

Vol. 22, enero-marzo, 2025, pp. e1083 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

Jogos tradicionais para melhorar o equilíbrio na educação física da 3ª classe Colégio São Paulo

Maurício da Costa

Instituto de Educação Física e Desporto e do Instituto de Ciências da Saúde da UAN, Luanda. Angola. <https://orcid.org/0000-0001-9777-8211> Palay03@gmail.com; mauricio.costa@uan.ao

Alexander Castro Figueredo

Instituto de Educação Física e Desporto e do Instituto de Ciências da Saúde da UAN, Luanda. Angola. <https://orcid.org/0000-0001-9532-0581> acastrof8008@gmail.com

Yohania Pérez Ricardo

Universidad de Holguín. Cuba. <https://orcid.org/0000-0003-2388-0787> yohaniaperezr@gmail.com

Recibido: 16/I/2025

Aceptado: 14/III/2025

Publicado: 26/IV/2025

Tipo de artículo: original

Resumo: A pesquisa intitulada “Jogos tradicionais para melhorar o equilíbrio na educação física da 3ª classe colégio São Paulo” argumentou no comportamento do equilíbrio ano após ano durante as aulas de Educação Física e o pouco controle dessa capacidade de coordenação em crianças dessas idades no Colégio São Paulo de Loanda. Os resultados obtidos permitem afirmar que este trabalho representa uma importante contribuição no município, constituindo-se em parâmetro de pesquisa para outros centros educativos e seu trabalho com a coordenação de capacidades físicas. Os aspectos controlados para avaliar o equilíbrio têm papel fundamental no processo de ensino, assim como as possíveis previsões individuais sobre crianças com talento para a prática de um determinado Desporto. Além disso, constatou-se que o número de jogos e exercícios para melhorar o equilíbrio dessas crianças era insuficiente, o que as impedia de aprender corretamente e aumentar essa capacidade, aspecto valorizado pelo grupo de professores de Educação Física. Objectivo geral: propor um conjunto de jogos tradicionais para melhorar o equilíbrio na Educação Física nos alunos da 3ª classe do colégio São Paulo

de Loanda. Para o desenvolvimento da pesquisa, foram utilizados métodos científicos de nível teórico, empírico e matemático, que conferem maior veracidade aos resultados obtidos. Isso, por sua vez, permite que a proposta seja aplicada para formar muitas habilidades físico-motoras básicas em crianças dessa idade sem violar as diretrizes metodológicas.

Palavras-chave: jogos tradicionais; equilíbrio; educação física

Traditional games to improve balance in the 3rd grade Physical Education classes at São Paulo School

Abstract: The research “Traditional games to improve balance in Physical Education for 3rd grade students from São Paulo School” discusses the behavior of balance year after year during Physical Education classes and the little control of this coordination capacity in children of this age, at São Paulo School from Luanda. The results obtained allow us to state that this work represents an important contribution at the municipal level, constituting a research parameter for other educational centers and their work with the coordination of physical capacities. The aspects controlled to assess balance play a fundamental role in the teaching process, as do possible individual predictions about children with talent for practicing a certain sport. Furthermore, it was found that the number of games and exercises to improve these children's balance was insufficient, which prevented them from learning correctly and increasing this ability, an aspect valued by the group of Physical Education teachers. As an objective, a set of traditional games is proposed to improve balance in Physical Education in 3rd grade students at São Paulo School from Luanda. To develop the research, scientific methods at a theoretical, empirical and mathematical level were used, which provide greater veracity to the results obtained. This, in turn, allows the proposal to be applied to form a large number of basic physical-motor skills in children of this age without violating methodological guidelines.

