

Rúbrica Condición Física y Habilidades Motrices - Educación Física (ESO y Bachillerato)

Criterio	Excelente (10-9)	Notable (8-7)	Suficiente (6-5)	Insuficiente (<5)
Resistencia y capacidad aeróbica	Mantiene el esfuerzo físico continuo con buena técnica respiratoria y recuperación rápida tras la actividad	Mantiene el esfuerzo con autonomía, aunque con ligeras pausas o disminución del ritmo	Participa en actividades aeróbicas básicas, pero con pausas frecuentes o fatiga evidente	No mantiene el esfuerzo mínimo requerido o abandona la actividad
Fuerza y control del cuerpo	Realiza las tareas con control postural, estabilidad, tono muscular adecuado y ejecución segura	Ejecuta correctamente la mayoría de ejercicios con buena técnica, aunque con pequeños ajustes	Realiza ejercicios básicos aunque con errores evidentes de postura o control	Presenta falta de control significativo, postura incorrecta o riesgo de lesión
Coordinación, equilibrio y movimiento	Muestra coordinación precisa, movimientos fluidos y equilibrio estable en situaciones dinámicas y estáticas	Buena coordinación general, aunque con desajustes puntuales o falta de fluidez en transiciones	Coordina movimientos básicos con dificultad, pero logra finalizar las tareas	Dificultad marcada para coordinar movimientos, perder equilibrio o no completar la tarea
Flexibilidad y movilidad articular	Muestra gran amplitud de movimiento y correcta realización de estiramientos sin asistencia	Buena movilidad con técnica adecuada, aunque requiere ajustes puntuales	Movilidad limitada pero funcional; técnica básica con necesidad de guía frecuente	Movilidad insuficiente que limita la ejecución o requiere asistencia constante
Técnica motriz aplicada	Ejecuta habilidades técnicas específicas (lanzamientos, saltos, recepciones, desplazamientos...) con precisión, control y eficacia	Ejecuta habilidades técnicas correctas con algunos errores o variaciones de control	Domina solo gestos básicos con errores frecuentes, pero funcionales en juego	No logra ejecutar habilidades técnicas básicas o compromete seguridad propia o del grupo
Esfuerzo, progresión y autorregulación física	Demuestra evolución constante, ajusta ritmo, esfuerzo y técnica de manera autónoma e identifica áreas de mejora	Muestra buena progresión y regula esfuerzo con apoyo ocasional del docente	Mejora limitada pero observable; necesita guía frecuente para autorregularse	No muestra mejora, evita el esfuerzo o no regula intensidad ni técnica