



# Autoavaluació

# ÍNDEX

1. OBJECTIUS DE L'ESTIL
2. AUTONOMIA DE L'ESTIL
3. APLICACIÓ DE L'ESTIL D'AUTOAVALUACIÓ: COM FER-HO
4. SELECCIÓ I DISSENY DEL CONTINGUT
5. COMENTARIS ESPECÍFICS
6. CANALS DE DESENVOLUPAMENT
7. EXEMPLES DE FITXES DE TASCA

# OBJECTIUS DE L'ESTIL

- Contingut
  - Desenvolupar la consciència de la pròpia execució.
  - La consciència quinesfèrica es pot aconseguir aprenent a observar la pròpia execució.
- Rol
  - Alliberar l'alumne de la total dependència de les fonts externes de feedback.
  - Utilitzar els criteris per a la pròpia millora.
  - Ser honrat i objectiu amb la mateixa execució.
  - Acceptar les discrepàncies i les pròpies limitacions.
  - Seguir amb el procés d'individualització prenent decisions traspassades a l'alumne en les fases d'impacte i postimpacte

# ANATOMIA DE L'ESTIL

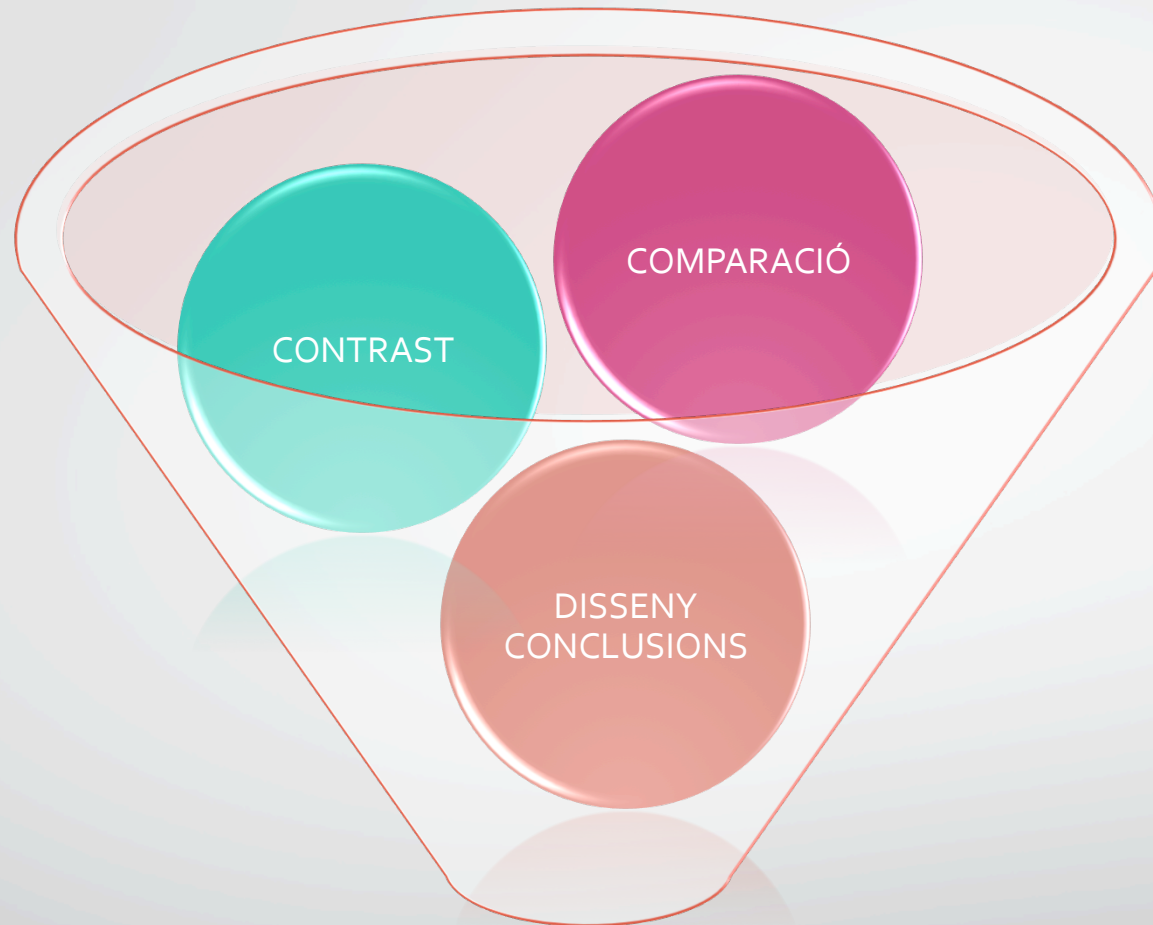
## Evolució

ANTECEDENTS  
(Ensenyança recíproca)

- Pràctica oferint feedback al company.

ACTUAL (Autoavaluació)

- Criteris anteriorment utilitzats per feedback propi.



AVALUACIÓ EXECUCIÓ  
PRÒPIA

	A	B	C	D
Preimpacto	(P)	(P)	(P)	(P)
Impacto	(P) →	(A)	(e)	(A)
Postimpacto	(P)	(P) →	(o) →	(A)

**Figura 5.1**

```
graph LR; A[Rol del professor] --> B[Prendre totes les decisions en la fase de preimpacte]; C[Rol alumne] --> D[Decisions en la fase d'impacte mentre realitza la tasca]; D --> E[Decisions en el postimpacte per si mateix];
```

Rol del professor

Prendre totes les decisions en la fase de preimpacte

Rol alumne

Decisions en la fase d'impacte mentre realitza la tasca

Decisions en el postimpacte per si mateix

# APLICACIÓ DE L'ESTIL D'AUTOAVALUACIÓ

## Propostes d'autoavaluació en EF:



Autoavaluació del rendiment físic i motriu.



L'avaluació com a estil d'ensenyança.



Redacció d'una autoavaluació personal.



