

Sumário



INTRODUÇÃO	03
O QUE SIGNIFICA AVALIAR?	04
TIPOS DE AVALIAÇÃO	06
O QUE É AUTOAVALIAÇÃO?	08
POR QUE É IMPORTANTE REALIZAR UMA AUTOAVALIAÇÃO NO FINAL DO ANO?	10
COMO APLICAR A AUTOAVALIAÇÃO?	11
MODELOS DE FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO	12
Ficha de Autoavaliação – Ensino Fundamental 1	
Ficha de Autoavaliação – Ensino Fundamental 2	
Ficha de Autoavaliação – Ensino Médio	
PARA SABER MAIS	16
PROTOCOLO DE ANÁLISE	19
ENCERRAMENTO	20
REFERÊNCIAS	21
CRÉDITOS	22

Introdução

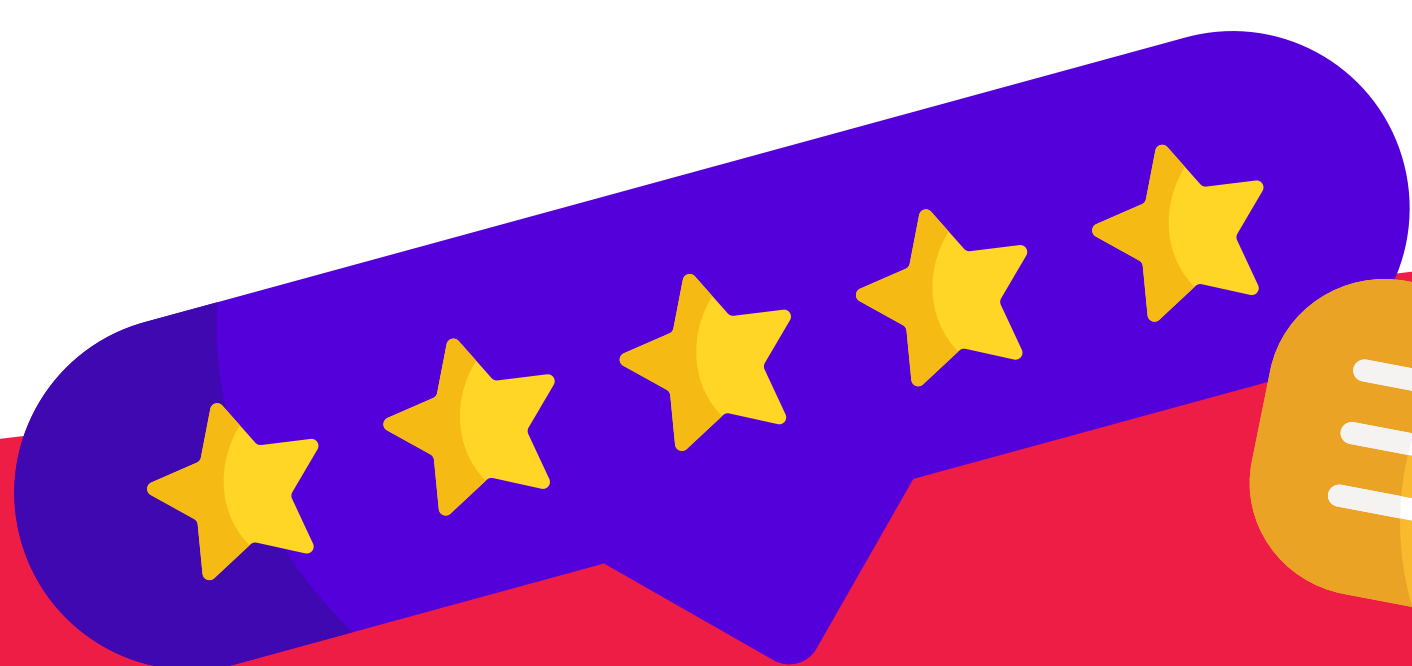


Avaliar é uma das tarefas mais importantes e, ao mesmo tempo, mais desafiadoras da prática docente. Muitos professores de Educação Física ainda se sentem inseguros sobre como avaliar, pois, frequentemente associam avaliação apenas a provas escritas ou a um controle rígido de desempenho motor. No entanto, a avaliação não deve ser apenas compreendida como sinônimo de medir resultados, mas sim um processo contínuo que acompanha o desenvolvimento dos estudantes em múltiplas dimensões.

