

Autoavaliação e Arbitragem — Registo

12.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Observar e avaliar a própria prática e a dos colegas segundo critérios objetivos, e registar a função de árbitro entre pares — avaliação, análise crítica e ética desportiva no ano terminal.

1. Autoavaliação — Ginástica (esquemas)

Critério	Marca (1 a 5)	O que observar
Correção técnica	_____	Alinhamento, tonicidade, postura, amplitude e ponto de queda
Expressão	_____	Ritmo, sentido artístico, presença e intenção
Combinação	_____	Ligações entre elementos e continuidade do esquema
Segurança e ajuda	_____	Equilíbrio do par, acompanhamento e ausência de risco

2. Autoavaliação — Atletismo

Prova	Marca (1 a 5)	O que observar
Corridas	_____	Postura, cadência, impulsão e chegada
Saltos	_____	Aproximação, impulsão, trajetória e aterrisagem
Lançamentos	_____	Posição de lançamento, sequência e direção
Marcha	_____	Contacto permanente e perna de apoio esticada

3. Autoavaliação — Jogos Desportivos Coletivos

Critério	Marca (1 a 5)	O que observar
Ações técnico-táticas	_____	Passe, receção, remate/bloco executados em todas as funções
Leitura de jogo	_____	Decisão no momento certo, incluindo a transição
Cooperação	_____	Comunicação, desmarcações e apoio ao companheiro
Regras e espírito desportivo	_____	Respeito pela decisão, sem faltas voluntárias nem recusas

Escala: 1 a melhorar · 3 adequado ao nível elementar · 5 execução autónoma e correta. Preenche antes e depois de cada avaliação.

4. Registo de arbitragem entre pares

Data	Jogo / prova	Função	O que tive de decidir	O que aprendi
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

5. Critérios de observação de quem arbitra

- **JDC:** contagem dos toques, marcação das infrações, pontuação e avisos de segurança.
- **Atletismo:** validade da partida, linha/setor, cronometragem e medição da marca.
- **Ginástica:** rigor dos critérios (correção, expressão, combinação) e situação de segurança do par.
- **Comunicação:** decido em voz alta, de forma imparcial e sem discussão.
- **Ética:** a decisão vale mais do que o resultado — verdade desportiva acima de tudo.

6. Autoavaliação global do percurso

Área	No início	Agora	Próximo passo
Jogos Desportivos Coletivos	_____	_____	_____
Ginástica / Atletismo	_____	_____	_____
Atividades Rítmicas / opções	_____	_____	_____
Aptidão física e treino	_____	_____	_____

7. Pontos-chave

Para não esquecer: três papéis — **compor, realizar e analisar** · três critérios de esquema — **correção técnica, expressão e combinação** · arbitrar exige **conhecer, decidir e comunicar** · a autoavaliação é mais útil quando se repete (antes e depois) · ser árbitro entre pares é aprendizagem, não castigo.