Keywords: traditional games; balance; physical education

Juegos tradicionales para mejorar el equilibrio en las clases de Educación Física de 3.º grado de la escuela São Paulo

Resumen: La investigación “Juegos tradicionales para mejorar el equilibrio en la educación física en el 3er grado de la escuela São Paulo” argumenta la conducta de equilibrio año tras año durante las clases de Educación Física y el poco control de esta capacidad de

coordinación en niños de estas edades en la escuela São Paulo de Luanda. Los resultados obtenidos permiten afirmar que este trabajo representa un aporte importante en el municipio, constituyendo un parámetro de investigación para otros centros educativos y su trabajo con la coordinación de capacidades físicas. Los aspectos controlados para evaluar el equilibrio juegan un papel fundamental en el proceso de enseñanza, así como las posibles predicciones individuales sobre los niños con talento para la práctica de un determinado deporte. Además, se constató que el número de juegos y ejercicios para mejorar el equilibrio de estos niños era insuficiente, lo que les impedía aprender correctamente y aumentar esta capacidad, aspecto valorado por el grupo de profesores de Educación Física. Como objetivo se propone un conjunto de juegos tradicionales para mejorar el equilibrio en Educación Física en estudiantes de 3er grado de la escuela São Paulo de Luanda. Para desarrollar la investigación se utilizaron métodos científicos a nivel teórico, empírico y matemático, los cuales brindan mayor veracidad a los resultados obtenidos. Esto, a su vez, permite aplicar la propuesta para formar muchas habilidades físico-motrices básicas en niños de esta edad sin violar lineamientos metodológicos.

Palabras clave: juegos tradicionales; equilibrio; educación física

Introdução

Para cada centro de educação básica é uma honra ter pesquisas para aprimorar o processo pedagógico, bem como seus sistemas metodológicos e pedagógicos de ensino. Todo o trabalho de investigação visa dotar o seu conteúdo e essência de um carácter perspectivo e criativo de uma determinação lógica dos objectivos, o que pressupõe o seu sucesso mediante um determinado período de resultados esperados, transformando-o numa aplicação prática útil para futuras investigações.

No desenvolvimento ontogenético do homem, no confronto activo com o ambiente hostil que o cerca, prevalece uma forma superior de movimento humano: o jogo, no qual as formas básicas da dinâmica humana se combinam e crescem. Nas primeiras fases de vida deste desenvolvimento, o jogo ocupa um lugar fundamental, que se prolonga, fundamentalmente, durante a infância, adolescência e juventude.

Todos os jogos devem contribuir com elementos importantes para a personalidade da criança. Você deve ensiná-los a resolver seus problemas para criar um sentimento de auto-suficiência interior que os liberte de toda ansiedade. Eles devem ser ensinados a considerar objectivamente sua própria pessoa e seus problemas, é decidir, fazê-los entender que são membros de um mundo muito

grande que não gira precisamente em torno deles, para que vejam os problemas em sua verdadeira dimensão.

Assim como a brincadeira pretende libertar a criança no interior de hostilidade, agressão e frustrações de uma forma normal, criativa e terapêutica, nem é preciso dizer que também dá uma poderosa contribuição para a construção do caráter. Jogos criativos ricos em conteúdo surgem com base no desenvolvimento da observação, memória, pensamento, incriminação de sentimentos, interesses e desenvolvimento da imaginação.

Como se sabe, a criança é o principal objectivo na elaboração de um programa didático e suas diretrizes metodológicas, pois sem estas não haveria nenhum tipo de trabalho no ensino fundamental. Neste trabalho, que visa melhorar os conteúdos, especificamente, podemos falar da Educação Física como elemento fundamental da nossa investigação, e esta é equilibrada como capacidade coordenativa em crianças do 3.º ano.

O equilíbrio é uma capacidade física que permite controlar qualquer movimento ou posição em apenas um apoio. Torna-se equilíbrio quando todas as forças atuam sobre o eixo, tendo a resultado igual à zero (Gobbi et al., 2005). O equilíbrio é muito importante, especialmente nessa idade, porque talvez seja o elo fundamental no desenvolvimento psicofísico motor e na melhoria das habilidades motoras básicas.

Uma criança de 9 anos sem equilíbrio teria um QI semelhante ao de uma criança de 2 anos, mas, além disso, uma criança de 9 anos com dificuldades de equilíbrio poderia apresentar alterações no desenvolvimento psicomotor, apresentar dificuldades e até mesmo desenvolver força, já que o equilíbrio é uma função do cerebelo, órgão responsável por funções primárias relacionadas ao movimento, como a coordenação de movimentos automatizados ou a orientação no espaço e a marcha.