O final do ano letivo é um momento privilegiado para esse processo: é hora de rever o percurso feito, reconhecer aprendizagens, identificar dificuldades e projetar caminhos para o próximo ciclo. Mais do que terminar com notas, trata-se de promover reflexão sobre o que foi vivido nas aulas.

É nesse contexto que a autoavaliação ganha força: ela coloca o aluno como protagonista de sua aprendizagem, permitindo que ele reflita sobre seus avanços, dificuldades e atitudes. Ao mesmo tempo, contribui para o desenvolvimento da autonomia, ajudando o estudante a regular seus próprios processos de aprendizagem.

Este material foi elaborado para ajudar você, professor(a) de Educação Física, a compreender a importância da autoavaliação e a aplicá-la de forma prática, no final deste ano letivo.



AUTOAVALIAÇÃO
AUTOAVALIAÇÃO
AUTOAVALIAÇÃO
AUTOAVALIAÇÃO
AUTOAVALIAÇÃO



O que significa avaliar?



Avaliar é uma etapa essencial do processo de ensino e aprendizagem. Significa reunir informações sobre como e o que os alunos estão aprendendo e usar essas informações para tomar decisões pedagógicas mais conscientes. Em outras palavras, avaliar é observar, analisar e interpretar o desenvolvimento do estudante, não apenas para registrar resultados, mas para compreender como ele aprende e como pode aprender melhor.

“É ela (a avaliação) que permite tomar conhecimento do que se aprendeu e do que não se aprendeu e reorientar o educando para que supere suas dificuldades, na medida em que o que importa é aprender” (LUCKESI, 2011)

A avaliação também evidencia que o erro faz parte do processo: em vez de ser entendido como fracasso, deve ser considerado uma informação valiosa sobre o que ainda não foi consolidado em termos de habilidades e competências. Para o(a) professor(a), esse dado ajuda a repensar o trabalho pedagógico; para o estudante, é uma oportunidade de entender onde estão suas dificuldades e o que precisa ser desenvolvido.



Na prática, pense numa turma que trabalhou o arremesso da bandeja no basquete. Ao perceber que vários alunos ainda têm dificuldade em realizar os apoios corretos para um bom arremesso, o(a) professor(a) não deve encarar isso como um problema definitivo, mas como uma informação de que precisa retomar determinadas atividades para tornar o ensino deste fundamento mais eficaz. Nesse caso, a avaliação não está centrada na atribuição de uma nota, mas na compreensão de como está o processo de ensinar e de aprender, permitindo orientar os passos seguintes desse processo. Assim, a avaliação se transforma em ferramenta de apoio ao aprendizado, e não um instrumento de julgamento.

Portanto, avaliar significa entender em que ponto os alunos estão no seu processo de aprendizagem, usar essas informações para orientar o ensino e criar condições para que continuem avançando. É isso que torna a avaliação indispensável nas aulas de Educação Física.



Tipos de avaliação



Na escola, a avaliação pode assumir diferentes formas, que se articulam entre si para dar, ao(a) professor(a), uma visão mais completa da aprendizagem.

A **avaliação diagnóstica** acontece, em geral, no início de um período ou de um conteúdo, mas pode ser usada sempre que houver necessidade de conhecer melhor a turma. Ela permite perceber o que os alunos já sabem, o que ainda não dominam e quais possibilidades de avanços existem. Essas informações ajudam a escolher por onde começar o trabalho de determinado conteúdo e a planejar aulas mais ajustadas: reforçando fundamentos básicos quando ainda não estão consolidados ou propondo novos desafios quando a turma já tem condições para isso.

No decorrer das aulas, entra a **avaliação formativa**. Ela permite perceber como os alunos estão aprendendo, identificar progressos e notar dificuldades quando aparecem. Esse olhar não serve apenas para registrar, mas para tomar decisões como: retomar uma explicação, propor um exercício mais simples, dividir a tarefa em etapas menores ou, ao contrário, ampliar a complexidade quando identifica-se que a turma já avançou. Por fim, a **avaliação somativa** costuma acontecer ao final de uma unidade, período ou ano letivo, quando é necessário fazer uma síntese dos resultados alcançados. Em geral, ela aparece na forma de notas, conceitos ou relatórios, servindo como registro oficial do percurso realizado. Porém, para que seja justa e significativa, precisa estar apoiada pelas outras duas formas de avaliar. Só assim é possível compreender não apenas o resultado final, mas também de onde o aluno partiu e como foi o seu caminho até ali.

