

**Data: 21/10/2025**

### **Reflexão de aula N° 12**

Nesta aula dei continuidade à unidade didática de futebol, centrando-me na exercitação dos conteúdos abordados na aula anterior e introduzindo o remate simples. De forma geral, considero que a aula correu bem, especialmente nos exercícios de passe, receção e remate. Os alunos mostraram-se participativos e conseguiram aplicar os conteúdos. No entanto, ao refletir sobre a organização dos exercícios, percebo que a estrutura do jogo 1x1, apesar de útil, acabou por envolver outras ações, como a finta e a condução de bola, que não eram o foco principal da aula. Por essa razão, acredito que teria sido mais adequado criar uma situação de superioridade numérica, como um 2x1, para que o passe e a receção fossem mais explorados e estivessem de acordo com o objetivo proposto.

A variante que tinha planeado para este exercício acabei por não a aplicar, uma vez que percebi que não se ajustava à forma como a tarefa estava a decorrer. Essa tomada de decisão foi importante, pois prefiro adaptar no momento do que insistir num exercício que não vai ao encontro daquilo que pretendia desenvolver.

Relativamente ao exercício da cobertura ofensiva, optei por aumentar o espaço de jogo e introduzir apoios móveis, o que resultou numa melhoria significativa. Os alunos começaram a compreender melhor o princípio tático e a aplicá-lo de forma mais consciente. Esta alteração permitiu que o exercício fluísse melhor e que todos estivessem mais envolvidos na prática.

De forma geral, considero que a aula foi positiva. Consegui ajustar a organização quando necessário e dar feedbacks direcionados aos alunos. Ainda assim, esta aula fez-me perceber que é importante pensar em exercícios que, além de cumprirem o objetivo técnico, estimulem também a tomada de decisão e a cooperação entre os alunos.