Uma das formas mais louváveis de se trabalhar o equilíbrio é por meio das aulas de Educação Física, que é uma das áreas do conhecimento humano vinculada ao estudo e atividades para melhorar, manter ou reabilitar a saúde das pessoas. Segundo Larraz (2022) retoma-se o que foi proposto pelo MEC (1981) quando afirma que a Educação Física “*debe ser concebida como una forma de favorecer la evolución de la personalidad usando como elemento básico de relación el movimiento corporal*” (párr. 6) (deve ser concebida como uma forma de promover a evolução da personalidade, tendo como elemento básico a relação com o movimento corporal)

Nenhuma Escola Primária ministra aulas de Educação Física cujo objectivo seja proporcionar ou desenvolver habilidades motoras básicas, ou melhorar habilidades físicas fortalecer o corpo

humano. Carta Internacional da Educação Física e do Esporte da Organização Educacional das Nações Unidas, a Ciência e Cultura (UNESCO, 1978) defende o direito de todas as pessoas à Educação Física, seja no âmbito social ou educacional, garantindo uma melhor qualidade de vida.

A chave do sucesso também está na imaginação que o professor desenvolve ao criar ou escolher um jogo para cumprir os objectivos. Você deve pensar como uma criança, saber qual actividade aquela criança mais gostaria, para quem você vai dar 45 minutos de Educação Física.

Neste sentido, as aulas de Educação Física do 3.º ano visam proporcionar ao aluno um estado de preparação individual, fruto do desenvolvimento harmonioso e integral do corpo, em que cada um atinja o máximo das suas capacidades físicas e mentais. Da mesma forma, o aluno é ensinado a adaptar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e desportivas, para a buscar uma solução amigável para os conflitos.

Nas observações feitas às aulas de Educação física da 3ª classe no colégio são Paulo de Loanda, em entrevistas com os professores, a revisão dos planos de aulas e horários das aulas, os relatórios permitiram determinar as seguintes insuficiências: há insuficiência nos exercícios de jogos no trabalho de equilíbrio planejados nos professores durante as aulas de Educação Física. Durante a revisão dos planos de aulas pode constatar essa insuficiência na quantidade de exercícios de jogo nas aulas de Educação Física. Os estudantes apresentam dificuldades de equilíbrio nas aulas de Educação Física.

Para analisar a temática se puseram em conta os seguintes antecedentes Batista e Maciel (2008) e Vilela (2021) o que dão importantes contributos. Apesar de serem referências, os elementos encontrados para esta investigação são ainda escassos.

O anterior exposto levou ao seguinte Problema científico: Como melhorar o equilíbrio na Educação Física dos alunos da 3ª classe do Colégio São Paulo de Loanda? Como objectivo geral: Propor um conjunto de jogos tradicionais para melhorar o equilíbrio na Educação Física nos alunos da 3ª classe do Colégio São Paulo de Loanda. O presente estudo é de grande importância porque vai contribuir certamente uma das etapas mais importantes do desenvolvimento corporal da criança. É nela que constituímos traços e características importantes que determinam o nosso dia, sendo assim o desenvolvimento do equilíbrio nesta faixa etária é cruciais para um crescimento e desenvolvimento saudável.

Métodos

Esta pesquisa foi desenvolvida no Colégio São Paulo da província de Luanda em Angola. Foi feito um diagnóstico inicial para conhecer o domínio do equilíbrio como capacidade coordenativa,

foi posteriormente realizada a criação de jogos tradicionais para que os alunos pudessem aprimorar o domínio desta habilidade. Para isso, foram utilizados métodos científicos.

Métodos utilizados: os métodos teóricos desempenharam um papel importante, pois possibilitaram a interconexão conceitual dos dados empíricos detectados. O analítico-sintético foi usado ao longo da pesquisa, consulta de análises da literatura, documentos e durante a aplicação de outros métodos que permitiram sintetizar os aspectos essenciais e necessários que foram realizados. O histórico lógico permitiu a busca do pano de fundo que permitisse argumentar o problema científico.

