

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

Actividad: Diseño y presentación de una rutina de calentamiento

CRITERIOS	EXCELENTE 4	BIEN 3	EN PROCESO 2	NECESITA MEJORAR 1
Diseño del calentamiento	La rutina es completa, ordenada y adecuada para un calentamiento.	La rutina es adecuada, aunque podría estar mejor organizada.	La rutina es incompleta o poco clara.	No es un calentamiento adecuado.
Trabajo de las partes del cuerpo	Todos los ejercicios trabajan claramente diferentes partes del cuerpo.	La mayoría de los ejercicios trabajan partes del cuerpo distintas.	Algunos ejercicios no trabajan bien la parte del cuerpo indicada.	No se identifican las partes del cuerpo trabajadas.
Explicación de los ejercicios	Explican los ejercicios de forma clara y sencilla.	La explicación es clara en la mayoría de los ejercicios.	Las explicaciones son poco claras.	No explican los ejercicios o no se entienden.
Uso del soporte digital (vídeo)	El vídeo está bien grabado y se entiende perfectamente.	El vídeo se entiende, aunque tiene pequeños fallos.	El vídeo se ve o se oye con dificultad.	No hay vídeo o no se puede entender.
Trabajo en grupo	Todos participan y colaboran activamente.	Casi todos participan.	Solo algunos participan.	No hay trabajo en equipo.
Presentación y puesta en práctica	Presentan con seguridad y la clase puede seguir la rutina sin problemas.	La presentación es clara, con alguna dificultad.	La presentación es confusa.	No saben guiar a la clase.

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

Nombre: _____

Curso: 4º Primaria

1. Diseño de la rutina de calentamiento

- ☐ 4 – Lo he hecho muy bien. He ayudado a crear una rutina completa y ordenada, adecuada para calentar el cuerpo.
- ☐ 3 – Bien. La rutina está bien, aunque podría estar mejor organizada.
- ☐ 2 – Puedo mejorar. La rutina es incompleta o no siempre es adecuada.
- ☐ 1 – Necesito ayuda. No he participado en el diseño de la rutina.

2. Trabajo de las partes del cuerpo

- ☐ 4 – Lo he hecho muy bien. Los ejercicios trabajan diferentes partes del cuerpo y sé cuáles son.
- ☐ 3 – Bien. La mayoría de los ejercicios trabajan partes del cuerpo distintas.
- ☐ 2 – Puedo mejorar. Algunos ejercicios no trabajan bien la parte del cuerpo.
- ☐ 1 – Necesito ayuda. No sé qué parte del cuerpo trabaja cada ejercicio.

3. Explicación de los ejercicios

- ☐ 4 – Lo he hecho muy bien. He explicado los ejercicios de forma clara y fácil de entender.
- ☐ 3 – Bien. He explicado los ejercicios, aunque a veces no se entendían bien.
- ☐ 2 – Puedo mejorar. Me ha costado explicar los ejercicios.
- ☐ 1 – Necesito ayuda. No he explicado los ejercicios.

4. Uso del soporte digital (vídeo)

- ☐ 4 – Lo he hecho muy bien. He participado en la grabación del vídeo y se ve y se oye bien.
- ☐ 3 – Bien. He participado, aunque el vídeo tiene pequeños fallos.
- ☐ 2 – Puedo mejorar. He participado poco en el vídeo.
- ☐ 1 – Necesito ayuda. No he participado en la grabación.

5. Trabajo en equipo

- ☐ 4 – Lo he hecho muy bien. He respetado a mis compañeros/as, he escuchado y he colaborado.
- ☐ 3 – Bien. He trabajado bien con el grupo casi todo el tiempo.
- ☐ 2 – Puedo mejorar. A veces no he colaborado o no he respetado las normas.
- ☐ 1 – Necesito ayuda. No he trabajado bien en grupo.

6. Presentación y participación en la práctica

- ☐ 4 – Lo he hecho muy bien. He ayudado a guiar la rutina y he participado con ganas.
- ☐ 3 – Bien. He participado, aunque con algo de vergüenza o dudas.
- ☐ 2 – Puedo mejorar. He participado poco.
- ☐ 1 – Necesito ayuda. No he participado en la presentación ni en la práctica.

¿Qué puedo mejorar la próxima vez?