

Data: 19/05/2026

Reflexão de aula N° 60

Nesta aula lecionei natação e senti que os alunos já começam a compreender melhor os critérios técnicos dos estilos de crol e costas. Atualmente, quando questiono os alunos sobre os critérios de êxito, muitos já conseguem responder corretamente e identificar os aspetos mais importantes da técnica. Considero que isto resulta do facto de, no início de todas as aulas, dedicar sempre um momento para relembrar os principais critérios dos estilos. Dentro de água torna-se muito mais difícil interromper constantemente para instruir ou corrigir individualmente. Assim, este reforço inicial tem permitido que os alunos entrem na prática já com referências técnicas mais claras e conscientes daquilo que devem procurar realizar.

Sendo esta a aula anterior à avaliação sumativa, também foi possível perceber alguma evolução nos alunos que participaram em todas as aulas. Apesar do número reduzido de aulas disponíveis para a modalidade, noto que alguns alunos já tentam corrigir aspetos técnicos através dos feedbacks que fui dando ao longo das aulas. Ainda assim, tenho consciência de que o tempo disponível não é suficiente para que dominem a técnica completa dos estilos, sobretudo numa modalidade tão complexa como a natação, onde a evolução exige prática contínua e repetição. Esta situação leva-me também a refletir sobre a importância de adequar as expectativas aos contextos reais de ensino e ao tempo efetivo de prática que os alunos têm disponível.

Nesta aula decidi também dedicar mais tempo ao jogo de polo. Os exercícios anteriores foram realizados de uma forma mais analítica para trabalhar conteúdos específicos como o passe, o lançamento e a rotação no eixo longitudinal, mas senti necessidade de proporcionar mais tempo de jogo para que os alunos conseguissem aplicar essas aprendizagens na realidade do jogo. Considero que esta decisão foi acertada, porque durante o jogo os alunos mostraram maior envolvimento, motivação e compreensão do objetivo das tarefas. Mesmo cometendo ainda algumas faltas e demonstrando dificuldades posicionais, percebi que o jogo permitiu consolidar melhor os conteúdos trabalhados anteriormente.

No entanto, houve também um aspeto que considero menos positivo nesta aula e que me fez refletir. Quando formei as equipas dentro de água, tornou-se muito difícil para

os alunos distinguirem quem eram os colegas da sua equipa. Isso acabou por gerar alguma confusão na tomada de decisão durante o jogo, sobretudo nos momentos de passe. Posteriormente percebi que uma estratégia simples, como formar as equipas pela cor das toucas, teria facilitado bastante a organização e a leitura do jogo por parte dos alunos. São pequenos detalhes que parecem pouco relevantes, mas que durante a prática têm um impacto direto na dinâmica da tarefa e no sucesso da aprendizagem.