

RÚBRICAS DE EVALUACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA

ESO · BACHILLERATO

RecursosESO.com



Guía y contenido

— Guía de uso

Esta colección reúne rúbricas diseñadas para facilitar la evaluación de diferentes actividades, tareas y situaciones de aprendizaje de Educación Física en ESO y Bachillerato. Pueden utilizarse durante todo el curso y adaptarse a las características de cada actividad y grupo.

CRITERIOS Y NIVELES

Cada rúbrica presenta distintos criterios de evaluación y cuatro niveles de desempeño.

USO FLEXIBLE

El docente puede utilizar la rúbrica completa o seleccionar únicamente los criterios que resulten pertinentes. Las puntuaciones obtenidas pueden emplearse de forma cualitativa o transformarse posteriormente en la escala de calificación utilizada en cada caso.

QUIÉN EVALÚA

Las rúbricas pueden utilizarse para evaluación docente, autoevaluación y coevaluación.

! La hoja de registro incluida al final del documento permite anotar de forma rápida las valoraciones de todo el grupo y puede imprimirse tantas veces como sea necesario.

ESCALA DE VALORACIÓN

4

AVANZADO

3

ADECUADO

2

EN DESARROLLO

1

INICIAL

— Índice de rúbricas

01	Trabajo de condición física y autorregulación del esfuerzo	3
02	Habilidades motrices y coordinación	4
03	Ejecución técnica de habilidades deportivas	5
04	Práctica de deportes individuales	6
05	Práctica de deportes colectivos	7
06	Táctica y toma de decisiones motrices	8
07	Juego limpio, cooperación y comportamiento deportivo	9
08	Expresión corporal, ritmo y creación motriz	10
09	Actividades físicas en el medio natural	11
10	Uso responsable del material, equipamiento e instalaciones	12
11	Diseño y seguimiento de un plan de actividad física saludable	13
—	Registro de evaluación (imprimible)	14



Trabajo de condición física y autorregulación del esfuerzo

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Ejecución de los ejercicios	Ejecuta los ejercicios con precisión, control y eficiencia y adapta la técnica cuando la situación lo requiere.	Realiza los ejercicios con una técnica adecuada y mantiene un control corporal suficiente.	Ejecuta correctamente los movimientos básicos, aunque presenta algunas imprecisiones.	Realiza los ejercicios con errores frecuentes de ejecución que reducen su eficacia o seguridad.
C2 Regulación de la intensidad	Ajusta de forma autónoma y precisa la intensidad atendiendo a duración, objetivo, sensaciones y respuesta corporal.	Regula adecuadamente la intensidad según la tarea y sus posibilidades.	Ajusta parcialmente la intensidad, aunque necesita referencias o indicaciones frecuentes.	Mantiene una intensidad poco adecuada y tiene dificultades para adaptar el esfuerzo a la actividad.
C3 Continuidad y gestión del esfuerzo	Gestiona estratégicamente el esfuerzo para mantener un rendimiento estable y responder a cambios de intensidad.	Mantiene una participación constante y distribuye el esfuerzo de manera adecuada.	Mantiene el esfuerzo durante periodos básicos, aunque presenta dificultades para dosificarlo.	Interrumpe frecuentemente la actividad o distribuye inadecuadamente el esfuerzo.
C4 Control corporal y postura	Controla con precisión postura, respiración y ejecución corporal y realiza ajustes autónomos para mejorar eficacia y seguridad.	Mantiene una postura y alineación corporal adecuadas durante la mayor parte de la actividad.	Mantiene posturas básicas correctas, aunque pierde el control en algunos momentos.	Adopta posiciones inadecuadas que afectan a la ejecución o pueden aumentar el riesgo.
C5 Autonomía en la práctica	Gestiona con autonomía tiempos, intensidad, pausas y organización de la práctica según los objetivos planteados.	Organiza y realiza la actividad de manera autónoma siguiendo las indicaciones establecidas.	Sigue las tareas propuestas con cierta autonomía, aunque necesita apoyo ocasional.	Depende constantemente de indicaciones para realizar la actividad.
C6 Seguridad y respuesta corporal	Interpreta adecuadamente sus respuestas corporales y ajusta la actividad para mantener una práctica eficaz y segura.	Identifica las principales señales de esfuerzo y actúa de manera segura.	Reconoce algunas señales corporales, aunque necesita ayuda para adaptar la actividad.	Ignora señales de fatiga o realiza la actividad de forma poco segura.



