


## ESCALFAMENT 3r D'ESO

|   | Assoliment excel·lent   | Assoliment notable   | Assoliment satisfactori   | No assolit   |
|---|---|--|---|--|
| 01. Inclusió de les parts de l'escalfament                                    | L'escalfament inclou totes les parts que es demanen: activació, mobilitat articular, flexibilitat i un joc.                             | L'escalfament inclou tres de les parts que es demanen: activació, mobilitat articular, flexibilitat i un joc. Una no s'inclou. | L'escalfament inclou una o dues parts de les que s'han d'observar (activació, mobilitat articular, flexibilitat i joc). | L'escalfament no segueix cap criteri dels que s'han parlat a classe.                     |
| 02. Adequació de les tasques proposades                                       | Tots els exercicis proposats en l'escalfament són adequats per la seva realització.   | La majoria d'exercicis i tasques són adequades per la seva realització.  | Poc exercicis i activitats són adequats per a l'escalfament proposat.   | Gairebé cap exercici és adequat per a l'escalfament proposat.                            |
| 03. Participació de tots els membres del grup en portar a terme l'escalfament | Hi ha un equilibri en l'explicació i la direcció dels exercicis . Participen tots de forma més o menys equitativa durant l'escalfament. | 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 d'escalfament.     |
| 04. Originalitat  | L'escalfament proposat és original i innovador respecte la resta de grups. S'observa una bona preparació.                               | Una bona part de l'escalfament proposat és innovador i original.   |   | L'originalitat és escassa i s'observa un escalfament del tot típic i molt poc innovador. |
| 05. Inclusió del nombre de tasques  | S'inclou tot el què es demana: activació, 10 tasques de mobilitat, 10 tasques de flexibilitat i 1 joc.                                  | 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.  |



Ens agradaria  
comentar que...

|   |   |                                     |               |
|---|---|-------------------------------------|---------------|
|  <b>INSTITUT<br/>DE GURB</b> | 25/03/2020  | Aprovat                             | Pàgina 2 de 2 |
|   | EF_Rúbrica_escalfament                                | Rúbrica escalfament grupal 3r d'ESO |               |
|   | Aquest document pot quedar obsolet una vegada imprès. |                                     |               |