ACTIVITAT 1 DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE

COMPETÈNCIA 1. APLICAR UN PLA DE TREBALL DE MILLORA O MANTENIMENT DE LA CONDICIÓ FÍSICA INDIVIDUAL AMB RELACIÓ A LA SALUT.

**DESCRIPCIÓ DE L’ ACTIVITAT:**

- Fer una proposta d’exercici físic d’una setmana d’una de les qualitats físiques bàsiques: **la resistència/força-resistència**

-Elaborar una **fitxa de cada una de les sessions** pensades durant la **setmana**. La fitxa ha de constar de diferents parts: escalfament, part principal i part final.

-Totes les activitats plantejades han de ser pensades per fer amb les possibilitats que ofereix la nostra casa i el material disponible del qual disposem. I evidentment, respectant les normes del confinament.

Exemples: baixar i pujar escales, saltar a la corda, esquat, etc...

-Realitzar una **gravació** pròpia de cada una de les activitats plantejades. Únic vídeo que reculli un exemple de cadascuna d’elles.

**CRITERIS PER LA CORRECCIÓ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Criteri** | **No assolit** | **Assolit satisfactori** | **Assolit notable** | **Assolit excel.lent** |
| **Elaboració de la fitxa** | Fitxa inexistent, sense parts diferenciades | Fitxa amb parts diferenciades. | Fitxa amb parts diferenciades i explicacions concreta.  | Fitxa ben estructurada, explicació detallada de les repeticions i temps de treball i dibuixos dels exercicis.  |
| **Proposta dels exercicis plantejats** | No compleixen els requisits. No treballen el contingut proposat | Exercicis simples però efectius. | Exercicis adients al contingut proposat i amb certa creació | Exercicis adients al contingut proposat, progressius i variats. |
| **Elaboració de la gravació** | No apareixen tots els exercicis proposats. | Apareixen tots els exercicis i tenen una visualització correcta. | Apareixen tots els exercicis plantejats amb una qualitat i explicació correcta. | Apareixen tots els exercicis, està ben editat i ofereix explicació i so adequat. |
| **Execució dels exercicis** | Mala execució. Risc de lesió | Correcta execució. | Correcta execució i proposta de variants dins del mateix exercici. | Exercici controlat sense cap risc de lesió. Variants de l’exercici amb cert domini en l’execució. |

**Data d’entrega**: 1 de maig per correu jordiju10@hotmail.com