

**Data: 26/05/2026**

## **Reflexão de aula N° 62**

Nesta aula acompanhei os alunos numa atividade de canoagem, onde também tiveram oportunidade de experimentar stand up paddle. Foi uma experiência diferente daquilo que normalmente acontece no contexto das aulas de Educação Física e considero que teve um impacto muito positivo nos alunos. A maioria já tinha tido contacto com estas atividades anteriormente, o que fez com que demonstrassem à vontade, entusiasmo e confiança durante a prática. Ainda assim, foi interessante observar que, mesmo para os alunos que já conheciam a modalidade, o contexto fora da escola trouxe uma motivação diferente e uma maior valorização da experiência.

Enquanto professora, esta atividade fez-me refletir sobre a importância de proporcionar aos alunos oportunidades de prática em contextos diferentes do habitual espaço escolar. Muitas vezes, dentro da escola, acabamos limitados às modalidades tradicionais e às condições existentes, mas experiências como esta mostram que a Educação Física pode ir muito além disso. O contacto com atividades na natureza permite aos alunos desenvolver não só capacidades físicas, mas também autonomia, adaptação, cooperação e até uma relação diferente com o meio envolvente.

Foi também muito positivo ver os alunos fora do ambiente mais formal da escola. O clima foi mais descontraído e isso permitiu observar outro lado da turma, nomeadamente na relação entre colegas, na ajuda entre eles e até na forma como comunicavam comigo. Senti que este tipo de experiências aproxima mais professor e alunos e contribui para criar relações mais positivas, algo que depois também se reflete nas próprias aulas. Mesmo sendo apenas uma aula ou uma atividade pontual, acredito que estas experiências podem despertar interesse pela prática física e criar memórias significativas associadas ao desporto e à atividade física.

Pessoalmente, gostei bastante da experiência e senti que este tipo de atividades traz também algo diferente para nós enquanto professores. No fundo, esta experiência reforçou em mim a ideia de que a Educação Física não deve estar apenas centrada na aprendizagem técnica das modalidades, mas também na criação de experiências positivas, desafiantes e significativas para os alunos.