

DIARI D'APRENENTAGE 1rT

respiració atencional

SA: 1

4t ESO

1rT

EDUCACIÓ FÍSICA

NOM: _____

SESSIÓ 1:

He contat fins al número: _____

He començat _____ vegades

TERMÒMETRE DEL BENESTAR (en acabar m'he sentit... has notat canvis en la teva **gestió emocional fora de classe d'EF?**

REFLEXIÓ PERSONAL (has notat millores en la teva capacitat atencional? has implementat la tècnica **fora de classe d'EF?**)

DIARI D'APRENENTAGE 1rT

respiració atencional

TANCAMENT TRIMESTRE

QUÈ ÉS EL QUE MÉS T'HA AGRADAT?

I EL QUE MENYS?

QUINES DIFICULTATS HAS TINGUT?

HAS IMPLEMENTAT LA RESPIRACIÓ A LA TEVA VIDA QUOTIDIANA? QUAN?

QUÈ HAS APRÈS?

VALORACIÓ DE LA SITUACIÓ D'APRENENTATGE:

EDUCACIÓ FÍSICA Curs: 4t ESO 1rT SA: 1 Sessió:
Rúbrica d'avaluació

Alumne/a: _____ Observador/a: _____

Assoliment:	Satisfactori	Notable	Excel·lent
Mandíbula	Llavis junts	Llavis lleugerament separats	Llavis separats (es veuen les dents)
Cara	Amb tensió a l'entrecella i/o front	Amb certa tensió a l'entrecella i/o front	Front i celles relaxades
Espatlles	Tenses (elevades)	Amb certa tensió (petita elevació)	Totalment relaxades (caigudes)
Mans	Tenses (punys tancats)	Amb certa tensió (una mica tancades o molt estirades)	Totalment relaxades (en repòs)
Respiració	Abdominal	Abdominal i ampla	Abdominal, ampla i amb l'inspiració més llarga que la inspiració