Da mesma forma, por meio desse método foi possível conhecer os pontos de vista de alguns autores e suas comparações. O indutivo-dedutivo permitiu durante toda a análise que os jogos de equilíbrio foram submetidos, para verificar a sua eficácia em comparação com outros exercícios e determinar a sua eficácia de forma independente. A revisão bibliográfica permitiu o autor consultar materiais científicos actualizados que facilitaram a realização de uma análise evolutiva do presente tema.

Os métodos empíricos usados e como os utilizou nessa descrição de cada um deles há que remitar ao apêndice onde aparece o instrumento utilizado com todos os detalhes. A observação foi utilizada para avaliar o uso de jogos ou exercícios nas diferentes classes visitadas. A entrevista utilizou-se a entrevista com professores de Educação Física, com o objectivo de obter informações sobre o equilíbrio do trabalho nas aulas. Através do inquérito foi possível obter conhecimentos importantes sobre às crianças, e conhecer os seus níveis de satisfação e conhecimento sobre esta capacidade de coordenação. A medição permitiu para aplicar o Teste antes e depois da aplicação do conjunto de jogos e fazer uma comparação.

A partir dos critérios expostos por Hurtado (2012) e Hernández et al. (2014) esta pesquisa desde o ponto de vista do objectivo é de tipo descritiva-exploratória porque os dados para resolver o problema são obtidos tanto das referências bibliográficas como do meio onde se desenvolve a vida dos alunos da 3ª classe dos 9 anos.

Tomamos como amostra 20 crianças com problemas de equilíbrio das 20 que foram testadas, o que representa 50%. Posteriormente aplicamos o conjunto de jogos que elaboramos em coordenação com o grupo de professores de Educação Física desta escola. Como critérios de inclusão foi:

- ❖ Todas as crianças devem pertencer na mesma sala de aula.
- ❖ Eles devem estar dispostos a participar.

❖ Devem estar bem fisicamente.

❖ Ter permissão dos pais.

Resultados

Resultado das Observações

Foram realizadas (5) observações nas aulas de Educação Física, a fim de obter informações acerca do equilíbrio nos alunos da 3ª Classe no colégio São Paulo de Loanda sendo o objectivo conhecer tratamento metodológico que o professor aplica nestes jogos tradicionais para melhorar o equilíbrio e a atitude que eles têm para o aperfeiçoamento da mesma.

O que diz respeito sobre motivação das aulas e orientação dos objectivos constatou-se que 80% das aulas observadas, não teve motivação e 20% teve, de igual modo que 65% das aulas foi bem verificada que não ouve orientações dos objectivos e 35% ouve.

O procedimento organizativo mais usado foi em fileira, 60% e 40% em círculo. Em relação aos meios materiais empregados para o aperfeiçoamento do equilíbrio verificaram-se insuficiências na utilização de bolas e marcadores, 80% e 20% ouve suficiência da utilização dos materiais.

Resultado do inquérito realizado para os alunos

Na análise do inquérito realizado a 20 alunos com problemas de equilíbrio, na primeira questão 14 alunos responderam que sim, o que representa 70%, e 5 responderam que gostaram pouco das aulas de Educação Física, o que representa 25% e apenas 1 estudante respondeu que não gosta das aulas de Educação Física, o que representa os outros 5%.

Na segunda questão, 5 alunos afirmam que têm ideia do significado de equilíbrio, o que representa 25%, enquanto 12 alunos afirmam que sabem mais ou menos o significado de equilíbrio o que representa 60%, e 3 dizem que não sabem nada, o que representa 15%.

Na terceira questão, os 20 alunos têm conhecimento sobre a importância do equilíbrio, o que representa 100%. Na quarta e quinta questão, os 20 alunos responderam que conhecem os jogos de equilíbrio e que gostariam de aprender novas brincadeiras, o que representa 100%.

Neste sentido, precisou-se aplicar outros instrumentos que na análise dos resultados das entrevistas aos professores da 3ª classe, durante a prática laboral investigava realizou-se entrevistas aos professores com o objectivo de conhecer tratamento metodológico que os professores dão ao equilíbrio em suas aulas e atitude que eles têm para o aperfeiçoamento da mesma.