Dessa maneira, as **avaliações diagnóstica, formativa e somativa** não são processos isolados, mas dimensões que se completam: uma mostra o ponto de partida, outra acompanha o percurso e a terceira sintetiza o que foi consolidado. Juntas, ajudam o(a) professor(a) a compreender melhor o ensino e a aprendizagem, tomando decisões mais conscientes para favorecer o desenvolvimento dos alunos.

Tipos de avaliação: quadro comparativo



	QUANDO	OBJETIVO	O QUE REVELA AO PROFESSOR	EXEMPLO
DIAGNÓSTICA	Predominantemente no início de um período, conteúdo ou ano letivo, mas pode ser utilizada sempre que for necessário conhecer melhor a turma.	Identificar o que os alunos já sabem, suas dificuldades e possibilidades de avanço, para orientar o planejamento das aulas.	Mostra o ponto de partida da turma e ajuda a definir prioridades de ensino.	Antes de iniciar aulas de voleibol, o professor pede que os alunos tentem realizar manchetes e saques simples para observar o nível da turma.
FORMATIVA	Durante o processo de ensino e aprendizagem	Acompanhar como os alunos estão aprendendo, perceber progressos e dificuldades e propor ajustes nas atividades para favorecer a aprendizagem	Indica como o processo está acontecendo e aponta se é preciso retomar, reforçar ou avançar no conteúdo.	Em aulas de corrida de revezamento, o professor observa se os alunos estão passando o bastão corretamente e faz pequenas intervenções para corrigir.
SOMATIVA	Ao final de um período, unidade ou ano letivo	Sintetizar e registrar os resultados alcançados em determinado tempo, geralmente em forma de notas, conceitos ou relatórios.	Mostra o que foi consolidado em relação aos objetivos trabalhados e gera registros formais da aprendizagem.	No encerramento do trimestre, os alunos participam de um jogo em que aplicam passes e arremessos em situação real. Ou, em um projeto de dança, a turma apresenta uma coreografia coletiva que sintetiza o que foi trabalhado.

O que é autoavaliação?



Ao falar de avaliação, vimos que existem diferentes formas de acompanhar a aprendizagem: diagnóstica, formativa e somativa. Todas elas partem do olhar do(a) professor(a). Mas a avaliação também pode incluir o olhar do próprio aluno. É nesse ponto que entra a autoavaliação.

A autoavaliação é um momento em que o estudante reflete sobre a sua própria trajetória. Pode acontecer no início, ajudando a identificar o que ele já sabe e quais expectativas tem; durante as aulas, quando percebe progressos e dificuldades; ou no final, ao fazer um balanço do que aprendeu e do que ainda precisa desenvolver. Ou seja, não é apenas uma atividade de encerramento, mas um recurso que pode acompanhar todo o processo de aprendizagem, tornando o aluno mais consciente de si e participativo.

Esse exercício torna o aluno mais responsável pelo que aprende, porque o convida a responder perguntas como:

- O que aprendi neste ano?
- De que forma participei das aulas?
- Como me relacionei com os colegas?
- Onde estou errando?
- O que ainda posso melhorar?



Quando os alunos são convidados a se autoavaliar, eles aprendem a assumir maior responsabilidade sobre seu aprendizado, tornando-se protagonistas do processo. Além de fortalecer a autonomia, a autoavaliação também dá informações ao(a) professor(a) sobre como os estudantes percebem o próprio aprendizado, abrindo espaço para ajustar práticas e promover um diálogo mais próximo.



Exemplo:

Em muitas turmas, a autoavaliação é realizada no fim do período letivo, quando os alunos registram, em poucas palavras, o que aprenderam, quais foram suas maiores dificuldades e como se envolveram nas atividades. Esses registros podem ser compartilhados em roda de conversa ou compilados pelo(a) professor(a), servindo como ponto de partida para refletir sobre o trabalho feito ao longo do ano e sobre o que pode ser aprimorado no próximo.



Por que é importante realizar uma autoavaliação no final do ano? ✓

O fim do ano letivo é um momento especial de fechamento e balanço, em que alunos e professores são convidados a rever o que foi trabalhado e pensar o que pode ser melhorado no próximo ano. A autoavaliação contribui para esse processo, porque envolve o estudante na reflexão sobre sua própria aprendizagem, podendo ser um recurso para:

✓ Reconhecer aprendizagens: cada aluno identifica o que conseguiu aprender.

