

**Data: 13/01/2026**

**Reflexão de aula N° 30**

Nesta aula, o principal objetivo foi apresentar aos alunos a forma como irá decorrer a avaliação sumativa da unidade de ginástica. Expliquei quais os critérios de avaliação, o que deverá conter a coreografia e de que forma esta deverá ser construída e trabalhada ao longo das próximas aulas. Considerei importante dedicar um momento específico para este esclarecimento, de modo que os alunos compreendessem claramente o que lhes é pedido e se sentissem mais seguros em relação à avaliação.

De um modo geral, a aula correu bem. Realizei apenas o aquecimento, bem como a mobilidade e aproveitei para introduzir os elementos da ponte e da vela, que não tinham sido abordados na aula anterior. A introdução destes elementos permitiu completar os conteúdos essenciais da unidade e garantir que todos os alunos tinham contacto com os movimentos que poderão integrar na coreografia. Procurei apresentar os elementos de forma progressiva e reforçar as ajudas necessárias, de modo a assegurar uma execução segura e adequada.

Numa fase seguinte da aula, os alunos reuniram-se com os respetivos grupos para debater e planear a construção da coreografia. Este momento revelou-se importante, pois permitiu que os alunos começassem a organizar ideias, a distribuir funções e a pensar de forma conjunta sobre a sequência de movimentos. Enquanto os grupos trabalhavam, preparei o espaço para a realização dos saltos no minitrampolim, chamando um grupo de cada vez para executar os saltos. Esta forma de organização tem-se revelado eficaz, uma vez que possibilita que todos os alunos realizem mais repetições, o que contribui para o aperfeiçoamento técnico e para o aumento da confiança na execução.

Notei também que os alunos demonstram já alguma autonomia neste exercício, sobretudo no que diz respeito às ajudas, o que considero um aspeto bastante positivo. Revela que estão a interiorizar os procedimentos de segurança e a assumir responsabilidades no trabalho em grupo.

Ainda assim, observo que neste início de segundo período os alunos se mostram muito mais ativos, mas também um pouco mais distraídos. Este comportamento pode tornar-se preocupante nas aulas seguintes, caso não seja devidamente controlado. Considero importante estar atenta a esta situação e reforçar as regras, de modo a manter

um ambiente de trabalho positivo e focado, especialmente numa fase em que os alunos começam a ter maior autonomia.

No balanço final, considero que esta aula serviu para esclarecer a avaliação sumativa, introduzir e abordar conteúdos em falta e iniciar o processo de criação da coreografia.