Entrevista com os Professores

O objectivo deste tubo foi conhecer os métodos de trabalho utilizados pelos professores de Educação Física para melhorar o equilíbrio nos alunos da 3ª classe.

Na primeira questão da entrevista aos professores, onde se faz referência se têm trabalhado o equilíbrio como capacidade de coordenação nestes alunos da 3^o classe ambos responderam que sim.

Na segunda questão, onde os professores devem responder os métodos ou formas utilizadas para detectar os alunos com problemas de equilíbrio, ambos responderam que a única forma utilizada foi à observação directa nas aulas de Educação Física, sendo este método insuficiente para detectar este problema nos alunos.

Que simplesmente na dosagem incluíssem 2 a 3 aulas para seu trabalho específico. Isso simplesmente apareceria em muitas das classes garantidamente. Portanto, podemos afirmar que não existem métodos científicos eficazes para detectar esse problema e trabalhá-lo.

Na terceira questão colocada, os professores na explicação dos exercícios e jogos fornecem uma boa base para trabalhar a habilidade, explicam quando ela se torna evidente e quais podem ser os resultados para o cumprimento do objectivo da aula. Mas não há um padrão ou teste final que defina se o objectivo dessa capacidade foi alcançado e em que grau de aprendizagem deixou de ser alcançado.

Na quarta questão, ambos professores afirmam que de alguma forma há uma melhoria no equilíbrio dos alunos. Ambos explicam que através da observação directa geralmente determinam se os objectivos dessa capacidade são ou não cumpridos com as crianças.

Nesta última questão, ambos afirmam que gostariam de incluir novos jogos para aprender e dominar esta capacidade, que representa 100%, e argumentam que seria muito bom ter uma bibliografia de exercícios e jogos não só para esta capacidade, mas para todas elas em geral, pois aumentaria a motivação e variedade do trabalho com os alunos para o desenvolvimento de suas habilidades, que é algo que a Educação Física necessita.

Análise dos resultados dos testes

Começou por fazer uma avaliação qualitativa e quantitativa dos resultados dos testes, em que foi realizado um total de 5 provas para determinar o grau de equilíbrio nos alunos da 3^a classe do colégio São Paulo de Loanda (ver Tabela 1).

Tabela 1. *Resultados gerais da avaliação de testes*

<i>Provas</i>	<i>Bem</i>	<i>Regular</i>	<i>Mal</i>	<i>Total</i>	<i>Avaliação Qualitativa</i>	<i>Avaliação Quantitativa</i>
Prova 1	20	-	-	20	Bem	4
Prova 2	-	20	-	20	Regular	3
Prova 3	-	17	3	20	Regular	3
Prova 4	-	-	20	20	Mal	2
Prova 5	-	16	4	20	Regular	3
Total	20	53	27	100	Regular	3

Os resultados consultados foram da seguinte forma: total avaliado de Mal (4) quatro alunos, entre eles duas meninas e dois meninos para 20%, avaliou Regular 16 alunos, para um 80%.

Discussão

Constatou-se que há insuficiências evidenciadas no pouco equilíbrio apresentado pelos alunos durante as aulas de Educação Física. Segundo Contreras (2011) em todas as actividades físicas, o equilíbrio desempenha um papel fundamental no controle do corpo e consequente do movimento. Portanto, é necessário educar os nossos alunos, o que lhes permitirá melhorar suas acções motoras.

Uma das deficiências detectadas é a falta de coordenação. Isso faz com que os alunos percam o equilíbrio durante a execução das actividades orientadas pelo professor. Após fazer uma análise de várias propostas de autores como Le Boulch (1987), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), a classificação geral sobre coordenação é o bom funcionamento entre o Sistema Nervoso Central e a musculatura movimento esquelético, no qual se caracteriza por haver uma grande participação muscular. Portanto, ao planejar jogos, você deve considerar Força resistência velocidade e flexibilidade.

