

## TANCAMENT DEL QUADERN

Una vegada llegit el que has escrit al quadern, fes una reflexió de com ha anat la teva progressió, com t'has sentit en durant el procés d'aprenentatge d'aquest esport i el que creus que podries fer millor la propera vegada.

I per finalitzar has de fer-te una **autoavaluació**, tenint en compte els següents aspectes:

	Nota màxima	Autoavaluació
Planificació d'objectius i sessions	2'5	
Esforç físic realitzat a les sessions	2'5	
Nivell de millora tècnica	2'5	
Ampliació d'informació	2'5	
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	

## QUADERN D'APRENENTATGE: BÀDMINTON

### ESPORT DE RAQUETA I DE CANXA DIVIDIDA

Nom: \_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_

Temporalització: 6 sessions

Sessió inicial/Explicació UD/ Pràctica 1	27-28/03/19
Sessió pràctica 2	01/04/19
Sessió pràctica 3 revisió quaderns	3-4/04/19
Sessió pràctica 4	08/04/19
Sessió pràctica 5	10-11/04/19
Sessió final lliurament quadern	15/04/19

#### Coneixements previs

- Escalfament general: 5 voltes amb mobilitat articulars, 3 progressius, abdominals (100) i lumbar (50).
- Escalfament específic: procurar començar a jugar de manera suau, practicant el servei i diferents cops sense gaire velocitat.
- Aspectes de seguretat a tenir en compte durant la realització de les sessions: material i espais.

Ara per ara, què coneixes d'aquest esport? Ja l'has practicat abans? El segueixes practicant actualment?

Tenint en compte el ja coneixes d'aquest esport i que dediquem 6 sessions a millorar, quines fites (a nivell teòric, tècnic, tàctic, col·lectiu,...)te pots marcar en acabar aquestes sessions

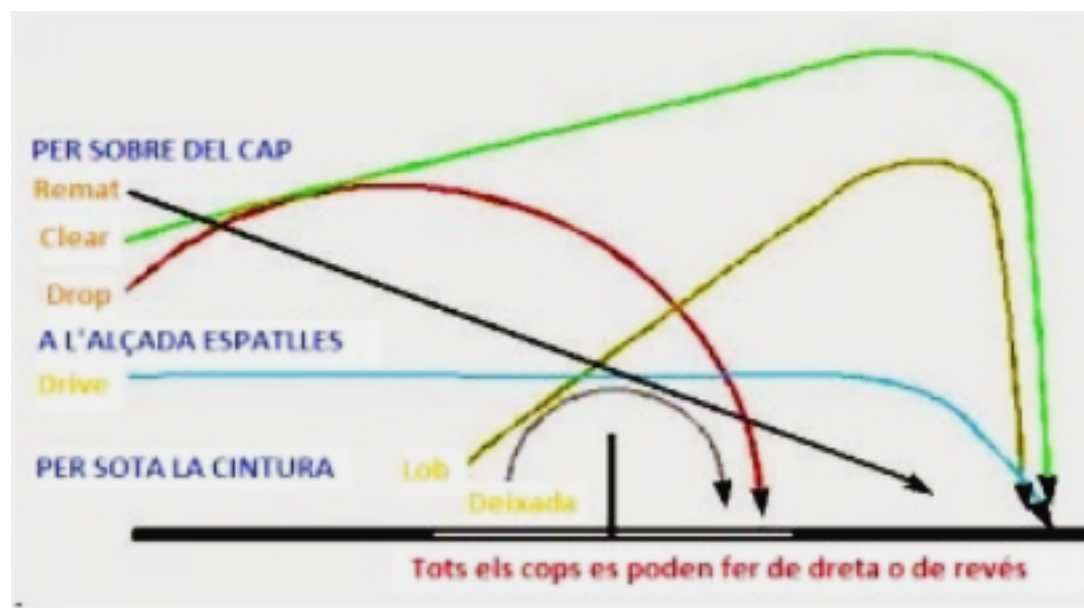
## Avaluació

La valoració d'aquesta unitat dependrà de:

- Com has plantejat les sessions abans de fer les pràctiques (objectius que te proposes relacionats amb el teu nivell), la progressió que has plantejat i els recursos externs que hagi aprofitat per aprendre més d'aquest esport.
- La teva capacitat d'explicar al quadern el que vols fer a classe i el que has fet. Se tracta de que expliquis de la manera més clara possible com s'està desenvolupant la teva progressió, el teu aprenentatge i la teva millora.

**RECORDA QUE A LA PÀGINA WEB TENS INFORMACIÓ QUE TE POT SER ÚTIL: APUNTS AMB L'EXPLICACIÓ DELS ELEMENTS TÈCNICS I TÀCTICS D'AQUEST ESPORT, EXTRACTE DEL REGLAMENT, VÍDEOS EXPLICATIUS, PARTITS, ...**  
**APROFITA-HO**

Aquí tens una imatge que te pot ajudar



## SESSIÓ PRÀCTICA 5

DATA. \_\_\_\_\_

Objectius:

Què he après avui?

Com ho he après?

Com m'he sentit?

Que me convé plantejar a la propera sessió?

Algun aspecte a afegir?

**SESSIÓ PRÀCTICA 4**

**DATA.**\_\_\_\_\_

**Objectius:**

**Què he après avui?**

**Com ho he après?**

**Com m'he sentit?**

**Que me convé plantejar a la propera sessió?**

**He treballat ja algun aspecte fora de les sessions d'educació física?**

**SESSIÓ PRÀCTICA 1**

**DATA.**\_\_\_\_\_

**Objectius:**

**Què he après avui?**

**Com ho he après?**

**Com m'he sentit?**

**Que me convé plantejar a la propera sessió?**

**Algun aspecte a afegir?**

**SESSIÓ PRÀCTICA 2**

**DATA.**\_\_\_\_\_

**Objectius:**

**Què he après avui?**

**Com ho he après?**

**Com m'he sentit?**

**Que me convé plantejar a la propera sessió?**

**He treballat ja algun aspecte a casa, aprofitant la pàgina web o altres vídeos o tutorials?**

**Tenc dubtes que pugui plantejar al professor?**

**SESSIÓ PRÀCTICA 3**

**DATA.**\_\_\_\_\_

**Objectius:**

**Què he après avui?**

**Com ho he après?**

**Com m'he sentit?**

**Que me convé plantejar a la propera sessió?**

**He utilitzat algun dels consells que m'ha donat el professor o que he vist a internet?**