**Reflexão Semanal**

Na passada terça-feira, mais especificamente no dia 4-2-2025, procedi à realização da aula de natação, onde esta decorreu conforme o planeado, a qual nas pistas mais avançadas (6 e 7) o objetivo era aprimorar a técnica de crol e de costas e na pista 8, seria trabalhar a parte da respiração com e sem 1 MS na técnica de crol. Posto isto, depois de observada esta aula, foi notório a evolução da pista nº8 no que diz respeito à técnica de crol, onde o proposto foi apreendido, porém os alunos presentes na pista 7 ainda têm alguma dificuldade na respiração na técnica de crol e na execução da braçada na técnica de costas e por esse mesmo motivo, na próxima aula irei continuar a exercitar estes 2 estilos, de modo a aperfeiçoar a técnica dos alunos. No que diz respeito aos alunos presentes na pista nº6, este estão num nível de desempenho mais elevado, logo as próximas aulas serão para aperfeiçoar alguns erros técnicos que estes possuem, ou seja, na próxima aula irei trabalhar as remadas na técnica de crol e de costas, de modo a aprimorar a realização destas técnicas nos alunos.

Para além disso, sinto que já tenho melhorado a parte da dicção e clareza n durante a instrução e do seu tempo, devido à reação dos alunos durante a minha instrução e também devido à contabilização do tempo da mina instrução.

Relativamente à última aula da semana, que era destinada à modalidade de atletismo, mais especificamente no dia 7-2-2025, não se realizou e por esse mesmo motivo mudou-se para o plano B, devido ao tempo que se apresentava neste dia, onde um dos fatores para além do tempo foi as condições em que o local destinado à prática da modalidade estar encharcado, o que colocava a segurança dos alunos em risco, e por esse motivo procedeu-se à realização de um torneio de basquetebol, com a patilha do espaço com outra turma.

Relativamente ao que pude observar da aula, a turma apresentava-se muito empenhada, onde o nível do jogo apresentado por eles foi bastante elevado, onde a principal dificuldade que tinham era os ajustamentos, que influenciavam na execução do passe. Para além disso, um dos exercícios que usei durante o aquecimento, fez com que os alunos tivessem algum tempo parados e para combater isso, uma das sugestões sugeridas, foi a realização da volta ao mundo com os grupos, de modo a tornar mais dinâmico o exercício.

Para além disso, neste dia o professor orientador esteve presente, com o intuito de puder observar as aulas dos seus estagiários.

Na próxima aula, terei de ajustar os conteúdos, de modo a puder realizar os objetivos pretendidos desta aula e da próxima, sempre com o objetivo de tornar a aula o mais dinâmica possível e ao mesmo tempo enriquecedora para os alunos.