L'«estil d'ensenyança» busca desenvolupar la consciència de la pròpia execució motriu. A l'alumne se li facilita una fitxa de criteris amb què autoavalua la seua pròpia acció.

## **Els inconvenients**

Proximitat als models tecnològics d'ensenyament de l'EF.

El seu error de fons continua sent el mateix que el del model tradicional.

## **Els avantatges**

La seua orientació formativa



La utilització d'aquest mètode afavoreix l'autoaprenentatge de l'alumne i la consecució de la seua autonomia personal.

# AUTOAVALUACIÓ EN L'EDUACIÓ FÍSICA



El tècnic la dota de sentit i la fa més comprensible, de manera que pugui ser transferida i adaptada a altres situacions didàctiques.

Finalitat que conferim a l'avaluació

Metodologia emprada

# COM FER-HO PREIMPACTE

El professor pren totes les decisions sobre les tasques adequades i la fitxa de criteris que l'alumne utilitzarà.



# IMPACTE

- Reunir els alumnes al voltant del professor.
- Explicar el propòsit de l'estil.
- Explicar el paper de l'alumne (descriure les decisions involucrades en l'autoavaluació i remarcar el temps disponible per a això) i els canvis respecte a l'estil C.
- Explicar el paper del professor.
- Presentar la tasca o tasques. Explicar l'organització.
- Establir els paràmetres.
- Manar a l'alumne iniciar les tasques.

# POSTIMPACTE

- L'ús de la fitxa de criteris s'inicia quan cada alumne executa la tasca al seu propi ritme, decidint quan utilitzar-la per al feedback propi.
- El paper del professor consisteix a observar l'execució que l'alumne fa de la tasca.
- Observar l'ús que fa l'alumne de la fitxa de criteris per a l'autoavaluació.
- Comunicar individualment amb cada alumne sobre l'habilitat i la precisió en el procés d'autoavaluació.
- Oferir feedback massiu al final de la sessió (conclusió) en forma de comentaris generals sobre l'execució del rol.

