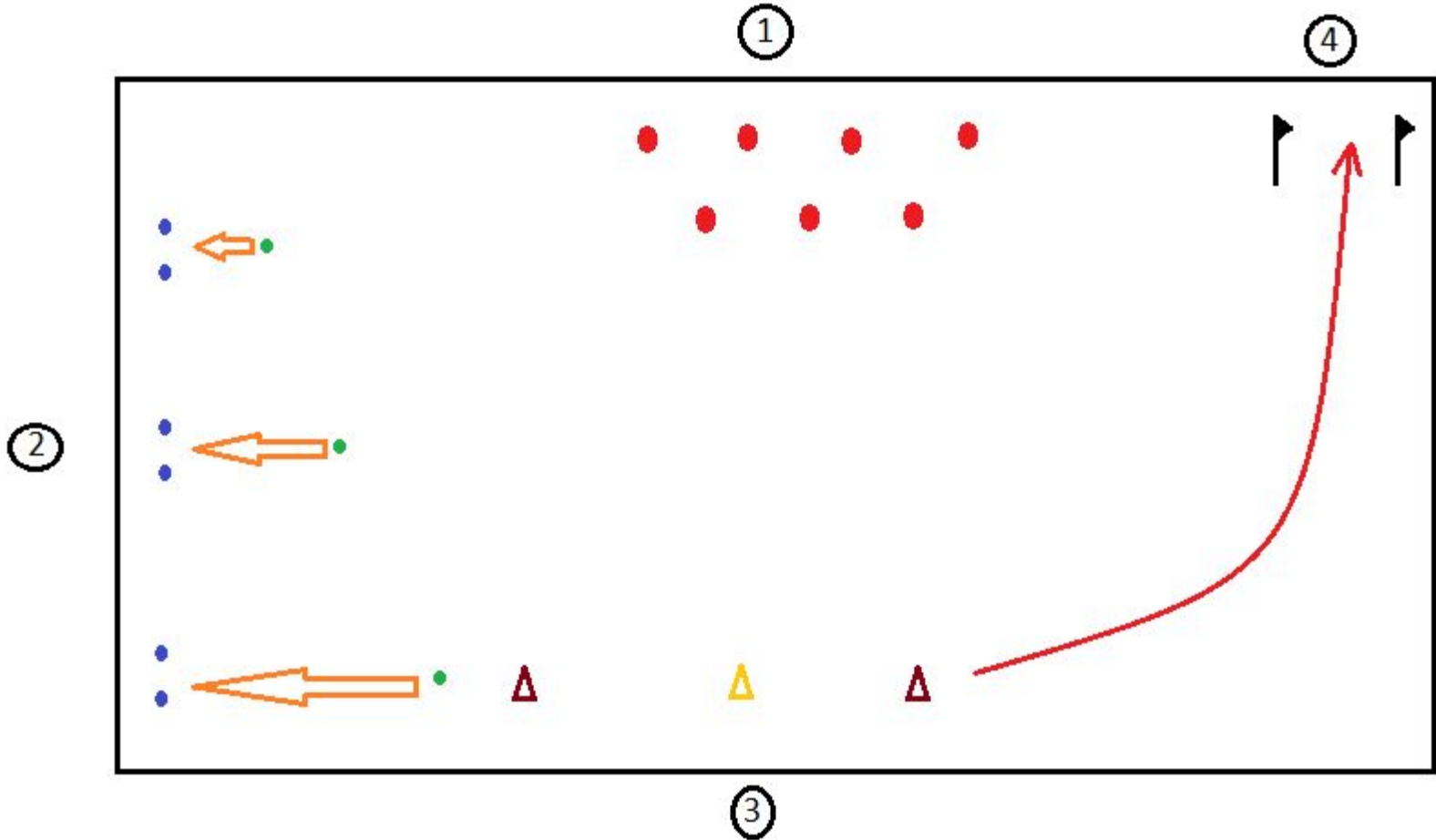


RÚBRICA EXAMEN PRÀCTIC DE FUTBOL (CIRCÜIT)



	Slalom	Passades (tir entre cons)	Conducció lateral	Passada llarga distància	Ritme d'execució
0	Salta cons, em fuig molt la pilota	0 encerts	No utilitzo la cama adequada i no hi ha coordinació. Em fuig la pilota	No aixeco la pilota del terra i no passa entre els dos pals	Falta d'actitud
0,5	Utilitzo només un peu, em fuig varies vegades la pilota, em tinc que parar, no hi ha coordinació	-	Utilitzo la cama adequada, em fuig algun cop la pilota	Aixeco la pilota, però no passa entre els dos pals	Ho faig caminant, però algun cop em paro
1	Utilitzo només un peu, em fuig varies vegades la pilota	1 encert	Utilitzo la cama adequada, no em fuig la pilota, però he de alterar el ritme per no perdre la pilota	Aixeco la pilota i passa entre els dos pals, però la pilota bota al terra abans d'arribar a porteria	Ho faig caminant sense parar per res
1,5	Utilitzo els dos peus, em fuig algun cop la pilota, coordino els moviments	-	Utilitzo la cama adequada, de manera coordinada i fluida	Aixeco la pilota i passa entre els dos pals sense tocar el terra	Ho faig correguent però algun cop baixo la intensitat
2	Ho faig ben coordinat, amb rapidesa, no hem fuig la pilota i utilitzo els dos peus.	2 encerts	-	-	Ho faig correguent tot el temps sense parar, mantenint una alta intensitat
2,5	-	-	-	-	-
3	-	3 encerts	-	-	-

*La nota final és la suma de cada part de l'examen.