**Reflexão Semanal**

A aula da unidade didática de natação, realizada no dia 11-2-2025, correu dentro do previsto, no entanto alguns dos alunos chegaram atrasados à piscina.

Posto isto, os alunos mostraram empenho na realização dos exercícios, onde foi notória a grande evolução dos alunos presentes na pista 8, mais concretamente na realização da ação dos MI coordenada com a respiração e da ação dos MI coordenada com a respiração e 1 MS, no que diz respeito à técnica de crol. Por este mesmo motivo, na próxima aula irei continuar a exercitar estes dois conteúdos, mas sem a ajuda da placa e também irei realizar a exercitação da técnica de costas.

No que diz respeito à pista 7, a utilização da placa, serviu para eles aprimorarem alguns erros que executavam sem a ajuda da mesma, o que no final, com a realização da técnica completa, tanto de crol como de costas, foi notória esse melhoramento e por isso, na próxima aula irei continuar a exercitar de modo a aprimorar alguns erros que ainda executam.

Por fim, no que diz respeito aos alunos da pista 6, esta aula teve como objetivo aprimorar a sensibilidade e a parte das remadas, na técnica de crol e também na técnica de costas. Foi notória que após a realização destes exercícios, os alunos ficaram com a perceção do que têm que realizar no momento em que a mão realiza a recuperação subaquática. Por esse mesmo motivo, na próxima aula, irei contar a realizar exercícios semelhantes, de modo a aperfeiçoar a técnica dos alunos, tanto na técnica de crol como de costas e também irei introduzir a técnica de bruços, mais especificamente a ação dos MI.

Relativamente à aula de atletismo, realizada no dia 14-2, correu dentro do previsto, onde os objetivos propostos foram exercitados e compreendidos pelos alunos. Apesar de, através do questionamento efetuado aos alunos durante a exercitação dos exercícios (mais especificamente na estação da transmissão e na das zonas de transmissão e de aceleração) ter percebido que os alunos compreenderam o pretendido, estes ficaram saturados rapidamente durante a exercitação, o que me irá levar a aumentar o nº de variantes para a próxima aula. Para além disso, houve alguns comportamentos desviantes, durante a realização d estação da corrida de estafetas, onde um dos principais motivos foi a presença de alguns alunos no campo nº2 e por consequência, deveria ter diminuído a distância da corrida de estafetas ou colocado como principal objetivo o nº de voltas e não o tempo de 5´.

Outro aspeto que devo salientar é o facto de ter estado muito focado na nova disciplina inserida nesta aula, o que me levou por vezes a não observar o que se passava nas restantes estações. Este ponto deverá ser o que irei trabalhar mais, de modo a puder observar os alunos todos durante a realização das estações.

Posto isto, na próxima aula irei estar mais atento ao que se passa em todas as estações e também tornar as estações que são menos dinâmicas, o mais agradáveis possíveis para os alunos, com o objetivo de tornar a aprendizagem deles o mais enriquecedora possível.