✓ Dar voz aos estudantes: eles participam ativamente do processo de avaliação, expressando suas percepções.

✓ Fortalecer a responsabilidade: ao refletir sobre atitudes, esforço e participação, o aluno compreende melhor o seu papel no aprendizado.

✓ Oferecer retorno ao professor: as respostas ajudam o professor a repensar suas práticas e planejar ajustes para o próximo ano.



Como aplicar a autoavaliação?

Depois de entender o que é a autoavaliação e sua importância, surge a pergunta: como colocá-la em prática? Algumas orientações simples podem ajudar.

1. Explique o objetivo

Mostre aos alunos que não se trata de dar nota, mas de refletir sobre o que aprenderam.

2. Use linguagem acessível

Adapte o instrumento à idade da turma (pode ser em forma de perguntas abertas, múltipla escolha ou emojis para os menores).

3. Valorize a sinceridade

Deixe claro que não existem respostas certas ou erradas.

4. Crie um momento de partilha

Depois da autoavaliação escrita, promova uma roda de conversa para compartilhar percepções.

5. Utilize os resultados

Analise as respostas para planejar melhorias no ano seguinte.



Dica:

A autoavaliação não substitui outros instrumentos de avaliação. Ela complementa o processo, trazendo uma dimensão reflexiva e formativa, a partir da voz dada aos estudantes.





Modelos de Ficha de Autoavaliação



Ficha de Autoavaliação – Ensino Fundamental 1

Nome: _____

Turma: _____ Data: ____ / ____ / ____

	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Quase Nunca
Participei das aulas e fiz as atividades.				
Segui as regras combinadas pelo(a) professor(a).				
Cuidei do material usado nas aulas.				
Brinquei e joguei sem machucar a mim ou aos colegas.				
Tentei coisas novas nas aulas (jogos, danças, exercícios).				
Tratei bem os colegas durante as atividades.				

Pergunta aberta:

O que mais gostei de aprender nas aulas de Educação Física foi:

Ficha de Autoavaliação – Ensino Fundamental 2

Nome: _____

Turma: _____ Data: ____ / ____ / ____

	Preciso melhorar muito	Ainda com dificuldades	Na maior parte das vezes consegui	Consegui com segurança e regularidade
Participei das aulas com interesse e atenção.				
Respeitei colegas e professor(a), colaborei nas atividades.				
Cumpri horários, cuidei dos materiais e tive iniciativa.				
Respeitei meus limites e pratiquei de forma segura.				
Participei de atividades diferentes com curiosidade.				
Respeitei e valorizei diferentes culturas nas aulas.				

Perguntas para reflexão:

1. Quando tive dificuldades nas aulas, o que fiz para continuar?

2. Que atitude minha ajudou a turma a aprender melhor?

3. O que quero melhorar no próximo ano?

Ficha de Autoavaliação – Ensino Médio

Nome: _____

Turma: _____ Data: ____ / ____ / ____

	Preciso melhorar muito	Ainda com dificuldades	Na maior parte das vezes consegui	Consegui com segurança e regularidade
Particpei ativamente das aulas, com interesse e envolvimento.				
Colaborei com os colegas, respeitei as diferenças e ajudei no convívio.				
Fui responsável com horários, materiais e compromissos.				
Respeitei os limites do meu corpo e cuidei da minha segurança e da dos outros.				
Experimentei novas práticas com abertura e curiosidade.				
Valorizei e respeitei a diversidade cultural presente nas aulas.				

Perguntas para reflexão:

1. Que papel tive no grupo durante as atividades?

2. O que aprendi em Educação Física que levo para a vida fora da escola?

3. De que forma participei das aulas: mais ativo(a), menos ativo(a), ou igual aos anos anteriores?

Para saber mais



O modelo de **autoavaliação** apresentado neste material tem como foco principal a dimensão atitudinal, aspectos como: participação, cooperação, respeito, responsabilidade e abertura a novas experiências. Essa escolha foi feita porque esses elementos são comuns a todas as práticas corporais, independem do conteúdo específico trabalhado e podem ser compreendidos por alunos de diferentes idades.

