

RÚBRICA D'HETEROAVALUACIÓ DEL PROFESSORAT

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: ESQUENA FORTA (3r i 4t d'ESO)

Nom de l'alumne/a: _____

Grup/Curs: _____

Data: __/__/____

Criteri d'Avaluació (Currículum EF ESO)	Nivell 1: Inicial (1 - 4.9 No assolit)	Nivell 2: Satisfactori (5 - 6.9 En procés)	Nivell 3: Notable (7 - 8.9 Assolit)	Nivell 4: Excel·lent (9 - 10 Excel·lent)
CA 1.1: Pauses Actives (Regla 30+2) Planificar i aplicar seqüències de micro-moviments (mobilitat, estiraments, força) a l'aula ordinària. Pes suggerit: 20%	No dissenya ni aplica les pauses actives o no respecta l'estructura de 2 minuts (mobilitat, estiraments, força). Mostra desinterès o passivitat.	Dissenyar la pausa activa amb ajuda i aplica l'estructura bàsica de 2 minuts, tot i que mostra dubtes en la selecció o execució dels exercicis.	Dissenyar i dirigeix la pausa activa respectant amb rigor la Regla 30+2, demostrant autonomia i bona selecció d'exercicis.	Dissenyar i lidera amb gran fluïdesa i motivació la pausa activa, adaptant els exercicis al context real de l'aula ordinària i a les necessitats del grup.
CA 1.2: Educació Postural i RPE (6-8) Mantenir la posició neutra i dosificar l'esforç evitant la fatiga extrema (RPE 9-10) i compensacions. Pes suggerit: 25%	Ignora la posició neutra de la columna, mostra compensacions posturals nocives i no ajusta l'esforç (caient en RPE 9-10 o RPE 1-2 passiu).	Identifica la posició neutra però perd la postura quan apareix la fatiga; necessita recordatoris per mantenir-se en la zona d'esforç RPE 6-8.	Manté la postura de seguretat durant la major part del circuit i es manté de forma autònoma en la zona d'esforç vigorós RPE 6-8.	Demostra un domini excel·lent del control motor, ajusta l'esforç amb gran precisió (RPE 6-8) i aplica aturades de seguretat immediates si detecta fatiga.
CA 2.1: Treball Cooperatiu i Avaluació Desenvolupar projectes motors (circuit i guió) aplicant auto i coavaluació rigorosa. Pes suggerit: 20%	No participa de manera constructiva en el circuit ni en el disseny del guió, i deixa incompletes les eines d'auto i coavaluació.	Participa en les tasques cooperatives i omple les fitxes d'autoavaluació (RPE) i coavaluació de manera superficial o poc precisa.	Col·labora activament en el circuit i el guió, completant les eines d'autoavaluació (RPE) i coavaluació de la tècnica amb rigor i criteri.	Impulsa el treball cooperatiu, demostra alta capacitat de reflexió en l'autoavaluació i aporta observacions d'alta qualitat en la coavaluació.

Criteri d'Avaluació (Currículum EF ESO)	Nivell 1: Inicial (1 - 4.9 No assolit)	Nivell 2: Satisfactori (5 - 6.9 En procés)	Nivell 3: Notable (7 - 8.9 Assolit)	Nivell 4: Excel·lent (9 - 10 Excel·lent)
CA 2.3: Control Biomecànic i Ergonomia Demostrar tècnica eficient: bisagra de maluc (Squat), alineació cervical i motxilla. Pes suggerit: 20%	Executa incorrectament la bisagra de maluc (fa Stoop), manté postures de coll de text (Text Neck) i utilitza la motxilla de manera inadequada.	Aplica la tècnica Squat i l'alineació cervical neutra només quan rep correccions vocals directes del docent o dels companys.	Executa correctament la tècnica Squat, manté les corbes fisiològiques i demostra bons hàbits en el pes i ajust de la motxilla escolar (límit 10%).	Integra de manera automàtica el patró Squat i l'alineació corporal en totes les tasques, demostrant transferència total dels hàbits ergonòmics a la vida diària.
CA 3.3: Habilitats Socials i Feedback Comunicar-se amb assertivitat, empatia i respecte durant la coavaluació en parelles. Pes suggerit: 15%	Mostra actituds poc col·laboratives o poc respectuoses durant la coavaluació en parelles, sense acceptar ni oferir feedback constructiu.	Es comunica de manera correcta amb la parella d'avaluació, tot i que el feedback que ofereix és molt breu o poc justificat.	Utilitza un llenguatge assertiu, respectuós i constructiu durant la coavaluació en parelles, escoltant i valorant el feedback rebut.	Destaca per la seva empatia, claredat i respecte en la comunicació, ajudant activament a la parella a millorar la tècnica i afavorint un clima de confiança.

CÀLCUL DE LA QUALIFICACIÓ FINAL	OBSERVACIONS I COMPROMÍS DE MILLORA
• CA 1.1 (20%): ____ x 0.20 = ____ • CA 1.2 (25%): ____ x 0.25 = ____ • CA 2.1 (20%): ____ x 0.20 = ____ • CA 2.3 (20%): ____ x 0.20 = ____ • CA 3.3 (15%): ____ x 0.15 = ____ NOTA FINAL (0 - 10): _____	Punts forts destacats: _____ Aspectes de millora prioritaris: _____