

ESQUENA FORTA, ESQUENA SANA

Nom alumne avaluador:

Nom "professor":

Varietat de moviments	La pausa inclou els 3 tipus d'exercicis: mobilitat articular, estiraments i força.	La pausa és variada però falta un dels tipus d'exercicis obligatoris.	Només han fet un tipus de moviment o ha estat molt repetitiu.
Aplicació de la Regla 30-2	La pausa ha durat uns 2 minuts.	La pausa ha estat massa curta o massa llarga, o els exercicis.	No s'ha respectat el temps ni el tipus de micro-moviment recomanat.
Normes de convivència motriu	És possible fer aquesta pausa activa sense molestar o distreure als companys.	Algun dels moviments o exercicis criden l'atenció dels companys, però la classe podria seguir sense interrupcions.	No és possible fer la pausa activa sense interrompre la classe o moure's del propi lloc.
Qualitat de l'explicació	El "professor" ha explicat bé els exercicis i ha corregit les postures dels companys.	Ha explicat els exercicis però no ha corregit les postures dels companys.	No s'ha entès el que s'havia de fer o no ha dirigit el grup.

Nom alumne avaluador:

Nom "professor":

Varietat de moviments	La pausa inclou els 3 tipus d'exercicis: mobilitat articular, estiraments i força.	La pausa és variada però falta un dels tipus d'exercicis obligatoris.	Només han fet un tipus de moviment o ha estat molt repetitiu.
Aplicació de la Regla 30-2	La pausa ha durat uns 2 minuts.	La pausa ha estat massa curta o massa llarga, o els exercicis.	No s'ha respectat el temps ni el tipus de micro-moviment recomanat.
Normes de convivència motriu	És possible fer aquesta pausa activa sense molestar o distreure als companys.	Algun dels moviments o exercicis criden l'atenció dels companys, però la classe podria seguir sense interrupcions.	No és possible fer la pausa activa sense interrompre la classe o moure's del propi lloc.
Qualitat de l'explicació	El "professor" ha explicat bé els exercicis i ha corregit les postures dels companys.	Ha explicat els exercicis però no ha corregit les postures dels companys.	No s'ha entès el que s'havia de fer o no ha dirigit el grup.