No entanto, é importante lembrar que a **autoavaliação** também pode incluir a dimensão motora, especialmente quando esse foi um objetivo central no percurso das aulas. Por exemplo, em turmas que desenvolveram uma sequência de ginástica, a autoavaliação pode contemplar itens relacionados à execução de rolamentos e saltos; em um projeto com jogos coletivos, pode-se propor que os alunos reflitam sobre a aprendizagem de fundamentos como passes, dribles ou arremessos.

Para apoiar esse processo, apresentamos a seguir um modelo de **autoavaliação** voltado para a dimensão motora, com exemplos baseados em conteúdos do currículo da Educação Física. Esse modelo não substitui a ficha atitudinal, mas pode ser usado como complemento, de acordo com o percurso da turma e as escolhas pedagógicas feitas ao longo do ano letivo. Vale destacar que ele contempla apenas algumas práticas corporais e tem como objetivo servir de referência: a partir dele, o(a) professor(a) pode adaptar ou criar itens, de acordo com os conteúdos que trabalhou com sua turma e que ainda não estão descritos no modelo.

Assim, cabe ao(a) professor(a) decidir se a **autoavaliação** será utilizada apenas como instrumento para promover consciência sobre atitudes e convivência, aspectos estes contemplados pela ficha atitudinal, ou se também irá propor uma autoavaliação das aprendizagens motoras específicas. Essa decisão deve estar alinhada aos objetivos definidos para a turma e ao conteúdo efetivamente desenvolvido durante o ano letivo.

Ficha de Autoavaliação – Motora

Nome:	Turma:	Data:
--------------	---------------	--------------

Com a autoavaliação pretende-se que reflita acerca do seu desempenho nas aulas de Educação Física e que tome consciência dos seus pontos fortes e das suas dificuldades.

Preencha as tabelas abaixo com relação ao seu desempenho nos diferentes conteúdos abordadas colocando um X na coluna que considera a mais adequada. Na última coluna, levando em conta o seu desempenho, classifique de 1 a 5 cada conteúdo.

	Não consigo realizar (NR)	Realizo com muita dificuldade (RD)	Realizo sem muita dificuldade (RSD)	Realizo bem (RB)	Realizo muito bem, em qualquer situação (RMB)	O meu nível é:
Handebol						(1 a 5)
Desmarcação, oferecendo linha de passe						
Passe de ombro						
Fixar o defesa						
Desmarcação após recuperação de bola, em contra-ataque						
Drible para finalizar						
Finalização em remate em salto						
Interceptação da bola, impedindo a linha de passe adversária						
Atitude defensiva, limitando a progressão do jogador com bola						
Futebol						(1 a 5)
Condução de bola, controlando-a junto ao pé						
Recepção de bola, mantendo-a controlada junto a mim						
Passe com a parte interna do pé, direcionando a bola ao colega						
Finaliza, quando a baliza está ao alcance						
Desmarcação, oferecendo linha de passe						
Atitude defensiva, quando não tenho posse de bola						
Cooperação com a equipe, em situação de jogo						
Basquetebol						(1 a 5)
Passe de peito ou picado, direcionado ao colega						
Recepção de bola com as duas mãos						
Drible de progressão com mudanças de direção						
Desmarcação, oferecendo linhas de passe						
Lançamento parado, colocando a mão hábil debaixo da bola						
Lançamento da bandeja, utilizando os dois apoios (Dir. / Esq.)						
Cooperação com a equipe, em situação de jogo						
Voleibol						(1 a 5)
Manchete, com a bola na zona dos antebraços						
Deslocamento para realizar a recepção da bola						
Saque por baixo, colocando a bola no local pretendido						
Dinâmica dos três toques pela equipe						
Ginástica de Solo						(1 a 5)
Rolamento à frente de pernas juntas (posição grupada)						
Rolamento para trás de pernas juntas (posição grupada)						
Rolamento à frente de pernas afastadas						
Rolamento para trás de pernas afastadas						
Avião						
Ponte						
Parada de mãos						
Estrela						

