a uma coordenação motora de “muito boa”.
2. Tendo em conta o ano de escolaridade, cerca de 74% dos alunos apresentam coordenação motora “boa” e “muito boa”.
3. 7.7% dos alunos apresentam insuficiência coordenativa.
4. Apesar de as raparigas sofrerem alterações morfológicas e funcionais primeiro que os rapazes, estes apresentam melhores resultados que as raparigas em todas as provas e as diferenças observadas são sempre estatisticamente significativas, uma vez que o QM é de 0.000.
5. As alunas pubertárias apresentam melhores resultados em todas as provas, exceto na SM, no entanto não existem diferenças estatisticamente significativas visto que o QM é de 0.057.
6. A hipótese do estudo não se confirma. As alunas pubertárias não apresentam melhor coordenação motora em relação às alunas que ainda não atingiram esse nível maturacional.

9. Referências Bibliográficas

- Andrade, M. J. L. A. (1996). Coordenação motora: Estudo em crianças do ensino básico na Região Autónoma da Madeira. Porto: M. Andrade. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Beunen, G. P., Malina, R. M., Van't Hof, M. A., Simons, J., Ostyn, M., Renson, R., & Van Gerven, D. (1988). Adolescent growth and motor performance: A longitudinal study of Belgian boys. Champaign: Human Kinetics.
- Bianchi, M. (Junho de 2009). Avaliação da coordenação motora em crianças do 1º ciclo do ensino básico, em função do sexo, do escalão etário, e do índice de massa corporal. *Dissertação de mestrado*, pp. 11-21
- Botelho Gomes, P. (1996). Coordenação Motora, Aptidão Física e Variáveis de Envolvimento. Estudo em Crianças do 1º Ciclo de Ensino de Duas Freguesias do Concelho de Matosinhos. Porto: P. Botelho Gomes. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto, especialidade de Pedagogia do Desporto nos termos do Artº 6 nº2 alínea c) do Decreto-lei nº 388/70 de 18 de Agosto. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Davison, K. K., Werder, J. L., Trost, S. G., Baker, B. L., & Birch, L. L. (2007). Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological well-being, and physical activity among girls at ages 11 and 13. *Social Science and Medicine*, 64, 2391-2404.
- Filho, C. K. (2008). Educação Física: uma (nova) introdução (2ª ed.). São Paulo.
- Hirtz, P., & Holtz, D. (1987). Como aperfeiçoar as capacidades coordenativas? *Revista horizonte*.
- Jones, M. A., Hitchen, P. J., & Stratton, G. (2000). The importance of considering biological maturity when assessing physical fitness measures in boys and girls aged 10 to 16 years. *Annals of Human Biology*, 27, 57-65.
- Kiphard, E. (1976). Insuficiências de movimientos y de coordinación en la edad de La Escuela Primaria. Buenos Aires: Editorial Kapelusz.
- Leite, V. A. M. (2012). Dimensões da não aprendizagem. Brasil: Curitiba.
- Lopes, V., Maia J.A., Silva R., Seabra A. e Morais F. (2003a). Estudos do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos

- de idade) da Região Autónoma dos Açores. Rev. Porto Ciências do Desporto, 3 (1).
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or O. (2009). Crescimento, maturação e atividade física. São Paulo: Phorte.
 - Martinho, M. E. (2003). Estudo comparativo em crianças dos 10/12 anos de idade, praticantes e não praticantes de modalidades desportivas extra escolares. Dissertação de mestrado, pp. 54-74.
 - Massa, M., & Ré, A. H. (2010). Características de crescimento e desenvolvimento. In L. R. Silva (Ed.), Desempenho esportivo: Treinamento com crianças e adolescentes (2ª ed., pp. 71-108). São Paulo: Phorte.
 - Meinel, K., & Schnabell, G. (1976). *Motricidade I - Teoria da motricidade esportiva sob o aspecto pedagógico*. Rio de Janeiro: Coleção Educação Física.
 - Mota, J. e Appell, H-J. (1995). Educação da Saúde: Aulas Suplementares de Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.
 - Mota, J. A. P. (1991). Contributo para o desenvolvimento de programas de aulas suplementares de Educação Física: Estudo experimental em crianças com insuficiência de rendimento motor. Porto: J. Mota. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
 - Papalia, D. E., & Olds, S. W. (2000). Desenvolvimento humano (7ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
 - Ré, A. H., Bojikian, L. P., Teixeira, C. P., & Böhme M. T. (2005). Relações entre crescimento, aptidão física, maturação biológica e idade cronológica em jovens do sexo masculino. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 19, 153-162.
 - Teixeira, L.A. Controle Motor. Barueri, SP: Manole, 2006.
 - Rogol, A. D., Roemmich, J. N., & Clark, P. A. (2002). Growth at puberty. Journal of Adolescent Health, 31, 192-200.
 - Rowland, T. W. (1996). Developmental exercise physiology. Champaign: Human Kinetics.
 - Schindt, R. A., & Wrisberg, C. A. Aprendizagem e Performance Motora. Uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. 2ªed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2001.

