

**Data: 07/10/2025**

### **Reflexão de aula N° 8**

Nesta aula realizei a avaliação diagnóstica de natação, com a participação de 13 alunos. No geral, considero que a aula correu bem, embora tenha identificado alguns aspetos que devo melhorar. Um dos erros que cometi foi não ter lembrado os alunos de retirarem os objetos pessoais, como colares e pulseiras, antes de entrarem na piscina. Este é um pormenor importante pela questão da segurança e da comodidade, e que terei em atenção nas próximas aulas.

A forma como organizei os alunos na piscina funcionou bastante bem. Coloquei três alunos por pista, atribuí-lhes números e, ao som do apito, saíam. Esta estratégia ajudou a reduzir os tempos de espera e facilitou a organização da saída.

No entanto, senti alguma dificuldade na utilização da grelha de avaliação. Como os alunos estavam distribuídos de forma aleatória nas pistas, quando apitava para iniciarem, tornava-se complicado identificar cada um e, em simultâneo, registar corretamente na grelha.

Outro aspeto positivo foi a explicação das regras de funcionamento e de segurança dentro da piscina, que correu de forma clara e permitiu que a aula decorresse sem problemas. Durante a avaliação, notei também que tenho alguns alunos federados na modalidade, o que me fez refletir sobre possíveis estratégias para os envolver mais ativamente, nomeadamente ajudando os colegas que apresentam mais dificuldades.

Relativamente ao nível da turma, percebi que será necessário pensar bem na organização da unidade didática e nas técnicas que irei ensinar. Outro ponto que tenho de considerar é a gestão do esforço. Esta aula em específico foi relativamente rápida, mas sei que em aulas futuras devo estar atenta ao cansaço dos alunos, de forma a garantir que mantêm a motivação e conseguem cumprir as tarefas propostas.

No geral, considero que esta aula foi produtiva e permitiu-me conhecer melhor o nível da turma na modalidade de natação. Foi também uma oportunidade para identificar erros e pontos a melhorar, que levarei em conta na preparação das próximas aulas.