**Reflexão Semanal**

No dia 18-2-2025, realizou-se a aula de natação, a qual correu dentro o previsto, onde os objetivos foram cumpridos por parte dos alunos. Desta forma foi possível observar que os alunos já estão com as técnicas de crol e de costas bem absorvidas e executadas com alguma facilidade, sempre com a possibilidade de melhorar. Para além disso, relativamente à técnica de bruços, a realização dos MI num dos exercícios, permitiu visualizar que poucos são os alunos que realizam estas ação de forma correta, o que me irá levar a que na próxima aula, a realizar novamente a ação dos MI da técnica de bruços, de modo a facilitar o processo de ensino aprendizagem dos alunos, através de exercícios lúdicos e de fácil execução.

No que diz respeitos aos alunos da pista 8, estes já têm facilidade em realizar a técnica de crol sem placa e por esse mesmo motivo na próxima aula iremos continuar a exercitar esta técnica e também introduzir a técnica de costas, de modo a aumentar a aprendizagem deles.

No que diz respeito à aula de atletismo, esta foi realizada no dia 21-2-2025, onde devido ao tempo que se fez neste dia, só foi possível lecionar 45 minutos da aula.

Durante a realização das estações, os alunos estavam a cumprir com o pretendido, demonstrando empenhamento e atenção ao que pedi durante a realização das mesmas, no entanto, no exercício lúdico destinado ao aquecimento, estes não o levaram a sério, o que influenciou na sua dinâmica, impedindo que a turma pudesse realizar o exercício de acordo com o pretendido. Aqui apesar de ter adotado a estratégias de retirar pontos às equipas que não estavam a cumprir com as regras previamente estabelecidas, deveria ter sancionado ainda mais.

Posto isto, na próxima aula irei dar continuidade ao trabalhado nesta aula, dando mais atenção às estações mais críticas e também colocar um exercício lúdico mais simples para que os alunos estejam ligados.