

**Data: 18/03/2026**

#### **Reflexão de aula N° 4**

Nesta aula demos continuidade à modalidade de ginástica, novamente através de trabalho por estações, introduzindo dois novos conteúdos o salto entre mãos e a trave e retomando o rolamento à retaguarda, uma vez que, na aula anterior, identificámos este elemento como uma das principais dificuldades dos alunos.

Sendo uma aula de 45 minutos, e tendo em conta que os alunos chegaram com algum atraso, não foi possível realizar o jogo lúdico inicial, passando diretamente para a mobilidade e para o trabalho nas estações. Esta situação voltou a evidenciar como o tempo é um fator crítico neste tipo de aulas, obrigando a uma constante adaptação e priorização do essencial.

Ao nível da organização, tornou-se claro que lecionar em conjunto com outro professor facilita bastante a dinâmica da aula. Enquanto eu conduzia a mobilidade, a minha colega organizava o material e preparava as estações, o que permitiu ganhar tempo e tornar a transição mais eficiente. No entanto, esta realidade também me levou a refletir que, num contexto em que estivesse sozinha, teria de pensar de forma muito mais estratégica na montagem prévia do material e na simplificação das tarefas.

Mesmo com dois professores, a gestão das três estações revelou-se exigente, sobretudo devido ao elevado número de alunos. Percebi que, ainda que reduzíssemos o número de estações, o tempo de empenhamento motor poderia continuar comprometido, o que mostra que nem sempre a solução está apenas na organização do espaço, mas também na forma como os alunos são envolvidos na tarefa.

Neste sentido, uma das estratégias que considero fundamental é a atribuição de responsabilidades aos alunos, incentivando a entreajuda. Quando os alunos se apoiam mutuamente seja na observação, na correção ou na ajuda física não só aumentam o tempo de prática, como também desenvolvem competências de cooperação e autonomia.

Esta aula reforçou em mim a ideia de que, na ginástica, a gestão do espaço, do material e do número de alunos é particularmente desafiante. Mais do que controlar tudo diretamente, é essencial criar uma dinâmica em que os próprios alunos fazem parte do processo de aprendizagem. Ao mesmo tempo, fez-me perceber que a escolha dos conteúdos, o número de estações e a forma de organização têm de estar sempre ajustados

ao tempo disponível e às características da turma, para garantir que a aprendizagem acontece de forma eficaz.