**Reflexão Semanal**

A aula de natação foi lecionada no dia 18-3-2025, a qual correu dentro do previsto, onde os alunos mostraram um empenho notável. Para além disso foi possível observar que os alunos da pista 8 já são capazes de realizar a técnica de costas de forma correta, o que me irá levar a que na próxima aula possa trabalhar tanto a técnica de costas completa como a de crol, de modo a preparar os alunos para a realização da avaliação sumativa.

Relativamente aos alunos das restantes pistas, também foi notório a evolução deles, no que diz respeito à ação dos MI coordenada com a respiração na técnica de bruços, o que me irá levar a que na próxima aula, começar a trabalhar a parte correspondente aos MS, de modo a prepará-los para a avaliação sumativa.

Posto isto, na próxima aula, os alunos da pista 8 irão realizar exercícios da técnica completa de crol e de costas e os restantes alunos irão continuar a exercitar a técnica de bruços, juntamente com alguma revisão dos estilos de costas e de crol.

Esta aula foi elaborada, de acordo com a sequência dos objetivos preparadas para a aula que não se realizou, pelo motivo da realização do teste aferido.

Posto isto, nesta aula iremos continuar a exercitar a corrida de estafetas, mais concretamente exercitar as zonas de transmissão e de aceleração, de modo que os alunos percebam os momentos em que devem acelerar e transmitir o testemunho durante a corrida de estafetas e em corrida circular, com o objetivo de tentar aproximar à corrida oficial.

Para além disso, iremos continuar a trabalhar a nova disciplina, que será a corrida de barreiras, onde iremos exercitar todos os conteúdos inerentes a esta disciplina: a impulsão da perna de chamada, a elevação da perna de ataque e a receção ao solo com a perna de ataque, de modo a progredir os conhecimentos dos alunos e a aproximar do que se pretende na corrida oficial.

Esta aula, também irá servir para continuar a exercitação do lançamento do peso, mais concretamente a impulsão do peso.

A realização do trabalho de estações tem como objetivo principal, trabalhar os objetivos propostos, de uma forma mais dinâmica e de modo a promover uma aprendizagem mais enriquecedora para os alunos.

No final, a corrida em estafeta, irá servir para verificar se o que foi trabalhado, foi adquirido por parte dos alunos e também trará a parte competitiva à aula.