**TREBALLS SOBRE ELS ÀMBITS DE L’ACTIVITAT FÍSICA**

1. INTRODUCCIÓ
   1. Explicar perquè escollim l’itinerari triat i el què volem aconseguir amb la sessió
2. PART TEÒRICA
   1. Els principis de l’entrenament (resum)
   2. Qualitats Físiques Bàsiques (resum)
3. OBJECTIUS
   1. Objectiu generals (allò més important que volem aconseguir amb els exercicis proposats)
4. PART PRÀCTICA
   1. Explicació de cada un dels exercicis
   2. Representació gràfica
5. PARTS DE LA SESSIÓ
   1. Escalfament (augment de temperatura corporal i de pulsacions, mobilitzacions articulars i estiraments)
   2. Part Principal (tots els exercicis on aconseguim els objectius que ens hem proposat)
   3. Tornada a la calma (aquell exercici més tranquil abans de marxar a classe)

\*\*\*\* Incís: el punt 4 i el 5 poden estar dins el mateix apartat, és perquè quedi clar que dins de cada una de les parts de la sessió hi ha d’haver una explicació dels exercicis amb un dibuix si s’escau.

1. CONCLUSIÓ
   1. Com creiem que ens ha anat la sessió? què ens ha faltat o que ens ha sobrat?
   2. Tenint en compte el vostre nivell d’implicació en la creació de la sessió, la posada en pràctica i l’execució del treball, poseu-vos una nota individual i justifiqueu la resposta.

**RÚBRICA DEL TREBALL DEL PRIMER TRIMESTRE (PART TEÒRICA I PRÀCTICA)**

Poseu les vostres inicials del vostre nom a l’apartat que cregueu oportú, si en algun apartat hi esteu tots d’acord, només cal que la marqueu una vegada amb una marca. La nota final és individual, possiblement, no tots/es heu treballat igual, sigueu crítics.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ÍTEMS A VALORAR** | **INEXPERT** | **APRENENT** | **AVANÇAT** | **EXPERT** |
| **1** | **FORMAT DEL TREBALL** | Sense portada,fet a mà, brut i desestructurat | Amb portada, fet a mà, net però una mica desordenat | Portada amb tota la informació, format digital | Portada amb tota la informació, format digital, ordenat, net. sense que falti cap punt |
| **2** | **PART TEÒRICA** | Falta informació important i és una còpia dels apunts | Falta informació amb un resum poc caurat | Conté tota la informació però hi falten aspectes importants | Conté tota la informació ben resumida, expressada correctament |
| **3** | **PART PRÀCTICA DEL TREBALL** | No s’entenen els exercicis amb el seu redactat i sense representació gràfica | Exercicis escassament redactats per entendre’ls correctament i amb representació gràfica poc aclaridora | Exercicis amb redacció entenedora i representació gràfica poc aclaridora | Exercicis ben redactats, s’entenen a la perfecció i representació gràfica aclaridora del propi exercici |
| **4** | **PARTS DE LA SESSIÓ. ADEQUACIÓ DE L’ESCALFAMENT** | No fer escalfament i no justificar el perquè o fer-lo de manera inadequada | Exercicis mínims, escassos o amb un ordre desestructurat i no específic de la pràctica posteiror | Escalfament complet però descompensat (massa llarg o massa curt), força específic de la pràctica posterior | Escalfament totalment adequat a la pràctica posterior |
| **5** | **PARTS DE LA SESSIÓ. ADEQUACIÓ DE LA PART PRINCIPAL** | No assoliment de cap objectiu dels proposats i activitats no adaptades al grup | Assolir algun objectiu, poques activitats relacionades amb els objectius. | Assolir tots els objectius però amb activitats poc elaborades. | Assolir els objectius amb activitats adequades per al seu assoliment. |
| **6** | **PARTS DE LA SESSIÓ. ADEQUACIÓ DE LA TORNADA A LA CALMA** | No hi ha tornada a la calma | Exercicis que no potencien tornar a la calma | Exercicis per tornar a la calma però poc motivants | Exercicis que realment fan baixar de ppm i son motivants |
| **7** | **TEMPORALITZACIÓ** | No hi ha control del temps | Falta control del temps o és molt desigual entre les diferents parts | Bon control del temps, gairebé totes les fases tenen la duració correcte | Perfecte control del temps, totes les fases tenen la duració correcte |
| **8** | **EXPRESSIÓ DE CADA INTEGRANT** | No participo gens de la sessió | Participo molt poc i quan ho faig no ho faig massa bé | Participo bastant i m’expresso bé però amb alguns errors | Molt participatiu i amb bona expressió |
| **9** | **IMPLICACIÓ** | No tinc cap interès amb la sessió | M’hi implico poc | M’hi implico bastant | M’hi implico molt |
| **10** | **AMB TOTS AQUEST ÍTEMS AVALUATS, ARA POSA LA NOTA QUE CREUS QUE ET MEREIXES DE MANERA INDIVIDUAL I JUSTIFICA-HO.** | Recorda que…  Inexpert: SUSPENS  Aprenent: entre el 5 i el 6  Avançat: entre el 7 i el 8  Expert: entre el 9 i el 10 | | | |