Outra das insuficiências encontradas na análise dos resultados foi o escasso planeamento de jogos para o trabalho de equilíbrio. Nessas idades você deve trabalhar para atingir os objectivos principalmente por meio de jogos. Gil et al. (2018) afirmam que os jogos de Educação Física contribuem para o bem-estar, cognitiva, física, social e emocional do aluno. Além disso, os jogos promovem a integração das pessoas, portanto, a necessidade de planejar jogos para o trabalho de equilíbrio é evidente.

O escasso planeamento de aulas relacionadas ao trabalho de equilíbrio, bem como os jogos para fortalecê-lo, é uma necessidade para alcançar a qualidade do processo de ensino educacional. Como pode ser deduzido das definições do Contreras (1998), Siedentop (1998), Viciania e Salinas (2005), Alves Barboza da Silva (2016), Flávio et al. (2020) e de Sousa (2021), entre outros, do ponto de vista educacional o planeamento de Educação Física é um processo escrito no papel, não se limitando exclusivamente à tomada proativa de decisão, ordenação e estruturação do trabalho a ser realizado por um professor em um espaço educacional. Com base nos objectivos do professor de Educação Física, com a intenção de alcançar os objectivos perseguidos e assim, previsivelmente, garantir o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. O planeamento deve determinar os objectivos de ensino, bem como os meios para alcançá-los, portanto, esta é uma fase fundamental para alcançá-los. Nesse sentido, os jogos propostos servirão de ferramenta para os referidos.

Proposta de jogos tradicionais para melhorar o equilíbrio na Educação Física nos alunos da 3ª classe do Colégio São Paulo

As indicações metodológicas para a proposta dos Jogos tradicionais são:

1. Durante a execução do jogo, o professor deve desempenhar o papel de árbitro apitando para iniciar a situação ou pará-la consoante o que o regulamento exija para a situação simplificada que está a ser executada.
2. O professor deve orientar o objectivo do jogo com base no equilíbrio que será objecto de consolidação.
3. As funções dos jogadores devem ser orientadas quando estão em uma tarefa específica.
4. O jogo não deve exceder quinze minutos ou o número de repetições para evitar cansaço excessivo, o que pode prejudicar a assimilação do conteúdo teórico.
5. O professor deve orientar os jogadores a realizarem a autoavaliação e a avaliação pelos pares com seriedade. É importante que tomem consciência da importância que, em sua opinião, terá na avaliação global que posteriormente se faça da sua evolução relativamente ao domínio do equilíbrio.
6. O professor deve orientar os jogadores que nos primeiros minutos de cada actividade, a ação executada deve ser realizada com intensidade moderada e depois aumentar gradativamente a intensidade, especificamente, no momento da movimentação, esta forma de proceder permitirá aos jogadores nos primeiros minutos pode se adaptar.

Para a elaboração dos jogos, seguiu-se a estrutura proposta nos critérios de Nakayama (2018).

Objectivo geral: melhorar o equilíbrio na Educação Física mediante jogos tradicionais dos alunos da 3ª classe do colégio São Paulo de Loanda.

Jogos propostos

1. Nome: Passe o mar.

Objectivo: Passar os obstáculos sem cair.

Meios: Caixa ou cesto, bolas de pano.

Organização: as crianças serão organizadas por equipas em filas, o terreno será organizado por vários obstáculos que servirão para as crianças passarem por cima deles, no final será colocada uma caixa que servirá de cesto.

Desenvolvimento: Ao comando do professor, as primeiras crianças de cada linha correrão, passando por cima dos obstáculos colocados no chão, cada criança trará uma bola de pano nas mãos, que deverá meter na caixa quando chegar ao final da linha de obstáculos, então eles devem correr de volta até tocar a mão de seu parceiro.

Intensidade: Moderada

Regra: A criança que cair do obstáculo tem que começar de onde caiu. A bola não pode cair de suas mãos. Eles devem tentar marcar as bolas. A equipe com mais bolas marcadas será a vencedora.

Variante: no ponto de partida de pé, sentado de frente, sentado de costa.

2. Nome: Corrida de trotinetes.

Objectivo: Correr com o trote alcançando um determinado alvo fixo.

Meios: Trotes, bicicletas.

Organização: As crianças serão organizadas por equipas em filas.

Desenvolvimento: Ao comando do professor, as primeiras irão partir até ao determinado alvo e regressar, em seguida vai os outros colegas.

