**Reflexão Semanal**

No dia 25-2-2025, foi lecionada a aula de natação, onde de uma forma geral, a aula correu dentro do previsto, onde o objetivo seria para as pistas 6 e 7, a técnica de bruços e na pista 8 a técnica de costas.

Relativamente às duas primeiras pistas, a ação dos MI ainda não está realizada de forma correta, onde os alunos ainda sentem muito dificuldade ou em todas os pés para fora, ou em realizar a pernada, o que me levou a ter de lhes explicar fora de água. Para além disso, os que estavam na pista 7, realizaram um exercício diferente ao planeado, mais especificamente o 3º exercício, onde optei por colocar um chouriço nas axilas com o objetivo de perceberem o movimento da braçada de bruços, a qual estava a ser realizada com muita dificuldade.

Os restantes alunos, cumpriram de forma correta o previsto, o que me vai levar a que nas pistas 7 e 6, na próxima aula continuar a realizar a técnica de bruços e na pista nº8 realizar exercícios sem placa, tanto na técnica de costas como na de crol.

No dia 28-2-2025, foi lecionada a aula de atletismo, onde de uma forma geral, os alunos conseguiram perceber e exercitar o pretendido para esta aula, no entanto não consegui realizar a competição final devido ao comportamento de alguns alunos no início do jogo lúdico, o que me levou a executar sanções e por consequência aumentar o tempo de exercitação prevista para o jogo.

Para além disso, deu para observar que alguns alunos não gostam desta modalidade, o que faz com que o seu desempeno não seja o mais desejável, levando a que por vezes prejudiquem os restantes colegas.

Tendo em conta que esta aula foi um culminar de 3 disciplinas, os alunos conseguiram entender o pretendido, levando a uma boa execução dos movimentos.

Na próxima aula, irei continuar a exercitar tanto a corrida de estafetas como a corrida de barreiras, levando os alunos ao mais próximo do pretendido da disciplina e também do lançamento do peso, de modo a preparar os alunos para a avaliação sumativa e também dar ainda mais competitividade durante a realização dos exercícios, com o objetivo de aliciar os alunos em se empenharem mais.