- Shilling, F. (1974). *Körperkoordinationstest für kinder, KTK*. Weinheim: Beltz Test GmbH.
- Silveira, F. (2005). Online: Introdução ao estudo das capacidades motoras. Obtido de http://geocities.yahoo.com.br/cienciasdodesporto/td_int_cap_mot.doc
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60, 290-306.
- Zagalo, R. (2015). Avaliação da coordenação motora: estudo comparativo entre praticantes e não praticantes de atividade física extraescolar. Tese de Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensinos Básico e Secundário – Instituto Universitário da Maia, Maia.
- Zimmer, R., et alii. (2008). The effects of a psychomotor training program on motor proficiency of Greek preschoolers. *European Psychomotricity Journal*, 1 (2), pp. 3-9.

10. Anexos

10.1. Anexo 1 – Género Masculino

QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO INICIAL

Nome: _____ Ano/Turma: _____

Idade: _____

1. Gostas das aulas de Educação Física?

Sim Não

2. Existe algo que não gostes nas aulas de Educação Física?

Sim ☐ Não ☐

Caso respondas Sim, escreve o que deveria mudar:

3. Quais são as modalidades desportivas que mais gostas? (indica apenas três)

—

4. Praticas algum tipo de atividade física fora da escola?

Sim ☐ Não ☐

Caso respondas Sim escreve qual:

10.2. Anexo 2 - Género Feminino

Anexo 2

QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO INICIAL

Nome: _____ Ano/Turma: _____

Idade: _____

5. Gostas das aulas de Educação Física?

Sim Não

6. Existe algo que não gostes nas aulas de Educação Física?

Sim ☐ Não ☐

Caso respondas Sim, escreve o que deveria mudar:

7. Quais são as modalidades desportivas que mais gostas? (indica apenas três)

8. Praticas algum tipo de atividade física fora da escola?

Sim ☐ Não ☐

Caso respondas Sim escreve qual:

9. Já és menstruada?

Sim ☐ Não ☐

10.3. Anexo 3

Autorizações

Arcozelo, Dezembro de 2014

Assunto: Solicitação de autorização para a realização das provas da bateria de testes KTK aos alunos.

Exmo. Sr. ou Sr.^a Encarregado(a) de Educação;

Venho por este meio solicitar a autorização de Vossa Exa. para a avaliação da coordenação motora do seu educando com a colaboração do respetivo professor titular. Esta medida tem como objetivo contribuir para a comparação da **Coordenação Motora** de alunos do 7º ano de escolaridade com idades entre os 11 e os 12 anos de idade, com vista a detetar insuficiências e diferenças coordenativas, no âmbito do projeto de investigação que estou a desenvolver no *Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*, do Instituto Superior da Maia.

Desde já agradecendo a atenção dispensada, apresento os melhores cumprimentos,

Autorizo

☐

Não autorizo

☐

Estagiária: Ana Gonçalves

Rubrica do Encarregado de Educação

10.4. Anexo 4

Testes de Coordenação Motora (KTK) – SALTOS MONOPEDAIS

Escola Secundária Arquiteto Oliveira Ferreira

Professor:

Ano/Turma:

Nº	NOME	35CM						40CM						45CM					
		1ª		2ª		3ª		1ª		2ª		3ª		1ª		2ª		3ª	
		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa	
		D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E

Nº	NOME	50CM						55CM						60CM					
		1ª		2ª		3ª		1ª		2ª		3ª		1ª		2ª		3ª	
		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa		Tentativa	
		D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E

Testes de Coordenação Motora (KTK) – TRAVA DE EQUILÍBRIO

Escola Secundária Arquiteto Oliveira Ferreira

Professor:

Ano/Turma:

Nº	NOME	Pontuação (nº de passos) Max. 8 passos = 8 pontos 1º BARRA (3cmx3cmx6cm)			Pontuação (nº de passos) Max. 8 passos = 8 pontos 2º BARRA (3cmx3cmx6cm)			Pontuação (nº de passos) Max. 8 passos = 8 pontos 3º BARRA (3cmx3cmx6cm)		
		1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª
		Tentativa	Tentativa	Tentativa	Tentativa	Tentativa	Tentativa	Tentativa	Tentativa	Tentativa

Testes de Coordenação Motora (KTK) – SALTOS LATERAIS E

TRANSPOSIÇÃO LATERAL

Escola Secundária Arquiteto Oliveira Ferreira

Professor:

Ano/Turma:

		SALTOS LATERAIS		TRANSPOSIÇÃO LATERAL	
Nº	NOME	Pontuação – Duração 15’’ Nº de saltos realizados nas duas tentativas		Pontuação – Duração 20’’ Nº de saltos realizados nas duas tentativas	
		1ª Tentativa	2ª Tentativa	1ª Tentativa	2ª Tentativa