# CARACTERÍSTIQUES DE L'ESTIL

L'estil  
implica  
que:

- El professor valora la independència de l'alumne.
- El professor valora l'habilitat dels alumnes per desenvolupar el seu sistema d'autoinstrucció.
- El professor confia en l'honradesa de l'alumne durant el procés.
- El professor ha de tenir la paciència necessària per realitzar preguntes enfocades al procés d'autoavaluació i a l'execució de la tasca.
- L'alumne pot treballar individualment i entrar en el procés d'autoavaluació.
- L'alumne pot identificar les seues pròpies limitacions, èxits i fracassos.
- L'alumne pot utilitzar l'autoavaluació com a feedback per millorar.

# SELECCIÓ I DISSENY DEL CONTINGUT

No totes les tasques en educació física poden dur-se a terme amb aquest estil.

- Els criteris de selecció de la tasca es basen en l'habilitat de l'alumne per realitzar-la i en la seua capacitat per prendre les decisions en el postimpacte.
- La curta durada de moltes tasques físiques no permet a l'alumne disposar de suficient temps per aprendre molt sobre la seva execució (gimnàstica).
- Un altre obstacle el constitueix la manca d'«anotació» precisa de l'execució.

Altres tasques físiques, però, són més aplicables a aquest estil, ja que els resultats finals perseguits són externs al moviment i no el propi moviment (bàsquet o llançament de javelina).

# COMENTARIS ESPECÍFICS

## Comunicació verbal

Intenció



reafirmar els rols del professor i de l'alumne

Els propòsits de la comunicació entre un i altre són:

- Assegurar-se que l'alumne pot comparar i contrastar la seua execució amb els criteris establerts.
- Escoltar el que diu l'alumne.
- Portar l'alumne a veure les discrepàncies (quan n'hi hagi) mitjançant preguntes.
- Informar l'alumne sobre les discrepàncies si aquest no pot veure-les.




Per iniciar la comunicació amb l'alumne, el professor li plantejarà una qüestió general: «Com et va?», a la qual l'alumne pot respondre: «Bé!»

- «No puc fer la tasca, i no estic segur del perquè.»

El professor ha de continuar preguntant per convidar l'alumne a centrar-se en els criteris i l'execució.

- «No puc fer la tasca, però sé com corregir-ho.»
- «Puc realitzar la tasca i comprenc cada part dels criteris.»

Un cop l'alumne pot verbalitzar el que està fent, el professor ho pot verificar reconeixent l'execució amb una afirmació de valor. Si l'alumne s'encalla en el procés i no pot identificar o corregir l'error, el paper del professor consisteix a dir-li-ho.

 Nota: Anar amb compte de no incrementar la frustració de l'alumne fent-li preguntes que no sap respondre, o privant-lo de feedback. En aquest cas es requereix una decisió d'ajust, ja que els sentiments de l'alumne són més importants que l'estructura de l'estil.

# OPCIONES EN EL DISSENY DE TASQUES

Hi ha dues opcions per al disseny de tasques en l'estil:

Una sola tasca per a tots els alumnes:

El professor assigna la mateixa tasca per a tots els alumnes.

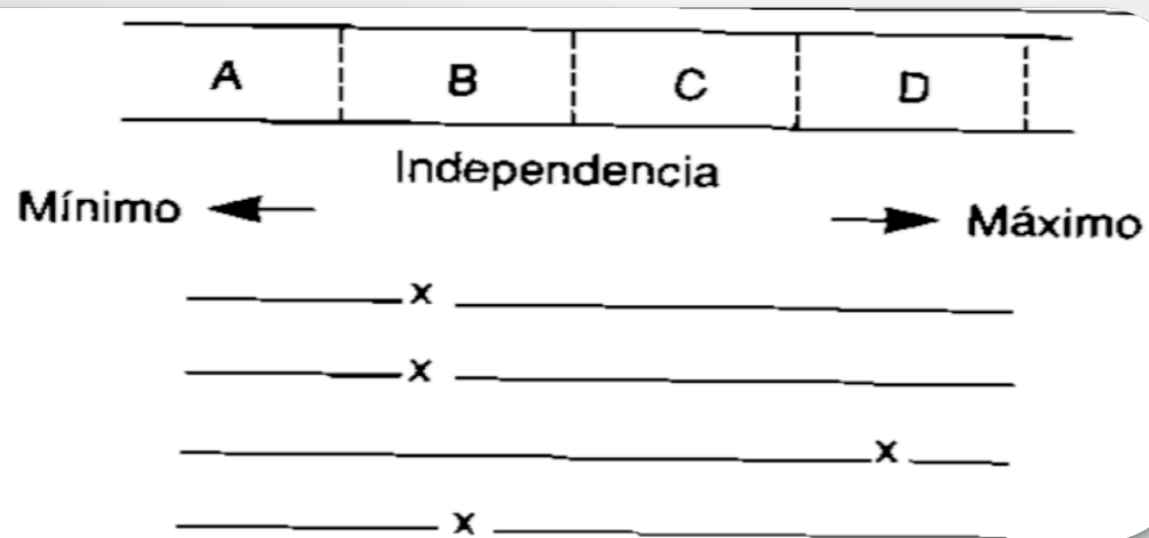
Tasques diferenciades:

L'educador assigna diferents tasques a diferents alumnes.

Tot i això, els rols segueixen dins de l'estructura de l'estil d'autoavaluació.

Fitxes de criteris: Es poden utilitzar les mateixes fitxes de criteris dissenyades per a l'estil C (ensenyança recíproca) ja que els criteris no varien, només l'estil.

**Els jocs de punteria** són activitats essencialment de l'estil D. Alguns exemples els constitueixen les bitlles, el tir a l'arc, els dards i les màquines de biliard romà; en tots ells el feedback és intrínsec a l'activitat, en forma part, ja que es pot apreciar fàcilment el resultat obtingut. Gran part de les activitats recreatives infantils s'inclouen en aquesta categoria, com ara saltar a corda, bales, sambori. Les activitats de muntatge o de reparació del tipus «faci-ho vostè mateix» s'inclouen dins d'aquest estil. Per què no introduir-les a l'escola?



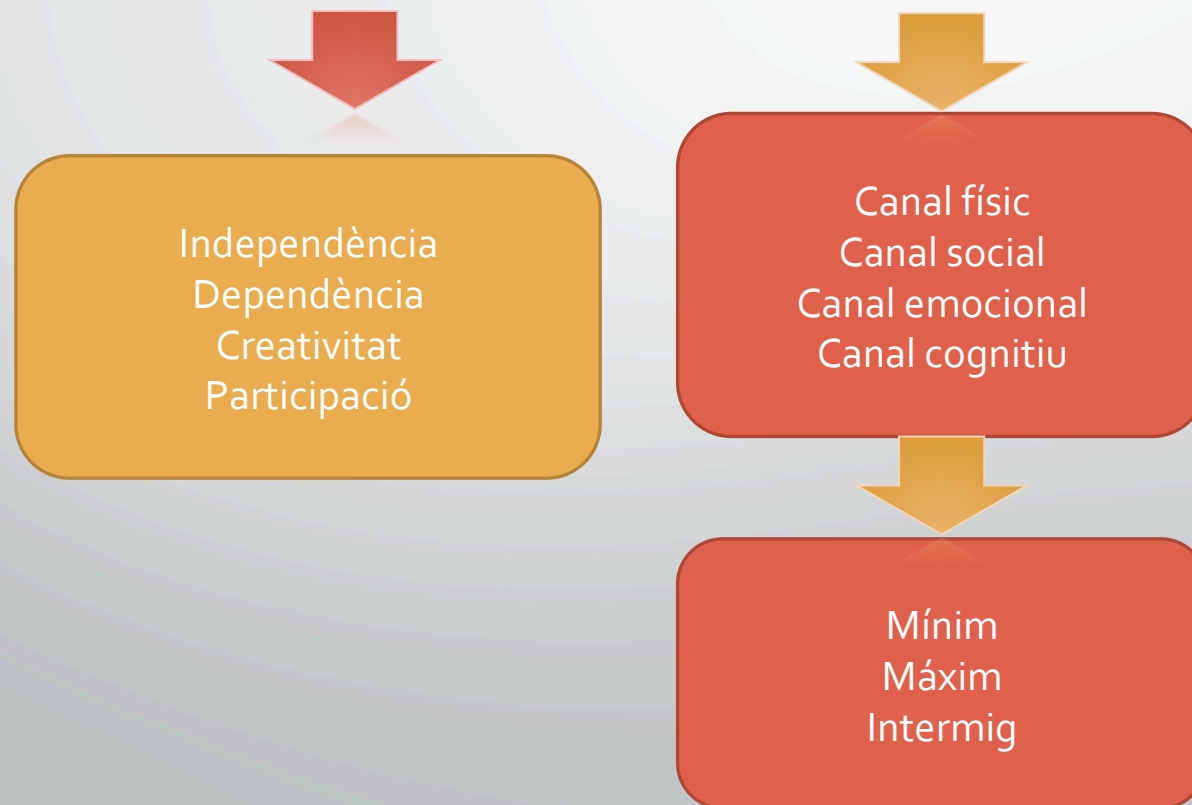