Intensidade: Moderada

Regra: A criança que cair com o trote continua onde caiu, perde a criança chegar ultimo.

Variante: Usa o pé esquerdo e depois o direito.

3. Nome: Colheita de brinquedos no caminho.

Objectivo: recolher o máximo de brinquedos com um pé só.

Meios: Caixas, bolinhas, discos, giz, bolas, argolas, blocos de madeira, sacolas, e limões.

Organização: As crianças serão organizadas em filas, o campo será organizado por diversos materiais.

Desenvolvimento: Ao comando do professor, a criança vai pegar o máximo de brinquedos só com um pé, será medido o tempo em que ela faz todo o trabalho.

Intensidade: Moderada

Regra: Não é permitido pisar os dois pés ao chão e recolher mais de um brinquedo simultâneo, ganha quem colheita mas brinquedos com um pé. A criança que errar terá que iniciar o exercício de onde parou.

Variante: Usa o pé esquerdo e depois o direito.

4. Nome: Comboio Humano

Objectivo: aperfeiçoar o equilíbrio, andar com um Pé na ajuda do colega.

Meios: Marcadores.

Organização: as crianças serão organizadas em equipas em fileiras.

Desenvolvimento: Ao comando do professor, eles pegarão um pé do parceiro à frente e tentarão caminhar segurando-o sem cair.

Intensidade: Moderada.

Regra: Crianças não podem ser liberadas o pé. Quem cair fica fora do jogo. A equipe com menos jogadores para baixo vencerá.

Variante: Pé em cima do ombro.

5. Nome: Andar na corda

Objectivo: Percorrer toda a extensão da corda sem tocar no chão.

Materiais: Cordas e cones.

Organização: As crianças serão organizadas por equipas em filas.

Desenvolvimento: Estender uma corda não muito fina no chão e fazer o percurso da corda.

Intensidade: Moderada.

Regras: Não pode cair ou tocar o chão, terá que começar.

Variante: De frente de costa e lateral.

6. Nome: Andar nos papéis.

Objectivo: Alcançar a meta sem tocar no chão.

Materiais: Papeis A4, marcadores e blocos de plásticos.

Organização: As crianças serão organizadas em fileira

Desenvolvimento: Num espaço delimitado pelo professor, as primeiras crianças de cada fileira, sairão a caminhar apoiando-se ou pisando em uma folha de cada vez, cumprindo com o trajecto marcado pelo professor, após terminar o trajecto, volta o, mas rápido para entregar as folhas ao seu companheiro.

Intensidade: Moderada

Regras: vence a coluna que estiver recomposta primeiro, não pode pisar no chão, si pisar deve recomeçar.

Variante: Nenhuma.

7. Nome: Jogo da estátua

Objectivo: as crianças devem permanecer completamente estáticas nesta posição.

Materiais: Cones.

Organização: Espalhadas dentro dos limites do campo.

Desenvolvimento: Circular pelo ambiente limitado pelo professor, fazendo qualquer tipo de gesto o movimento, quando ouvir estátua deve permanecer na posição indicada pelo professor durante uns segundos.

Intensidade: Moderada.

Regras: Não pode si mexer ou cair, quem si movimentar durante este tempo terá de cumprir uma prenda escolhida pelos outros participantes do jogo.

Variante: Nenhuma.

Conclusões

O estudo da fundamentação teórico-metodológica demonstrou que apesar da comunidade científica ter tratado do tema estudado, ainda é insuficiente em termos de jogos tradicionais para melhorar o equilíbrio na aula de Educação Física para os alunos da 3ª classe.

Durante o diagnóstico inicial, foi possível constatar que os jogos para equilíbrio não são utilizados pelos professores de Educação Física nos alunos da 3ª classe do colégio São Paulo de Loanda, devido à falta de orientação e conhecimento do assunto.

Portanto, os jogos tradicionais propostos podem contribuir para melhorar o equilíbrio, mas também podem aumentar a motivação na aula de Educação Física dos alunos do 3º ano da escola São Paulo de Loanda se aplicados.

