

Data:09/01/2026

Reflexão de aula N° 29

Nesta aula optei por utilizar o estilo de ensino por comando, tendo em conta as dificuldades sentidas na aula anterior. Esta decisão revelou-se acertada, pois os alunos estiveram mais tempo em empenhamento motor e mostraram-se mais focados nas tarefas propostas. A aula decorreu de forma mais organizada e senti que consegui ter um maior controlo da dinâmica da turma, o que contribuiu para um maior envolvimento dos alunos.

Na parte final da aula, enquanto os grupos trabalhavam as figuras de ginástica acrobática, optei por chamar um grupo de cada vez para a realização dos saltos no minitrampolim. Esta estratégia revelou-se eficaz, uma vez que permitiu que os alunos realizassem um maior número de repetições. Ao contrário da aula anterior, em que cada aluno executou apenas um salto, desta forma consegui aumentar significativamente o tempo de prática e a oportunidade de aperfeiçoamento do gesto técnico.

Apesar de a aula estar a decorrer de forma positiva, ocorreu um lapso no planeamento, pois acabei por não realizar um exercício que previa a introdução da vela e da ponte. Este esquecimento deveu-se, em parte, ao facto de estar bastante focada na gestão da aula e no acompanhamento dos grupos. Ainda assim, reconheço que este é um aspeto a melhorar, nomeadamente a necessidade de rever com mais atenção o plano de aula durante a sua execução. Este lapso será corrigido na próxima aula, onde irei introduzir estes dois elementos de forma estruturada e progressiva.

Após a introdução dos conteúdos, nestas últimas duas aulas, onde apresentei aos alunos diferentes situações de aprendizagem com níveis de progressão distintos e expliquei também as ajudas necessárias para a execução correta e segura dos elementos. Senti que este momento foi importante não só para a aprendizagem técnica, mas também para o desenvolvimento da confiança e do trabalho em grupo.

O próximo passo nas aulas seguintes será dar maior autonomia aos alunos, permitindo que comecem a criar a sua própria coreografia para a avaliação sumativa, integrando elementos da ginástica acrobática e da ginástica de solo. Nesta fase, o meu foco passará por acompanhar o processo, orientar os grupos e reforçar as aprendizagens através de feedbacks constantes e ajudas adequadas. Pretendo que este trabalho seja um

momento de aplicação dos conteúdos introduzidos, mas também de criatividade, cooperação e responsabilidade.

No balanço final, considero que esta aula foi bastante positiva e mostrou uma clara melhoria em relação à anterior. A alteração do método de ensino, a reorganização das tarefas e a reflexão sobre os erros cometidos anteriormente permitiram-me ajustar a minha prática pedagógica.