

ESPALDA FUERTE, ESPALDA SANA

Nombre del alumno evaluador:

Nombre del “profesor”:

Variedad de movimientos	La pausa incluye los 3 tipos de ejercicios: movilidad articular, estiramientos y fuerza.	La pausa es variada, pero falta uno de los tipos de ejercicios obligatorios.	Solo han hecho un tipo de movimiento o ha sido muy repetitivo.
Aplicación de la Regla 30-2	La pausa ha durado unos 2 minutos.	La pausa ha sido demasiado corta o larga, o los ejercicios.	No se ha respetado el tiempo ni el tipo de micro-movimiento recomendado.
Normas de convivencia motriz	Es posible hacer esta pausa activa sin molestar o distraer a los compañeros.	Algunos de los movimientos o ejercicios llaman la atención de los compañeros, pero la clase podría seguir sin interrupciones.	No es posible hacer la pausa activa sin interrumpir la clase o moverse del propio sitio.
Calidad de la explicación	El "profesor" ha explicado bien los ejercicios y ha corregido las posturas de los compañeros.	Ha explicado los ejercicios, pero no ha corregido las posturas de los compañeros.	No se ha entendido qué había que hacer o no ha dirigido el grupo.

Nombre del alumno evaluador:

Nombre del “profesor”:

Variedad de movimientos	La pausa incluye los 3 tipos de ejercicios: movilidad articular, estiramientos y fuerza.	La pausa es variada, pero falta uno de los tipos de ejercicios obligatorios.	Solo han hecho un tipo de movimiento o ha sido muy repetitivo.
Aplicación de la Regla 30-2	La pausa ha durado unos 2 minutos.	La pausa ha sido demasiado corta o larga, o los ejercicios.	No se ha respetado el tiempo ni el tipo de micro-movimiento recomendado.
Normas de convivencia motriz	Es posible hacer esta pausa activa sin molestar o distraer a los compañeros.	Algunos de los movimientos o ejercicios llaman la atención de los compañeros, pero la clase podría seguir sin interrupciones.	No es posible hacer la pausa activa sin interrumpir la clase o moverse del propio sitio.
Calidad de la explicación	El "profesor" ha explicado bien los ejercicios y ha corregido las posturas de los compañeros.	Ha explicado los ejercicios, pero no ha corregido las posturas de los compañeros.	No se ha entendido qué había que hacer o no ha dirigido el grupo.