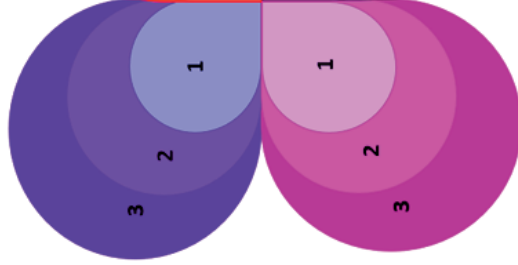


Curs: 4t SA: 2 Lliga FICA – DIANA EMOCIONAL 1rT S: _____

Nom: _____

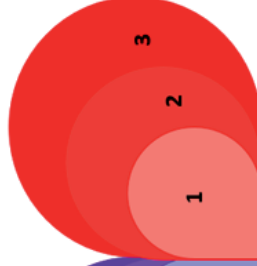
COMPETÈNCIA SOCIAL:

1. Animar als companys (encerts)
2. Animar companys (errades)
3. Ajuda a qui ho necessita



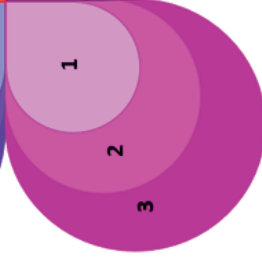
REGULACIÓ EMOCIONAL:

1. Implementa 1 estratègia amb ajuda
2. Implementa estratègies autònomament
3. S'autogenera emocions positives



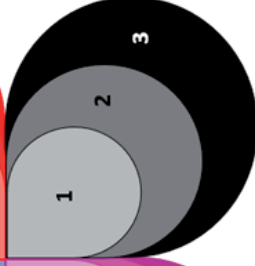
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

1. Identificar emocions altres
2. Identificar emocions pròpies
3. Identificar intensitat emocional



AUTONOMIA EMOCIONAL:

1. Mostra actitud positiva
2. S'automotiva
3. Manté la seva emoció (no es contagia)

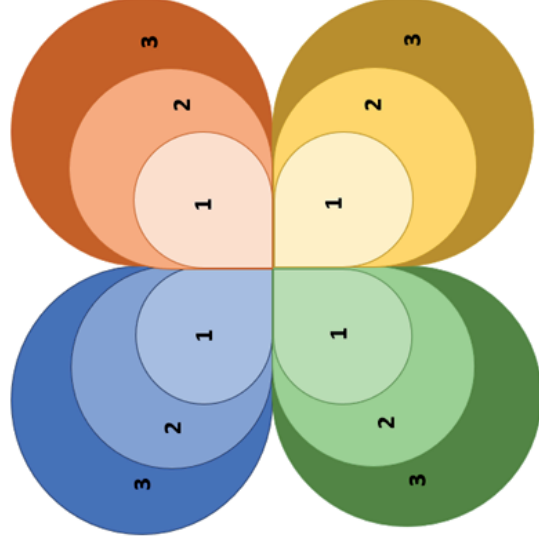


Curs: 4t SA: 2 Lliga FICA – DIANA FUNCIONS EXECUTIVES 1rT S: _____

Nom: _____

PLANIFICAR:

1. Elabora estratègies
2. Aplica tàctiques
3. Pren la millor decisió



CONTROL INHIBITORI:

1. Manté la concentració
2. Resisteix distraccions
3. Regula emoció-acció

ORGANITZAR:

1. Cerca la seva posició
2. Sap col·locar-se
3. Es col·loca i ajuda a col·locar-se als companys/es

AVALUAR CONSEQÜÈNCIES:

1. Reflexiona sobre el joc
2. Proposa millores
3. Implementa les millores

Curs: 4t SA: 2 Lliga FICA – DIANA REPTES MOTRIUS 1rT S: _____

Nom: _____

FUTBOL:

PASSADA:

1. Direcció és correcta
2. Amb força
3. Amb direcció i força

CONTROL:

1. Para la pilota
2. Redueix la v de la pilota
3. Redueix v i canvia trajectòria

XUT:

1. Amb força
2. Amb força i entra a porteria
3. Busca espais buits

ULTIMATE:

PASSADA:

1. Fa passes
2. Fa passes eficaços
3. Fa passes tàctics

RECEPCIÓ:

1. Li costa rebre el disc
2. Rebre el disc amb facilitat
3. Rebre el disc i el passa amb fluidesa

TIPUS DE PASSADA:

1. Fa servir el *backhand*
2. Fa servir el *forehand*
3. Fa servir els 2 tipus amb eficàcia