# CANALS DE DESENVOLUPAMENT

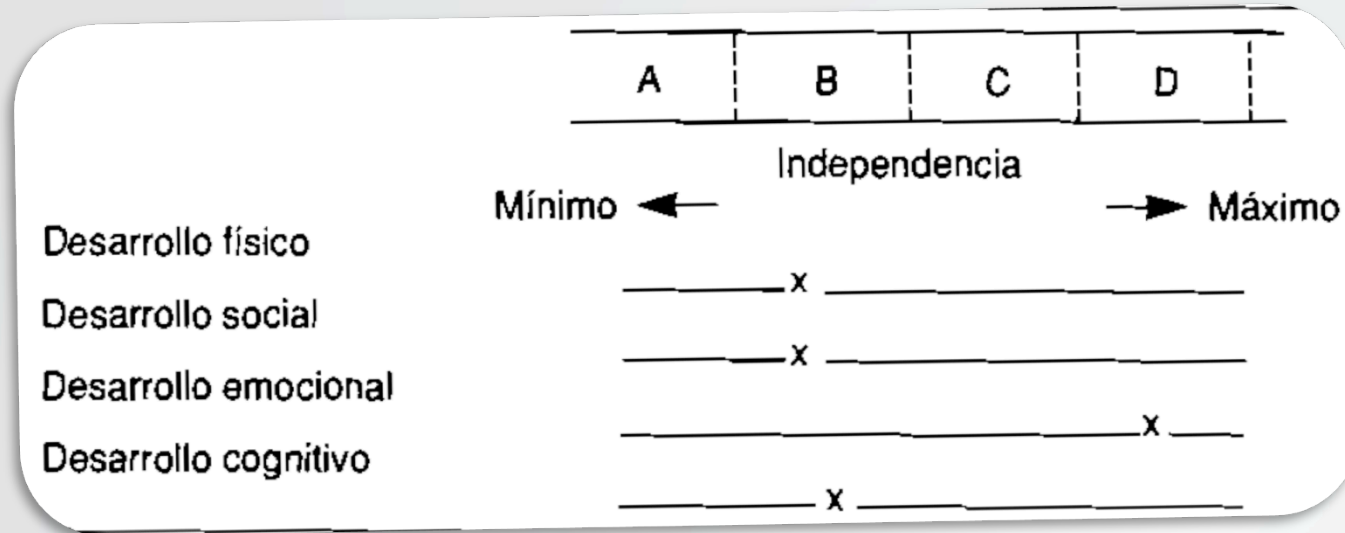
- Per què ens serveixen?

Determinar les relacions entre els estils d'ensenyament i actituds dels alumnes

## Què utilitzem?

criteris i canals





- 1. Desenvolupament físic:** Igual que en l'estil B. Una mica més allunyat del mínim causa que l'alumne no realitzi l'exercici per instrucció directa.
- 2. Desenvolupament social:** Baixa cap al mínim. El treball es realitza de forma individual. Poca interacció amb tots (alumnes i professor)
- 3. Desenvolupament emocional:** La gent aconsegueix un nivell de comoditat a ritmes diferents. Aquells que se senten còmodes amb un grau d'independència alt, desenvolupen aquest canal al màxim.
- 4. Desenvolupament cognitiu:** Els processos de comparació i contrast són els mateixos que amb l'estil C. La diferència és que aquí ho fa per si mateix. Per tant s'allunya del mínim.

