

RÚBRICA DE COAVALUACIÓ: TÈCNICA DEL CIRCUIT DE FORÇA

Avaluador/a: _____

Esportista avaluat/da: _____

Curs i grup: _____

Volta: [] 1a [] 2a

ESCALA DE PUNTUACIÓ:	2 - Aconseguit [Verd]: Executa el criteri correctament durant tot l'exercici (40s).	1 - En procés [Groc]: Punts de millora puntuals o perd la postura amb la fatiga.	0 - Cal revisar [Vermell]: Execució incorrecta o risc de compensació postural.
----------------------	---	--	--

Estació, Exercici i Enfoc	Criteris Clau d'Observació Tècnica (Què he de mirar?)	Puntuació (Marcar 1)	Observacions
1. Bird-Dog <i>Quadrupèdia creuada</i> Mat: Colxoneta Anti-rotació	- Columna en posició neutra (sense arquejar la zona lumbar). - Pelvis horitzontal i estable (sense girar el maluc en elevar la cama). - Mirada directament cap a la colxoneta per mantenir el coll alineat.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	
2. Pont de Gluti <i>Elevació de maluc supina</i> Mat: Colxoneta Extensió maluc	- Empenta directa des dels talons fins a alinear genolls, malucs i espatlles. - Contracta fortament els glutis a dalt sense fer hiperextensió lumbar. - Baixada controlada i ritme fluid durant els 40 segons.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	
3. Rem Horitzontal <i>Tracció amb goma elàstica</i> Mat: Goma + Espalder Retracció	- Esquena dreta i espatlles baixes (allunyades de les orelles). - Colzes a prop del cos i junta les escàpules ('paletes') al final del moviment. - Moviment net sense tirar del tronc cap enrere per agafar impuls.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	
4. Planxa Frontal <i>Suport sobre avantbraços</i> Mat: Colxoneta Anti-extensió	- Colzes alineats directament sota les espatlles. - Cos en línia recta des del cap fins als talons (sense caure el maluc ni pujar el cul). - Melic activat cap a la columna i respiració fluida.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	
5. Obertures (Ocells) <i>Obertura posterior amb goma</i> Mat: Goma suau Cintura escapular	- Braços gairebé estesos obrint la goma fins que aquesta toqui el pit. - Concentració a juntar les escàpules a la part posterior. - Mantenir la postura ereta sense enrogar les espatlles ni arquejar la lumbar.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	

Continua a la Pàgina 2 amb les Estacions 6 a 10 →

Estació, Exercici i Enfoc	Criteris Clau d'Observació Tècnica (Què he de mirar?)	Puntuació (Marcar 1)	Observacions
6. Planxa Lateral <i>Elevació pèlvica lateral</i> Mat: Colxoneta Anti-flexió lat.	- Colze de suport alineat just davall de l'espatlla. - Maluc elevat formant una línia diagonal recta (sense caure la pelvis). - Tronc estable sense rotar cap endavant (canvi de costat als 20s).	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	
7. Press Pallof <i>Resistència anti-rotació</i> Mat: Goma + Espalder Core profund	- Tronc i malucs immòbils apuntant al front (resistent a la força lateral). - Braços estesos al davant mantenint la tensió 2 segons. - Genolls lleugerament flectats i postura ferma de peus.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	
8. Dead Bug <i>Insecte mort en supí</i> Mat: Colxoneta Control lumbopèlvic	- Zona lumbar enganxada a la colxoneta durant tot el moviment (esborra el buit). - Coordinació creuada lenta (braç dret i cama esquerra i viceversa). - Exhalació de l'aire en estendre les extremitats.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	
9. Prone Cobra (T/Y) <i>Extensió dorsal de bruces</i> Mat: Colxoneta Extensió dorsal	- Elevació suau del pit des de la part alta de l'esquena (zona dorsal, no lumbar). - Mirada cap a la colxoneta (no forçar les cervicals mirant al front). - Polzes apuntant al sostre i escàpules juntes.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	
10. L'Esquiador <i>Extensió posterior amb pica</i> Mat: Pica de fusta Hip hinge	- Inclinació del tronc des del maluc (*hip hinge*) amb l'esquena totalment dreta. - Eleva la pica cap enrere sense corbar les espatlles ni flexionar el tronc. - Braços estesos controlant el moviment de pujada i baixada.	[] 2 - Aconseguit [] 1 - En procés [] 0 - Cal revisar	

VALORACIÓ DE L'ESFORÇ I COAVALUACIÓ ACTITUDINAL

1. Autocontrol de l'esforç (Escala RPE Borg 1-10): L'esportista ha mantingut un nivell d'esforç d' RPE 6-8 (Rang Ideal) , treballant amb intensitat sense perdre la postura de seguretat? [] Sí (RPE 6-8): Postura controlada i eficient. [] No (RPE 9-10): Apareix fatiga extrema, compensació lumbar o pèrdua de la postura.	2. Actitud, Respecte i Comunicació en Parelles: L'avaluador/a ha donat indicacions clares i respectuoses? L'esportista ha acceptat el feedback amb ganes de millorar? [] Excel·lent: Feedback constructiu i molt bo. [] Correcte: S'han comunicat bé. [] Cal millorar: Cal més atenció o millor actitud.
---	---