


SESSIÓ CORFIT 4t D'ESO

| | Assoliment excel·lent | Assoliment notable | Assoliment satisfactori | No assolit |
|--|---|---|---|---|
| 01. Inclusió de les parts de la sessió | La sessió inclou totes les parts que es demanen: escalfament, joc, exercicis de força-resistència, repte i tornada a la calma. | La sessió inclou totes les parts però alguna d'elles està incompleta o en manca alguna. | La sessió no inclou una de les parts. | La sessió no segueix cap criteri dels que s'han parlat a classe o no s'envia. |
| 02. Adequació de les tasques proposades | Tots els exercicis proposats a la sessió són adequats per la seva realització. | La majoria d'exercicis i tasques són adequades per la seva realització. | Pocs exercicis i activitats són adequats per a la sessió proposada. | Gairebé cap exercici és adequat per a la sessió. |
| 03. Participació de tots els membres del grup en portar a terme la sessió | Hi ha un equilibri en l'explicació i la direcció dels exercicis . Participen tots de forma més o menys equitativa durant la sessió. | Hi ha força equilibri en l'explicació i la direcció dels exercicis però algun alumne participa molt més que els altres. | Només assumeix la responsabilitat de l'explicació i la direcció de les activitats un membre del grup. | S'observa poca organització en l'explicació i direcció de les tasques de la sessió. |
| 04. Inclusió del nombre de tasques | S'inclou tot el que es demana: escalfament (10-15 exercicis), joc activació, exercicis força-resistència (wod, amrap, estacions, tabata...), repte (bring sully up, tabata, música "roxanne"...) i tornada a la calma (estiraments). | S'inclou la majoria del què es demana però falta alguna tasca d'una part | Falta una part de les que es demanen o tasques de diverses parts. | No s'inclouen la major part d'activitats que es demanen o falta més d'una part sencera. |
| 05. Inclusió de les parts de la sessió | La sessió inclou totes les parts que es demanen: escalfament, joc, exercicis de força-resistència, repte i tornada a la calma. | La sessió inclou totes les parts però alguna d'elles està incompleta o en manca alguna. | La sessió no inclou una de les parts. | La sessió no segueix cap criteri dels que s'han parlat a classe o no s'envia. |



Ens agradaria
comentar que...

| | | | |
|---|---|--------------------------------|---------------|
|  INSTITUT DE GURB | 20/05/2020 | Aprovat | Pàgina 2 de 2 |
| | EF_Rúbrica_corfit | Rúbrica sessió corfit 4t d'ESO | |
| | Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès. | | |