# EXEMPLES DE FITXES DE TASCA

Nombre \_\_\_\_\_  
 Clase \_\_\_\_\_  
 Fecha \_\_\_\_\_

Estilo B C **(D)** E

## Squash — saque de lob

Al alumno:

Tarea: Practicar 10 saques de lob desde el recuadro de servicio de la derecha y 10 desde el de la izquierda.

Observa la siguiente posición de la tarea.  
 Después de la ejecución, evalúa cada fase de los criterios.

Criterios:

### Recuadro de servicio

Lado derecho	Lado izquierdo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Posición inicial

1. Sitúate tan cerca como sea posible del centro «T», con un pie dentro de las líneas del recuadro de servicio.
2. Agarra la raqueta baja y apunta el hombro izquierdo hacia el punto de la pared frontal donde se quiere dirigir la pelota.

### Recuadro de servicio

Lado derecho

Lado izquierdo

### El impulso

1. Lanza la pelota hacia arriba unos 5 cm, delante del cuerpo.
2. Mantén firme la muñeca e impulsa el brazo adelante para conectar con la pelota directamente enfrente del cuerpo, a la altura de la rodilla.
3. El punto de contacto se realiza debajo de la pelota, para elevarla hacia arriba.

### Movimiento complementario

1. La raqueta, el brazo y el hombro siguen la pelota, con un movimiento complementario largo, alto y deliberado.
2. La pelota debe impactar en la pared frontal todo lo alto que sea posible, con un efecto parabólico de elevación después de golpear en ella.
3. La pelota debe caer perpendicularmente a un largo de la pista.

Figura 5.3

Posar puntuació en el costat on es realitze el gest indicat.

Nombre \_\_\_\_\_  
 Clase \_\_\_\_\_  
 Fecha \_\_\_\_\_

Estilo B C  E

### Esquí — «herringbone» o subida en tijera

Al alumno:

1. Siguiendo las fases que se indican seguidamente, practica seis veces la subida en tijera.
2. Después de la última ejecución de cada fase, evalúa en el espacio apropiado.
3. Practica esta tarea 20 veces.

#### A. Posición inicial

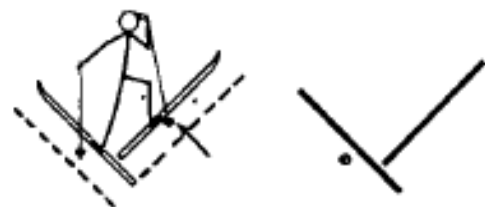
1. Los esquís se colocan en posición de «V» con las puntas separadas mirando a la montaña.

#### B. Acción de subida

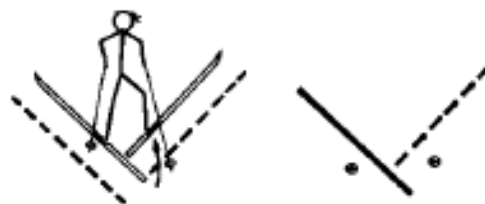
1. Se mueve hacia adelante el esquí izquierdo mientras el esquiador se apoya en ambos bastones.



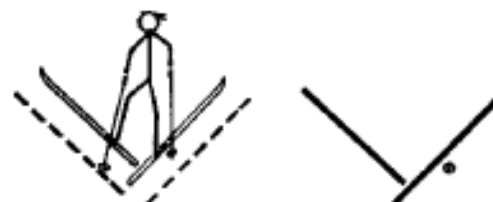
2. Se coloca el esquí derecho y se adelanta el bastón derecho.



3. Se mueve hacia adelante el esquí derecho mientras el esquiador se apoya en ambos bastones.

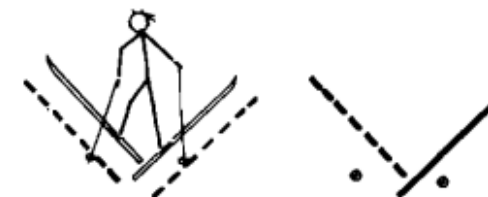


4. Se coloca el esquí izquierdo sobre el canto y se carga el peso mientras se adelanta el bastón izquierdo.



Se segueixen les fases indicades i després avaluarem si l'execució ha estat completada o no i la seua dificultat.