10.5. Anexo 5

Tabela do Quociente Motor

Qualificação da coordenação motora de cada criança da amostra total

Nº	Género	Idade	Salto Monopedal	Trave Equilíbrio	Salto Lateral	Transposição Lateral	Quociente Motor	Menarca
1	2	11	3	24	54	15	96	N
2	2	12	8	59	48	16	131	S
3	2	12	19	50	50	14	133	S
4	1	12	36	42	54	18	150	
5	1	12	34	56	70	16	176	
6	2	12	33	70	58	15	176	N
7	1	12	24	63	70	14	171	
8	1	12	35	48	77	21	181	
9	2	12	3	40	33	15	91	S
10	1	12	35	53	62	18	168	
11	1	12	25	69	54	16	164	
12	2	12	30	49	50	15	144	S
13	2	11	20	27	56	11	114	N
14	2	11	35	44	62	24	165	
15	1	12	5	39	37	14	95	N
16	2	12	19	36	35	19	109	
17	2	11	19	56	54	16	145	S
18	2	12	23	65	62	18	168	S
19	2	12	33	58	51	19	161	N
20	2	12	6	17	30	16	69	S
21	2	11	20	40	37	21	118	S
22	2	11	13	36	40	15	104	S
23	1	12	36	68	64	22	190	N
24	2	12	10	34	44	22	110	
25	1	12	25	44	47	17	133	S
26	1	12	21	58	53	23	155	
27	1	12	13	45	79	17	154	
28	2	12	18	59	49	22	138	
29	2	12	10	14	36	12	72	S
30	1	12	36	60	71	21	188	
31	1	12	32	59	59	18	168	
32	2	12	15	72	65	20	172	S
33	1	12	26	44	71	20	161	
34	1	12	23	51	70	25	169	
35	2	11	5	21	42	12	80	S

36	1	11	7	32	45	19	103	
37	1	11	35	46	30	19	130	
38	1	12	16	60	67	25	168	S
39	1	12	36	61	67	22	186	
40	1	12	27	58	83	18	186	
41	1	11	16	51	31	20	118	
42	2	11	6	24	46	14	90	
43	2	12	33	50	54	15	152	
44	1	12	33	50	78	24	185	
45	1	12	13	33	55	19	120	
46	1	12	35	66	67	14	182	
47	1	12	18	59	53	18	148	S
48	1	11	8	37	55	21	121	S
49	2	12	6	33	49	13	101	
50	2	12	20	40	58	11	129	
51	1	12	33	50	70	24	177	
52	2	12	28	45	57	17	147	
53	2	12	20	47	52	20	139	
54	2	12	22	27	52	16	117	N
55	1	12	26	51	61	25	163	N
56	1	12	14	50	61	18	143	
57	2	11	5	23	46	14	90	N
58	2	12	16	54	51	17	138	S
59	1	12	14	52	56	20	142	S
60	2	12	15	58	50	22	145	
61	1	12	12	40	46	23	121	
62	1	11	13	38	42	19	112	
63	1	12	34	48	62	22	166	
64	1	12	32	49	64	23	168	
65	1	12	30	52	60	22	164	S
66	1	12	20	51	57	24	152	S
67	2	11	5	20	32	11	68	N
68	1	12	20	53	51	23	147	S
69	1	12	27	52	50	26	155	
70	1	12	28	47	59	25	159	
71	2	11	14	40	38	10	102	
72	2	12	17	51	56	23	147	S
73	2	12	28	54	59	21	162	
74	1	12	14	21	32	15	82	N
75	2	12	26	52	52	26	156	
76	2	11	14	38	44	21	117	
77	2	11	8	24	32	14	78	N
78	2	12	24	56	55	24	159	S
79	2	11	10	27	47	14	98	S

80	1	12	19	53	61	20	153	N
81	1	12	23	64	58	18	165	
82	2	12	22	27	52	20	127	
83	1	12	20	48	55	21	144	S
84	2	12	6	24	45	14	89	S
85	1	12	36	45	54	21	156	N
86	2	11	8	24	40	12	84	N
87	1	12	14	53	56	20	143	S
88	2	12	28	55	55	23	161	
89	1	12	30	56	47	18	151	
90	1	12	24	49	54	22	149	S
91	2	11	19	39	33	21	112	S
92	2	12	23	51	69	23	166	
93	1	11	19	36	33	17	105	
94	1	11	22	44	38	21	125	N
95	1	11	10	25	47	16	98	
96	1	12	17	42	40	19	118	S
97	2	12	22	54	56	21	153	
98	2	11	8	23	35	15	81	S
99	1	12	27	47	56	25	155	
100	1	12	13	42	53	20	128	
101	1	12	28	52	34	21	135	S
102	2	11	13	38	40	15	106	
103	1	12	23	49	62	22	156	
104	2	12	21	55	54	18	148	S