

Data: 27/01/2026

Reflexão de aula N° 34

Nesta aula realizei a avaliação sumativa de ginástica, uma modalidade que, para mim, representou um grande desafio ao nível da avaliação. A diversidade de conteúdos, aliada à complexidade dos critérios de êxito, torna o processo avaliativo exigente e obriga-me a tomar decisões. No entanto, a opção por avaliar através de coreografias revelou-se uma estratégia adequada, não só por facilitar a observação, mas também por tornar o momento de avaliação mais significativo e motivador para os alunos.

A realização de gravações das coreografias foi uma mais-valia para mim no processo avaliativo, uma vez que me permite rever os desempenhos com mais calma e rigor, assegurando maior justiça e coerência na atribuição das classificações. Esta estratégia deu-me também maior segurança enquanto professora, reduzindo a pressão do momento e permitindo uma avaliação mais refletida.

Tenho consciência de que, em apenas seis aulas, não seria realista esperar que os alunos dominassem os elementos de solo da ginástica. Nesse sentido, a construção de uma coreografia com liberdade de escolha revelou-se fundamental, pois permitiu respeitar o nível individual de cada aluno. A utilização de imagens, exemplos e progressões de aprendizagem ao longo das aulas deu aos alunos referências claras, possibilitando-lhes escolher os elementos de acordo com as suas capacidades.

Este processo permitiu trabalhar não só aspetos técnicos, mas também competências como a autonomia, a criatividade, a cooperação e a responsabilidade dentro do grupo.

Relativamente à avaliação dos saltos no minitrampolim, o processo decorreu de forma mais simples e eficaz. A estratégia de chamar um grupo de cada vez revelou-se adequada e confirmou que a pequena alteração que fiz nas aulas anteriores permitindo mais repetições teve um impacto muito positivo na execução dos alunos. Este aspeto reforça a importância de refletir constantemente sobre a prática e ajustar estratégias para maximizar o tempo de empenhamento motor.

Para complementar o processo avaliativo, optei por envolver os alunos na atribuição de fichas de pontuação aos colegas que estavam a apresentar as coreografias, com o objetivo de desenvolver o sentido de justiça, respeito e valorização do trabalho do

outro. Considero que esta estratégia contribuiu para um ambiente mais responsável e consciente durante a avaliação.

Ficou ainda um grupo por apresentar, o que será realizado na aula seguinte, momento em que serão também entregues os prêmios às equipas. No geral, esta aula fez-me perceber que a ginástica, quando abordada de forma ajustada à realidade da turma, pode ser uma experiência positiva, formativa e significativa, tanto para os alunos como para mim enquanto professora.