

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: ESQUENA FORTA, ESQUENA SANA

RÚBRICA D'HETEROAVALUACIÓ DELS CRITERIS 1.1, 1.2 I 1.5

Nom de l'alumne/a avaluat/da: _____ Curs i grup: _____ Data d'avaluació: __/__/____

Criteri d'Avaluació i Indicador	Excel·lent (4 pts)	Assolít (3 pts)	En procés (2 pts)	No assolit (1 pt)
CA 1.1: Organització de seqüències i salut <i>Indicador 1: Disseny del guió de la pausa activa</i>	Disseny una seqüència completa i lògica que inclou els 3 blocs obligatoris (mobilitat articular, estiraments suaus i força isomètrica), relacionant-los directament amb el benestar corporal.	Organitza la seqüència amb els 3 blocs d'exercicis requerits, tot i que la relació entre el moviment i la salut s'explica de forma senzilla.	La seqüència està incompleta (falta un dels blocs) o els exercicis triats no segueixen l'ordre lògic recomanat pel guió.	No és capaç d'organitzar una seqüència mínima d'exercicis ni d'emplenar el guió de treball de la pausa activa.
CA 1.2: Educació postural i autonomia <i>Indicador 2: Execució, lideratge i missatges de salut</i>	Dirigeix la pausa amb total autonomia, integrant missatges clau de salut com «l'esquena és forta» i la funció del Core com a escut protector.	Aplica criteris d'educació postural correctament durant la direcció, recordant la Regla 30-2 de forma clara al grup classe.	Realitza els exercicis però necessita suport puntual del docent per recordar la tècnica correcta o els missatges de salut.	Mostra dificultats per aplicar pautes posturals bàsiques o no és capaç de dirigir el grup de forma autònoma.
CA 1.1 i 1.2: Aplicació pràctica i convivència <i>Indicador 3: Respecte a les normes de l'aula i gestió del temps</i>	Compleix estrictament els 2 minuts (120"), mantenint el silenci actiu i l'espai propi, demostrant respecte per la identitat corporal pròpia i dels companys.	Respecta el temps de la pausa (uns 2 minuts) i les normes de convivència, tot i que hi ha petites distraccions durant el micro-moviment.	La pausa dura més o menys de 2 minuts, o els moviments triats dificulten mantenir el silenci i l'ordre a l'aula.	La pausa dura molt més o molt menys de 2 minuts (+/- >30"). A més, els exercicis triats impedeixen mantenir la concentració.
CA 1.5: Anàlisi d'hàbits posturals i ergonomia <i>Indicador 4: Anàlisi crítica i prevenció de comportaments tòxics</i>	Identifica i analitza de manera crítica els comportaments tòxics diaris (sobrecàrrega de motxilla >15%, sedentarisme, postures rígides) i proposa/aplica alternatives saludables de forma autònoma.	Identifica els principals hàbits inadequats de la motxilla i del temps d'estudi, i proposa canvis d'ergonomia i pauses de forma correcta.	Reconeix alguns hàbits tòxics quan se li indiquen, però mostra dificultats per analitzar el seu impacte o per aplicar alternatives sense ajuda.	No identifica els comportaments de risc per a la salut lumbar ni mostra capacitat per modificar els hàbits tòxics quotidians.

CÀLCUL DE LA QUALIFICACIÓ FINAL:	NIVELL D'ASSOLIMENT	OBSERVACIONS I FEEDBACK FORMATIU DEL DOCENT:
- Puntuació Total Obtinguda: ____/ 16 punts totals - Nota Final (Base 10): (Punts Totals / 16) × 10 = ____/ 10	[] Excel·lent (9-10) [] Notable (7-8.9) [] Satisfactori (5-6.9) [] No Assolít	

