

EINA D'AVALUACIÓ PRÀCTICA A L'AULA D'EDUCACIÓ FÍSICA

Sessió de Joc Motor i Salut: "La meva esquena és forta i es mou!"
(Tercer Cicle de Primària)

Alumne/a:	Curs i Grup:	Data:	Tipus d'Avaluació:
	5è / 6è Primària	/ / 2026	Formativa / Coavaluació

1. RÚBRICA SENZILLA DE COAVALUACIÓ I OBSERVACIÓ (JOC MOTOR)

Valora el treball del teu company durant la pràctica dels jocs motors marcant una creu (X) en el nivell d'assoliment que millor descriu el seu acompliment:

Criteri d'Avaluació	Excel·lent (4)	Assolit (3)	En procés (2)	No assolit (1)
Higiene i Força de Core <i>Joc: STOP de l'Esquena Forta</i> [CA 1.2]	Es col·loca i es manté en asseguda isomètrica a la paret o equilibri de manera impecable (columna recta, core actiu), respectant la seva higiene (no toca el terra).	Realitza la postura de paret o equilibri de forma correcta, tot i que s'ha d'ajustar la seva posició de tant en tant, però evita tocar el terra.	Necessita ajuda o recordatoris constants per fer la posició, o acaba recolzant-se directament al terra brut de la pista de joc.	No realitza cap postura de seguretat o es manté assegut/estirat a terra de forma passiva i sense activar l'escut del Core.
Ajust de la Motxilla <i>Joc: Circuit de la Motxilla</i> [CA 1.2 i 1.3]	Ajusta la motxilla correctament en els 3 passos: Selecció Crítica (menys 10% pes), Adherència Màxima (tirants cenyits) i pesats a la Zona 1.	Organitza els materials correctament per zones de pes, però necessita algun recordatori per dur les corretges ben ajustades a la zona lumbar.	La motxilla està desorganitzada (pes mal distribuït) o es col·loca una sola nansa de forma asimètrica sobre una espatlla.	No organitza el pes ni s'ajusta les corretges, portant la motxilla molt per sota del gluti o carregant pes extra innecessari.
Pausa Activa 30-2 <i>Joc: La Pausa Activa</i> [CA 1.1 i 1.2]	S'atura a l'instant i realitza el minut de pausa activa seguint l'ordre i temps (Mobilitat 15", Estirament 20", Força 25"), en absolut silenci.	Realitza la seqüència sencera de la pausa activa, tot i que té petites distraccions o fa una mica de soroll en fer els canvis.	Realitza els exercicis de forma incompleta (es salta alguna fase) o necessita suport per mantenir l'ordre de la seqüència.	No fa els exercicis de la pausa, es nega a col·laborar o provoca soroll distreient de manera contínua els companys de classe.
El Semàfor del Dolor <i>Joc: El Caçador del Semàfor</i> [CA 1.3]	Identifica sense cap error el color de risc correcte (Verd, Groc o Vermell) davant dels casos de joc i corre ràpidament al cercle correcte.	Encerteu la gran majoria de colors de risc del semàfor, tot i que s'equivoca en un cas complex però ho corregeix ràpidament.	Mostra dubtes importants o confon casos greus de risc d'alarma (vermell) amb molèsties posturals o de fatiga muscular lleus (verd).	No identifica cap color de risc, corre pels cercles sense criteri o no coneix els senyals d'alarma i autocura.

2. AUTOAVALUACIÓ DIÀRIA DEL MEU COS (Reflexió Personal Express)

Pensa en com has treballat en la sessió d'avui i respon de forma sincera fent una creu (X) a la casella corresponent:

Pregunta o Hàbit Postural	Sí	Una mica	Encara no
1. He entès que la meva esquena és forta i que el moviment continu i l'exercici diari (i no estar quiet i rígid) són la millor assegurança contra el dolor?			
2. Sé com ajustar de forma autònoma la meva motxilla (ajustant els dos tirants a la zona lumbar) i col·locar els llibres pesants a la zona més propera a l'esquena?			
3. Sé diferenciar perfectament si el mal d'esquena és una molèstia lleu (verd), una evolució de fatiga (groc) o un senyal d'alarma (vermell) on he d'avisar un adult?			

EL MEU COMPROMÍS DE SALUT DIÀRIA (Completa-ho en poques paraules):

A partir d'avui, per protegir la meva columna quan estic fent deures a casa o quan porto la motxilla escolar, em comprometo a...
