**TAULA DE RESULTATS**

| **PROVES PER A GENT DE LA TERCERA EDAT** |
| --- |
|  | Agilitat | Extremitats inferiors | Extremitats superiors | Flexibilitat de cames | Flexibilitat de braços | Resistència aeròbica | Test equilibri | Velocitat de la marxa |
| El meu resultat |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Resultat d’una persona externa |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Amb totes aquestes proves que heu experimentat, us proposo que els hi passeu al alguna persona gran que tingueu a l’abast, avi,àvia, tiets, veïns...hauria de ser algú que superés com a mínim, els 65 anys, que és quan es considera que s’inicia la tercera edat. Amb els resultats a la mà, anoteu-los i feu un anàlisi de les diferències entre vosaltres i ells.**Pregunta 1:** Quines proves heu notat més diferència i per què?**Pregunta 2:** La diferència és molt notable entre vosaltres i ells? Tant si la resposta és sí com no. Justifica-ho.**Pregunta 3:** Els hi ha sigut molt difícil realitzar totes les proves? Explica-ho.**Pregunta 4:** Heu aconseguit que ells mateixos s’autoavaluin i vegin en quin punt es troben?**Pregunta 5:** Com valoreu l’experiència?**Pregunta 6:** Quines conclusions en treieu? |
| **BATERIA EUROFIT** |
|  | Abdominals | Flexió de tronc | Flexió de braços | Salt horitzontal | Velocitat 5x10 | Test de Cooper |  |  |
| Resultat obtingut |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Puntuació |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pregunta 1:** Aquestes son algunes de les proves que s’utilitzen per a avaluar la nostra condició física, veient els resultats i les puntuacions, en quin punt creieu que esteu? **Pregunta 2:** Considereu que la vostra condició física és la idònia? **Pregunta 3:** Podríeu millorar en algun aspecte? en quin? **Pregunta 4:** Com podem fer per a entrenar aquelles variables més fluixes?  |

**RÚBRICA DE FITXA DE VALORACIÓ DE LA CONDICIÓ FÍSICA**

|  | **INEXPERT (1,2,3,4)** | **APRENENT (5-6)** | **OFICIAL (7-8)** | **CAP (9-10)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Entrega la fitxa amb unes condicions idònies. Net, sense arrugar, entenedor... | gens | s’entén però amb males condicions | s’entén i condicions acceptables | perfecte |
| Fa anàlisi de totes i cada una de les parts. Gent gran i Bateria eurofit. | cap | només una part |  | les dues |
| Realitza tots els exercicis demanats amb el rigor i interès que se’m demana. M’hi he esforçat al màxim. | gens | ho he fet tot però m’hi podria haver esforçat més | bastant | molt |
| Justifica totes les preguntes realitzades per a la tercera edat de manera coherent  |
| * Pregunta 1
 | No ho fa | poca capacitat d’anàlisi | bon anàlisi | molt bon anàlisi |
| * Pregunta 2
 | No ho fa | poca capacitat d’anàlisi | bon anàlisi | molt bon anàlisi |
| * Pregunta 3
 | No ho fa | poca capacitat d’anàlisi | bon anàlisi | molt bon anàlisi |
| * Pregunta 4
 | No ho fa | poca capacitat d’anàlisi | bon anàlisi | molt bon anàlisi |
| * Pregunta 5
 | No ho fa | poca capacitat d’anàlisi | bon anàlisi | molt bon anàlisi |
| * Pregunta 6
 | No ho fa | poca capacitat d’anàlisi | bon anàlisi | molt bon anàlisi |
| Fa un anàlisi acurat de la condició física i de com millorar-la |
| * Pregunta 1
 | No ho fa | ho fa però anàlisi poc acurat | bon anàlisi sabent on ha de millorar | molt bon anàlisi sabent on ha de millorar i com fer-ho |
| * Pregunta 2
 | No ho fa | ho fa però anàlisi poc acurat | bon anàlisi sabent on ha de millorar | molt bon anàlisi sabent on ha de millorar i com fer-ho |
| * Pregunta 3
 | No ho fa | ho fa però anàlisi poc acurat | bon anàlisi sabent on ha de millorar | molt bon anàlisi sabent on ha de millorar i com fer-ho |
| * Pregunta 4
 | No ho fa | ho fa però anàlisi poc acurat | bon anàlisi sabent on ha de millorar | molt bon anàlisi sabent on ha de millorar i com fer-ho |
| Posa un comentari general i una nota tenint en compte les variables que acabes d’omplir |   |