Referencias bibliográficas

- Alves Barboza da Silva, Z. (2016). *Desempenho coordenativo de crianças entre os 6 e os 10 anos de idade do concelho de Vouzela*. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/87614/2/159707.pdf>
- Batista Freire, J., & Maciel Feijó, A. T. (2008). Oficinas do jogo: uma abordagem pedagógica transdisciplinar nas séries iniciais do ensino fundamental. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 29(3), 107-121. <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338533008.pdf>
- Contreras Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista*. Inde.
- Contreras Rodríguez, C. (2011). La coordinación y el equilibrio dentro de la Educación Física actual. *Lecturas: Educación Física y deportes*, (158). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9051097>
- de Sousa, C. N. C. A. (2021). *O Papel do Professor no Desenvolvimento do Currículo em Angola: Um Estudo Exploratório*. (Master's thesis, Universidade do Minho, Portugal). <https://hdl.handle.net/1822/77204>
- Flávio Rodríguez, E., Tolentino Santos, A., de Matos Maia, Maria, de F. & Souza Dias, D. (2020). *Coordenação motora em crianças com transtorno de espectro autista (TEA)*. *Renef*, 8(11). <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/544>
- Gil Espinosa, F. J., Romance García, Á. R. y Nielsen Rodríguez, A. (2018). Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 252-257. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736335>

- Gobbi, S., Villar, R. y Zago, A. S. (2005). *Bases teórico-prácticas do condicionamento físico*. Guanabara Koogan.
- Gutiérrez, M. (1991). *La Educación Psicomotriz y el Juego en la Edad Escolar*. Wanceulen.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edición). McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C. V.
- Hurtado, J. (2012). *EL proyecto de investigación: Comprensión holística de la metodología y la investigación*. Quirón. https://issuu.com/jorgeleonardosalazarrangel/docs/jacqueline_hurtado
- Larraz, A. (2022). *La Educación Física en los programas renovados. Educación Primaria. De 1982 a 1992*. <http://www.educacionfisicaescolar.es/la-educacion-fisica-en-los-programas-renovados-educacion-primaria-de-1982-a-1992/>
- Le Boulch, J. (1987). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Paidós.
- Nakayama, L. (2018). *El juego como contenido de la Educación Física. Construcción y resignificación en la práctica docente*. (Tesis de maestría, Universidad Nacional de la Plata). <https://repositorio.upc.edu.ar/bitstream/handle/123456789/179/Nakayama%2C%20L.%20%202018%29.%20El%20juego%20como%20contenido%20de%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.%20Construcci%C3%B3n%20y%20resignificaci%C3%B3n%20en%20la%20pr%C3%A1ctica%20docente.pdf?sequence=10&isAllowed=y>
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. INDE.
- UNESCO. (1978). *Carta Internacional da Educação Física e do Esporte da UNESCO*. <https://www.acm.pt/pdf/documentos/CartaIntEduFisicaDesportoUnesco.pdf>
- Vicianá, J. y Salinas, F. (2005). *Modifications in the purposes of Physical Education planning because of effect of internship with preservice teachers of Granada*. Actas AIESEP 2005, World Congress. Lisboa. Sin publicar.
- Vilela Amaral, J. M. (2021). *A importância do trabalho do professor de Educação Física Escolar para o desenvolvimento da coordenação motora fina e para o aprendizado da escrita de crianças na Educação Básica*. (Dissertações de Mestrado, Universidade de Uberaba). <https://dspace.uniube.br:8443/handle/123456789/1713>

Conflictos de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría

Maurício da Costa: Conceptualización, validación, metodología, redacción, revisión crítica del trabajo.

Jogos tradicionais para melhorar o equilíbrio na educação física da 3ª classe colégio são paulo / Traditional games to improve balance in the 3rd grade Physical Education classes at São Paulo School / Juegos tradicionales para mejorar el equilibrio en las clases de Educación Física de 3.º grado del Colégio São Paulo

Alexander Castro Figueredo: Diseño, análisis o interpretación de los datos, validación, revisión crítica del trabajo.

Yohania Pérez Ricardo: aprobación de la versión final, redacción, revisión crítica del trabajo.