

Rúbrica Hábitos Saludables y Actitud en Clase - Educación Física (ESO y Bachillerato)

Criterio	Excelente (10-9)	Notable (8-7)	Suficiente (6-5)	Insuficiente (<5)
Actitud y disposición hacia la actividad física	Muestra una actitud muy positiva, participa activamente, mantiene motivación constante y demuestra interés por mejorar	Actitud positiva y participación regular, con pequeños momentos de pasividad	Actitud variable; participa cuando se le solicita pero con poco entusiasmo	Falta de interés, rechazo a la actividad o actitud que afecta al ambiente de clase
Higiene personal y cuidado del material	Mantiene hábitos adecuados de higiene, utiliza correctamente el material y cuida instalaciones de manera responsable	Mantiene hábitos de higiene adecuados y cuida el material con recordatorios ocasionales	Higiene básica aceptable y uso del material con errores frecuentes	No respeta normas de higiene ni cuida el material, siendo necesaria supervisión constante
Preparación y cumplimiento de normas	Siempre acude correctamente vestido, con calzado adecuado y a tiempo; cumple normas sin recordatorios	Cumple con la mayoría de requisitos con pequeños olvidos puntuales	A veces trae equipación incompleta o llega tarde, necesitando recordatorios frecuentes	Incumple repetidamente normas básicas, equipación o puntualidad
Seguridad y prevención de riesgos	Aplica correctamente todas las normas de seguridad, utiliza el material de forma adecuada y realiza calentamiento y vuelta a la calma de forma autónoma y consciente	Respeta normas de seguridad y aplica calentamiento y vuelta a la calma con pequeños recordatorios	Conoce las normas básicas, realiza calentamiento o vuelta a la calma de forma incompleta o con supervisión constante	Ignora normas de seguridad o no realiza calentamiento ni desactivación final, poniendo en riesgo su salud
Gestión de esfuerzo y autorregulación física	Ajusta intensidad, descanso, respiración y técnica de forma autónoma según la tarea	Regula el esfuerzo adecuadamente con soporte del docente en fases concretas	Intenta regular esfuerzo, pero con dificultad para mantenerlo o reconocer límites	No regula esfuerzo, se rinde fácilmente o sobreesfuerza sin control
Responsabilidad, convivencia y respeto	Respeta a compañeros, profesor y reglas; fomenta convivencia positiva y ayuda a mantener clima adecuado	Respeta normas y convivencia con pequeños momentos de conflicto o falta de atención	Respeto básico aceptable, aunque con actitudes impulsivas o competitivas excesivas	Falta de respeto, conflictos frecuentes, burlas o comportamientos disruptivos