

Data: 24/03/2026

Reflexão de aula N° 49

Nesta aula realizei os testes do FITescola, nomeadamente a velocidade e a milha. De um modo geral, a aula correu bem e os alunos mostraram-se empenhados na realização das provas. Procuo que estes momentos de avaliação não sejam encarados apenas como um resultado final, mas também como uma oportunidade para os alunos se superarem e tomarem consciência da sua condição física.

Relativamente ao teste de velocidade, os alunos realizaram duas tentativas, dando sempre a possibilidade de repetirem caso sintam que conseguem melhorar o seu desempenho. Considero importante proporcionar esta oportunidade, pois permite que os alunos se sintam mais confiantes e motivados, percebendo que o erro ou uma primeira tentativa menos conseguida não define o seu resultado final. Esta possibilidade de melhoria promove também uma atitude de superação pessoal e de compromisso com a tarefa.

No caso da milha, procuro incentivar sempre os alunos a darem o seu melhor dentro das suas capacidades. Nem todos conseguem realizar o tempo de referência estabelecido, mas valorizo o facto de completarem a prova e persistirem até ao final. Considero importante respeitar o ritmo individual de cada aluno, promovendo uma relação positiva com a prática de atividade física e evitando que estes momentos sejam vistos como algo negativo ou desmotivador.

Acredito que dar estas oportunidades e valorizar o esforço individual contribui para uma maior motivação e para o desenvolvimento de uma atitude mais positiva face à prática desportiva. Mais do que comparar resultados entre alunos, procuro que cada um se foque na sua própria evolução e no seu empenho, reforçando a ideia de que a melhoria pessoal é um aspeto fundamental no contexto da Educação Física.