

Data:06/01/2026

Reflexão de aula N° 28

Nesta aula, reconheço que as coisas não correram como esperado. A organização do trabalho por estações tinha sido bem pensada, sobretudo por combinar elementos de ginástica de solo com exercícios de condição física. No papel, o planeamento fazia sentido e parecia adequado aos objetivos da aula. No entanto, esta aula mostrou-me que, por vezes, um bom planeamento não resulta da mesma forma com todas as turmas. A fase inicial de aquecimento e de trabalho das capacidades motoras correu bem. O facto de ter imagens de apoio ajudou os alunos a compreenderem facilmente o que era pedido, o que facilitou a realização das tarefas.

Contudo, quando passei para o trabalho por estações, a aula não decorreu como tinha idealizado. Os alunos compreenderam as tarefas, mas demonstraram pouca autonomia, realizando os exercícios apenas quando eu estava presente na estação. Assim que me afastava, paravam de trabalhar, o que reduziu significativamente o tempo de empenhamento motor. Esta situação levou-me a repensar o método de ensino utilizado, considerando que, para esta turma, o método por comando poderá ser mais eficaz, pelo menos nesta fase, de forma a garantir maior envolvimento e controlo da atividade.

Relativamente aos saltos no minitrampolim, comecei por uma situação mais simples, organizada em vaga com quatro filas, que funcionou bem. No entanto, tendo apenas um minitrampolim disponível, fui obrigada a organizar os alunos numa fila única, o que fez com que cada aluno realizasse apenas um salto. Esta situação levou-me a refletir que, tendo em conta o número reduzido de aulas disponíveis, permitir apenas uma repetição por aula é claramente insuficiente para promover evolução. A falta de repetições compromete a aprendizagem e o desenvolvimento da técnica.

No balanço final, esta aula fez-me perceber que o planeamento inicial não foi o mais adequado e que é necessário alterar a estratégia. Será importante encontrar formas de colocar os alunos a trabalhar em simultâneo, recorrendo ao método por comando, aumentando o tempo de empenhamento motor e garantindo mais oportunidades de repetição dos saltos no minitrampolim. Além disso, esta experiência levou-me a refletir sobre a quantidade de conteúdos planeados para o número de aulas disponíveis,

percebendo que será necessário reduzir e selecionar apenas alguns elementos, de modo a permitir uma aprendizagem mais eficaz e uma evolução real dos alunos.