5. Se levanta el esquí izquierdo mientras el esquí derecho y ambos bastones mantienen al esquiador en la pendiente.



Ejecución de la tarea:

\_\_\_\_\_ completa  
 \_\_\_\_\_ incompleta: dificultad en fases \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_  
 Clase \_\_\_\_\_  
 Fecha \_\_\_\_\_

Estilo D

**Gimnasia: revisión de habilidades en aparatos**

*Al alumno:*

Cada una de las tareas siguientes debe practicarse 5 veces. Después de la quinta vez, evalúa en la columna apropiada. Pasa a otra habilidad. Completa todas las habilidades en el mismo aparato antes de pasar a otro aparato.

	Tarea realizada	Necesita más tiempo
<b>Barras paralelas</b>		
a. Saltar al apoyo frontal.	_____	_____
b. «Andar» a lo largo de las paralelas.	_____	_____
c. Girar 6 veces desde la posición de apoyo frontal.	_____	_____
d. Girar a la posición de sentado a horcajadas.	_____	_____
<b>Paralelas asimétricas</b>		
a. Colgarse de los brazos.	_____	_____
b. Posición de horcajadas en L.	_____	_____
c. Sentarse y balancearse sobre la barra más baja.	_____	_____
d. Colgarse de las rodillas.	_____	_____
e. Hacer la balanza en T, agarrándose a la barra alta.	_____	_____

**Barra de equilibrio**

- a. Saltar para equilibrio sobre una pierna.
- b. Andar a lo largo de la barra.
- c. Hacer la balanza en T (con ayudante).
- d. Sentarse en V.
- e. Dar un salto con giro de 90°.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Suelo**

- a. Dar una voltereta hacia adelante.
- b. Dar una voltereta hacia atrás.
- c. Hacer la vertical sobre la cabeza.
- d. Hacer la balanza en T (mantener durante 5 segundos).
- e. Hacer la rueda lateral.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Barra fija**

- a. Saltar para colgarse de los brazos.
- b. Girar.
- c. Flexiones.
- d. Giros de gato.
- e. Colgarse de las rodillas.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Figura 5.5

Després de les repeticions indicades, s'avalua si es pot passar al següent nivell o cal més temps.



El siguiente diseño de tareas no es adecuado como ficha de tareas para el estilo D. Los motivos son: (a) dado que esta tarea mantiene en continuo movimiento al alumno, éste no puede evaluar cada fase, y (b) la mayoría de principiantes no puede ejecutar esta tarea, y por consiguiente no pueden implicarse en la autoevaluación.

**Gimnasia: salto de cadera hacia atrás**

*Al alumno:*

Para esta tarea se necesita un ayudante. El rol del mismo es situarse al lado y empujar sobre el pecho del gimnasta según sea necesario para completar el salto.



**Feedback**

**1. Lanzamiento**

- Desde una posición de descanso frontal, con agarre regular, inclinarse ligeramente, como en el diagrama nº 1.
- Extender las piernas hacia atrás, inclinarse hacia adelante, y elevar las caderas, como en el diagrama nº 3.

**2. El salto**

- Llevar enérgicamente hacia abajo las piernas y las caderas, hacia la barra, adoptando una posición inclinada, como en el diagrama nº 4.
- Mantener las caderas hacia la barra durante la rotación, como en el diagrama nº 5.
- Extender las piernas hacia arriba sobre la barra, y tirar de los brazos, según los diagramas 5 y 6.
- A medida que se eleva el tronco sobre la barra, efectuar la recepción con los pies sobre ésta y volver a adoptar la posición erguida (diagramas 7 y 8).

Aquest disseny no és adequat per a l'estil d'autoavaluació perquè l'alumne està en moviment i no pot avaluar les fases i els principiants no poden fer aquesta acció