

Data: 14/10/2025

Reflexão de aula N° 10

Na presente aula, lecionei a segunda aula da unidade didática de futebol, centrada na introdução do passe, da receção e da cobertura ofensiva. Comecei por contextualizar os alunos com algumas informações sobre a história e o regulamento da modalidade. Notei que, relativamente às regras, eles já compreendem algumas noções básicas, mas ainda têm dificuldades em pensar em soluções estratégicas para atingir o objetivo do jogo. Fiz questão de não me limitar a ensinar apenas a execução técnica do passe e da receção, mas também de explicar para que servem estas ações dentro do jogo, de forma a dar sentido prático ao que estávamos a trabalhar.

No aquecimento, optei por utilizar um espaço muito reduzido, de forma intencional, para evitar que os alunos ficassem parados. No entanto, percebi que o espaço acabou por ser demasiado pequeno e os alunos ficaram demasiado juntos. Isso fez-me refletir que ainda preciso de melhorar a noção da dimensão dos espaços nos exercícios, talvez encontrando um meio-termo que permita maior movimentação, mas sem perder intensidade.

Nos exercícios seguintes, os alunos tiveram alguma dificuldade em compreender logo à primeira. Apenas após a demonstração conseguiram perceber a tarefa. Este aspeto mostrou-me que, para poupar tempo e aumentar a eficácia, devo combinar explicação com demonstração em futuras aulas. Outro ponto que identifiquei foi a necessidade de evitar que os alunos fiquem de fora sem tarefa. Nesta aula, quando isso aconteceu, consegui impor atividades relacionadas com o objetivo, como passe e receção, e fui rodando os alunos.

Durante a transição entre exercícios e nas pausas para beber água, senti que perdi demasiado tempo. Embora as pausas sejam importantes, acabei por reduzir o tempo de empenhamento motor, o que condicionou o tempo previsto para o jogo.

No final da aula, consegui fazer uma breve reflexão com os alunos acerca do que aprenderam, mas tenho consciência de que preciso de melhorar a gestão do tempo, sobretudo no que diz respeito à instrução, às pausas e à preparação do material. De forma geral, considero que a aula foi positiva e que consegui atingir os objetivos, mas saio com

a noção clara de que ainda há aspetos que posso melhorar para garantir um maior aproveitamento do tempo de prática.