	Não consigo realizar (NR)	Realizo com muita dificuldade (RD)	Realizo sem muita dificuldade (RSD)	Realizo bem (RB)	Realizo muito bem, em qualquer situação (RMB)	O meu nível é:
Dança						(1 a 5)
Consegue executar a coreografia sem outras referências visuais						
Executa a coreografia ao ritmo da música						
Consegue ajustar a coreografia ao ritmo e velocidade das diferentes músicas						
Realiza as contagens do tempo da música, garantindo que entra na coreografia no tempo certo						
Executa a coreografia com uma postura correta e adequada ao estilo que se pretende						
Atletismo						(1 a 5)
Corrida de Velocidade - Acelera até à velocidade máxima mantendo-a até à zona de desaceleração						
Corrida de Velocidade - Desacelero na zona indicada, sem travar "de repente"						
Corrida de Barreiras - Transposição de obstáculos a diferentes alturas com fluidez e coordenação entre braços e pernas						
Corrida de Revezamento - Correta transmissão de testemunho nas 3 técnicas (Vela / Ascendente / Descendente)						
Salto em Altura - Técnica de Tesoura completa						
Salto em Altura - Técnica de Fosbury Flop completa						
Badminton						(1 a 5)
Saque por baixo colocando a peteca curta ou longa						
Realizo o clear com intenção e reconhecendo a sua trajetória						
Realizo o lob com intenção e reconhecendo a sua trajetória						
Realizo o amorti com intenção e reconhecendo a sua trajetória						
Realizo o drive com intenção e reconhecendo a sua trajetória						
Desloco-me e posiciono-me corretamente para bater o volante						

Classifique o seu comportamento nas aulas:					
Comportamento	1	2	3	4	5
Indique um colega que considere ter uma classificação superior à sua					
Indique um colega que considere ter uma classificação inferior à sua					
Indique um colega que considere ter uma classificação igual à sua					
Indique algo que tenha gostado nas aulas de Educação Física durante o ano letivo e algo que tenha gostado menos, não esquecendo que as aulas são momentos de aprendizagem!					

<p>O que gostei mais:</p>	<p>O que gostei menos:</p>
---------------------------	----------------------------

Protocolo de análise



A autoavaliação dos alunos não é um fim em si mesma. Ela só ganha sentido quando ajuda o(a) professor(a) a compreender melhor a turma e a planejar os próximos passos. Para tornar esse processo prático e funcional, sugerimos três movimentos de análise:

1. Escuta coletiva

Ao ler as fichas, não se preocupe em analisar cada aluno isoladamente. Procure padrões: o que apareceu repetidamente?

Quais ideias se destacaram?

Exemplo: se muitos alunos destacaram “gostei das atividades em grupo”, isso mostra uma força da turma. Se vários escreveram “tive dificuldade em me organizar com o material”, isso aponta uma necessidade concreta.

2. Leitura

Registre em poucas linhas dois pontos positivos e duas necessidades da turma.

O diferencial aqui é olhar não só para o “que foi dito”, mas para o que isso significa pedagogicamente: se a turma aponta dificuldade em regras, talvez não seja só disciplina, mas a necessidade de criar espaços de diálogo sobre convivência.

3. Decisões para o próximo ano

Escolha três decisões práticas para levar ao próximo ciclo. Cada decisão deve responder a uma pergunta: “O que faço para potencializar as forças?” e “O que faço para enfrentar as necessidades?”.

Exemplo: “valorizar mais momentos de trabalho em grupo”, “trazer práticas culturais diferentes”, “reforçar combinados de segurança no início das aulas”.

Encerramento



A autoavaliação não deve ser vista apenas como uma atividade de fechamento do ano, mas como uma oportunidade para que os alunos desenvolvam consciência sobre seu processo de aprendizagem. Avaliar é também refletir sobre a prática pedagógica.

Agora é a sua vez: aplique as fichas, escute o que os alunos têm a dizer e utilize o protocolo de análise para transformar essas percepções em decisões pedagógicas para o próximo ano. Uma autoavaliação bem feita pode abrir novas possibilidades de ensino, gerar maior engajamento dos estudantes e contribuir para uma Educação Física alinhada a valores de respeito, diversidade e transformação.

Referências



LUCKESI, Cipriano Carlos. Avaliação da aprendizagem: componente do ato pedagógico. São Paulo: Cortez, 2011.

CRÉDITOS

Instituto Península

Heloísa Morel

Diretora Executiva

Daniela Kimi

Diretora de Esporte e de Desenvolvimento Institucional

Equipe Impulsiona

Eduardo Butter

Rita Galdino

Silvia Breim

Sirlene Lopes

Professoras Especialistas

Juliana Peres

Luiza Moreira



impulsiona