

Data: 19/09/2025

Reflexão de aula N° 3

Dando continuidade à avaliação de ginástica, a aula foi lecionada no ginásio tendo como objetivo avaliar o nível dos alunos na ginástica de aparelhos. A verdade é que esta aula não correu exatamente como tinha planeado. Já sabia que o plano é apenas um guia e que muitas vezes as circunstâncias mudam e obrigam a adaptações. Foi exatamente isso que aconteceu. A falta de noção do espaço tendo em conta o número de alunos fez com que o exercício que tinha preparado para o aquecimento não resultasse da forma como eu queria e, nesse momento, tive de improvisar. Fiz alguns ajustes rapidamente, coloquei variantes mais difíceis para quem estava a apanhar, mas mesmo assim não estava a resultar e decidi adicionar um exercício que não estava no plano inicial: o jogo dos congelados, onde os colegas tinham de saltar por cima dos que estavam “congelados” para os libertar. Esta alteração acabou por resultar bem e percebi que, às vezes, improvisar pode enriquecer a aula.

Outro aspeto que notei foi que o simples facto de colocar música fez toda a diferença. A música ajudou a criar um bom ambiente e deu mais energia à turma.

Na parte prática da ginástica, nesta aula passámos para os saltos no minitrampolim, deparei-me com outro imprevisto: tínhamos três minitrampolins disponíveis, mas dois deles estavam estragados. Ao fazer essa verificação, acabei por perder algum tempo de aula e os alunos ficaram parados à espera. Foi uma situação que não estava à espera que acontecesse, mas percebi que poderia ter sido evitada se tivesse verificado o material antes da aula ou até mesmo no início. Esta experiência fez-me compreender melhor a importância de antecipar e confirmar todos os recursos antes da prática, para evitar quebras no ritmo da aula e do empenhamento dos alunos.

Com a avaliação diagnóstica percebi que, na ginástica de solo e aparelhos, a maioria dos alunos está ainda num nível introdutório, com algumas exceções, sobretudo no grupo feminino. Por isso, decidi que vou construir uma unidade didática de ginástica de solo e aparelhos adaptada a esse nível, mas também quero envolver os alunos que já têm mais experiência, para que ajudem os colegas com mais dificuldades.

No final da aula propus à turma a realização de dois blocos de tabata, com o objetivo de começar a preparar os alunos para os testes físicos que irão realizar ao longo do ano.