

Autoavaliação e Desempenho — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Apreciar o próprio desempenho, identificar pontos fortes e pontos a melhorar e usar essa informação para escolher o que treinar a seguir.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Autoavaliação é apreciar o meu próprio desempenho. → ____
- b) Só conta o resultado final; o processo não interessa. → ____
- c) Identificar um ponto forte ajuda a saber o que já domino. → ____
- d) Comparar-me sempre com os melhores da turma é a melhor forma de melhorar. → ____

2. Completa as frases

- a) Apreciar o meu próprio desempenho chama-se ____.
- b) Observar o colega e dizer o que vi chama-se ____.
- c) Aquilo que já faço bem é um ponto ____.
- d) Aquilo que preciso de treinar é um ponto a ____.

3. Escolhe a resposta correta

- a) Para saber se melhorei... 1) comparo o que faço hoje com o que fazia antes. 2) comparo-me só com o melhor da turma. 3) pergunto quem ganhou. → ____
- b) Quando um elemento sai mal... 1) desisto dele. 2) uso o erro para saber o que treinar. 3) escondo o erro. → ____
- c) Um bom registo de autoavaliação tem... 1) uma nota e nada mais. 2) o que fiz, como fiz e o que falta. 3) só o meu nome. → ____

4. Liga cada palavra ao que significa

- a) Autoavaliação — ____ b) Heteroavaliação — ____ c) Ponto forte — ____ d) Ponto a melhorar — ____

- 1) O que já faço bem e consigo mostrar 2) Apreciar o meu desempenho 3) O que preciso de treinar mais 4) Apreciar o desempenho do colega e dizer o que vi

5. Ordena os passos de 1 a 4

Avaliar o meu desempenho.

____ Decidir o que vou treinar a seguir ____ Fazer a tarefa ____ Registrar o que fiz bem e o que falhou ____ Voltar a fazer a tarefa e comparar

6. Verdadeiro ou Falso

a) A autoavaliação serve para o aluno se envolver na própria aprendizagem. → ____

b) Um erro significa sempre que não se aprende. → ____

c) O colega pode ajudar-me a ver o que não consigo ver sozinho. → ____

d) Melhorar exige metas pequenas e prática repetida. → ____

7. Completa a tabela

Pergunta	O que respondo
O que fiz bem?	_____
O que falhou?	_____
O que vou treinar a seguir?	_____
Como sei se melhorei?	_____

8. Escreve A (autoavaliação) ou H (heteroavaliação)

a) Vejo a gravação da minha sequência e anoto o que falhou. → ____

b) Observo o meu colega e digo-lhe o que vi. → ____

c) Preencho a minha ficha no fim da aula. → ____

d) O colega diz-me que a minha receção foi firme. → ____

e) Comparo o meu salto de hoje com o do mês passado. → ____

f) Dou uma opinião ao colega, com respeito. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica a diferença entre autoavaliação e heteroavaliação.

b) Diz porque é que o erro é útil para aprender.

10. O meu plano

Escreve um ponto forte teu, um ponto a melhorar e o que vais treinar na próxima aula.

Ponto forte: _____

Ponto a melhorar: _____

Vou treinar: _____

Soluções

1. a) V b) F (o processo também conta) c) V d) F (o termo de comparação é o meu desempenho anterior)
2. a) autoavaliação b) heteroavaliação c) forte d) melhorar
3. a) 1 b) 2 c) 2
4. a) 2 b) 4 c) 1 d) 3
5. 1 — Fazer a tarefa; 2 — Registrar o que fiz bem e o que falhou; 3 — Decidir o que vou treinar a seguir; 4 — Voltar a fazer a tarefa e comparar.
6. a) V b) F (o erro mostra o que treinar) c) V d) V
7. O que fiz bem — o ponto forte, com um exemplo concreto. O que falhou — o ponto a melhorar, descrito com calma. O que vou treinar — uma meta concreta para a aula seguinte. Como sei se melhorei — comparando com o que fazia antes.
8. a) A b) H c) A d) H e) A f) H
9. (Exemplo) a) Autoavaliação é apreciar o meu desempenho; heteroavaliação é apreciar o desempenho do colega e dizer-lhe o que vi. b) Porque mostra exatamente o que ainda não está dominado e dá uma pista para o treino seguinte.
10. (Resposta pessoal.) Exemplo: ponto forte — a receção com as duas mãos; ponto a melhorar — o equilíbrio no banco sueco; vou treinar — andar no banco sueco sem parar, três vezes por aula.