

Data: 10/10/2025

Reflexão de aula N° 9

Na presente aula realizei a avaliação de alguns testes do programa FitEscola, nomeadamente a flexibilidade dos membros inferiores, o salto em comprimento e a corrida da milha. Em termos gerais, considero que a aula correu bem e que consegui cumprir os objetivos definidos. No entanto, ao refletir, percebo que poderia ter feito algumas coisas de forma diferente. Um dos aspetos que senti falta foi ter explicado melhor aos alunos o que são os testes FitEscola, para que servem e qual a sua importância. Durante a aula limitei-me a explicar a forma de execução dos testes, mas teria sido relevante dar-lhes também algum contexto para que percebessem a utilidade dos mesmos.

Para o aquecimento, optei por uma sequência de tabata e mobilidade articular, preparando assim os alunos para a realização das provas. A aluna que se encontra lesionada ficou responsável por ajudar-me a preencher os resultados, enquanto eu acompanhava os colegas na execução. Durante este momento, os restantes alunos ficaram sem uma tarefa definida, acabando por ficar apenas a conversar. A minha decisão de não atribuir nenhuma atividade em específico inicialmente foi intencional, pois não queria que os alunos despendessem demasiada energia antes da corrida da milha. No entanto, ao refletir, percebo que poderia ter encontrado uma alternativa mais adequada, como por exemplo pedir-lhes que pesquisassem sobre os valores de referência da zona saudável e do perfil atlético, para que tivessem uma noção mais clara dos objetivos dos testes sem grande esforço físico.

Na realização da milha, a organização correu bem e os alunos conseguiram completar o teste. De forma geral, considero que foi uma aula positiva e produtiva, mas que me ajudou também a identificar pontos de melhoria, principalmente na forma como devo contextualizar os testes junto dos alunos e na necessidade de manter todos envolvidos e ativos, mesmo quando não estão diretamente a realizar esforço físico.