Habilidades motrices y coordinación

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Control corporal	Mantiene un elevado control corporal y adapta con precisión postura y movimiento a situaciones cambiantes.	Controla adecuadamente el cuerpo durante diferentes acciones motrices.	Mantiene un control suficiente en situaciones sencillas, aunque pierde estabilidad en tareas más complejas.	Presenta dificultades para controlar el cuerpo durante los movimientos básicos.
C2 Coordinación global y segmentaria	Integra movimientos complejos de forma fluida, precisa y eficiente.	Coordina adecuadamente movimientos globales y segmentarios.	Coordina acciones básicas, aunque con cierta rigidez o falta de precisión.	Presenta dificultades para coordinar movimientos de diferentes partes del cuerpo.
C3 Equilibrio y estabilidad	Controla con precisión el equilibrio en situaciones complejas y adapta rápidamente su base de sustentación.	Mantiene correctamente el equilibrio y recupera la estabilidad cuando es necesario.	Mantiene el equilibrio en tareas sencillas, aunque presenta dificultades ante cambios de apoyo o dirección.	Pierde frecuentemente el equilibrio en situaciones estáticas o dinámicas.
C4 Orientación espacial y temporal	Anticipa y adapta con gran precisión sus acciones a cambios espaciales y temporales.	Ajusta sus movimientos correctamente a espacio, tiempo, ritmo y trayectoria.	Se orienta adecuadamente en situaciones básicas, aunque comete algunas imprecisiones.	Presenta dificultades para ajustar sus movimientos al espacio, ritmo o trayectoria.
C5 Precisión y fluidez motriz	Realiza secuencias motrices complejas con elevada precisión, naturalidad y economía de movimiento.	Ejecuta movimientos precisos, coordinados y fluidos.	Realiza las acciones con suficiente continuidad, aunque con algunas imprecisiones.	Los movimientos resultan poco precisos, fragmentados o difíciles de controlar.
C6 Adaptación y resolución motriz	Selecciona y modifica de forma rápida y eficaz sus respuestas ante situaciones nuevas o variables.	Ajusta adecuadamente su respuesta motriz a diferentes situaciones.	Adapta acciones sencillas con apoyo o después de varios intentos.	Presenta dificultades para modificar su respuesta cuando cambian las condiciones.



Ejecución técnica de habilidades deportivas

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Posición y preparación corporal	Ajusta con precisión postura, apoyos y preparación corporal según las condiciones de la acción.	Adopta correctamente la posición corporal necesaria para ejecutar la habilidad.	Utiliza una posición básica correcta, aunque presenta algunos desajustes.	Adopta una posición inicial poco adecuada y esto dificulta la ejecución.
C2 Secuencia técnica	Integra todas las fases de forma fluida, coordinada y eficiente.	Ejecuta correctamente y en el orden adecuado las fases principales de la técnica.	Realiza las fases básicas, aunque con algunos errores de coordinación.	Ejecuta de forma desordenada o incompleta las principales fases del gesto.
C3 Control y precisión	Mantiene un elevado grado de precisión incluso ante variaciones de distancia, velocidad o situación.	Ejecuta la habilidad con control y precisión adecuados.	Consigue un control básico, aunque con resultados irregulares.	Presenta dificultades frecuentes para controlar el móvil, implemento o trayectoria.
C4 Eficacia de la ejecución	Ejecuta la habilidad con gran eficacia y adapta la técnica para optimizar el resultado.	Utiliza la técnica con eficacia en las situaciones habituales de práctica.	Consigue el resultado en situaciones sencillas, aunque de forma poco constante.	La técnica utilizada permite alcanzar el objetivo solo de forma ocasional.
C5 Adaptación a la situación	Modifica de forma rápida y precisa la ejecución atendiendo a espacio, oposición, trayectoria, velocidad o finalidad.	Adapta correctamente la técnica a diferentes situaciones de práctica.	Introduce ajustes sencillos, aunque necesita tiempo o indicaciones.	Reproduce el gesto de forma rígida y tiene dificultades cuando cambian las condiciones.
C6 Corrección y mejora técnica	Analiza autónomamente su ejecución, realiza ajustes precisos y consolida mejoras a partir de la retroalimentación.	Identifica aspectos mejorables y aplica correcciones de manera eficaz.	Reconoce algunos errores cuando se le señalan y realiza ajustes sencillos.	Tiene dificultades para identificar errores o aplicar indicaciones de mejora.



Práctica de deportes individuales

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Ejecución técnica	Ejecuta las técnicas con precisión, fluidez y adaptación a diferentes situaciones.	Aplica correctamente las principales técnicas de la modalidad deportiva.	Ejecuta las técnicas principales en situaciones sencillas, aunque de forma irregular.	Presenta dificultades frecuentes para aplicar las técnicas básicas de la modalidad.
C2 Aplicación de reglas y normas	Utiliza con seguridad y autonomía las reglas y comprende su influencia en el desarrollo de la práctica.	Aplica correctamente las reglas y procedimientos propios de la modalidad.	Conoce las normas principales, aunque necesita algún recordatorio.	Desconoce o incumple con frecuencia las reglas básicas.
C3 Estrategia y toma de decisiones	Analiza rápidamente las condiciones y selecciona estrategias eficaces y adaptadas a cada situación.	Toma decisiones adecuadas en función de la situación y del objetivo de la práctica.	Selecciona respuestas sencillas, aunque no siempre resultan eficaces.	Actúa sin considerar suficientemente las características de la situación.
C4 Gestión del esfuerzo	Regula estratégicamente el esfuerzo según duración, exigencia y evolución de la práctica.	Gestiona adecuadamente intensidad, ritmo y recuperación.	Mantiene el esfuerzo, aunque presenta algunos problemas de dosificación.	Distribuye inadecuadamente el esfuerzo o tiene dificultades para mantener la actividad.
C5 Autonomía y concentración	Mantiene un alto grado de autonomía y concentración y ajusta su actuación de forma consciente durante toda la práctica.	Practica de manera autónoma, constante y concentrada.	Mantiene una participación adecuada con apoyo ocasional.	Necesita indicaciones frecuentes y pierde fácilmente la atención durante la actividad.
C6 Evolución durante la actividad	Identifica de forma autónoma aspectos mejorables y realiza ajustes eficaces que se reflejan claramente en el desempeño.	Aplica la retroalimentación y mejora progresivamente su actuación.	Introduce algunas mejoras, aunque de forma irregular.	Repite los mismos errores y aplica poco las indicaciones recibidas.



Práctica de deportes colectivos

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Aplicación de habilidades técnicas	Selecciona y ejecuta las técnicas con precisión y eficacia incluso en situaciones complejas.	Aplica correctamente las habilidades técnicas en situaciones reales de juego.	Utiliza algunas técnicas correctamente, aunque pierde eficacia cuando aumenta la oposición o velocidad.	Presenta dificultades para utilizar las habilidades básicas durante el juego.
C2 Ocupación y utilización del espacio	Anticipa la evolución de la acción y crea, ocupa o libera espacios de forma estratégica.	Utiliza correctamente el espacio y adapta su posición al desarrollo del juego.	Ocupa posiciones básicas adecuadas, aunque pierde referencias en algunas situaciones.	Se desplaza sin considerar suficientemente posiciones, espacios libres o compañeros.
C3 Toma de decisiones	Toma decisiones rápidas y eficaces y adapta su actuación continuamente a la evolución del juego.	Selecciona respuestas adecuadas en función de compañeros, adversarios y objetivo.	Toma decisiones correctas en situaciones sencillas, aunque con cierta lentitud.	Actúa tarde o selecciona con frecuencia opciones poco adecuadas.
C4 Cooperación con el equipo	Facilita el juego colectivo, genera opciones para otros y adapta su actuación a las necesidades del equipo.	Colabora activamente y favorece el funcionamiento del equipo.	Coopera en situaciones sencillas, aunque su participación colectiva es irregular.	Participa de forma aislada o tiene dificultades para colaborar con los compañeros.
C5 Aplicación de reglas	Aplica las reglas con autonomía y comprende cómo condicionan decisiones tácticas y situaciones de juego.	Respeto y aplica correctamente las reglas del deporte.	Conoce las reglas principales, aunque necesita recordatorios ocasionales.	Incumple o desconoce reglas básicas que afectan al desarrollo del juego.
C6 Participación activa y adaptación	Participa de forma constante, anticipa situaciones y modifica su función de manera eficaz según las necesidades del juego.	Se mantiene activo y adapta adecuadamente su actuación a las diferentes fases del juego.	Mantiene una participación básica, aunque interviene de forma irregular.	Participa de forma limitada o se desconecta frecuentemente de la acción.



Táctica y toma de decisiones motrices

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Percepción de la situación	Analiza rápidamente espacio, compañeros, adversarios, trayectorias y posibilidades de acción.	Identifica correctamente los elementos relevantes antes de actuar.	Reconoce algunos elementos básicos, aunque pierde información cuando la situación se vuelve compleja.	Presta atención a pocos elementos relevantes y reacciona tarde ante los cambios.
C2 Anticipación	Anticipa con precisión diferentes posibilidades y ajusta su actuación antes de que se complete la acción.	Prevé adecuadamente acciones y desplazamientos probables.	Anticipa situaciones evidentes, aunque con cierta lentitud.	Actúa principalmente después de que se produzcan los acontecimientos.
C3 Selección de respuestas	Compara rápidamente varias opciones y selecciona aquella que ofrece mayor ventaja o eficacia.	Escoge respuestas coherentes con el objetivo y las condiciones de la situación.	Selecciona opciones funcionales en situaciones sencillas.	Elige con frecuencia respuestas poco adecuadas a la situación.
C4 Ejecución de la decisión	Coordina con precisión decisión y ejecución y modifica la acción si cambian las condiciones.	Aplica la decisión con un tiempo y ejecución apropiados.	Ejecuta decisiones adecuadas, aunque con irregularidad.	La respuesta seleccionada se aplica demasiado tarde o de forma poco eficaz.
C5 Adaptación táctica	Reajusta continuamente su actuación y utiliza alternativas tácticas en función de las respuestas propias y ajenas.	Adapta adecuadamente su estrategia según la evolución de la situación.	Modifica algunas acciones después de recibir indicaciones.	Mantiene la misma actuación aunque deje de resultar eficaz.
C6 Comprensión táctica	Analiza diferentes opciones, explica ventajas e inconvenientes y propone alternativas fundamentadas.	Justifica correctamente sus decisiones utilizando principios tácticos pertinentes.	Explica decisiones sencillas mediante criterios básicos.	Tiene dificultades para explicar por qué una acción resulta adecuada o inadecuada.



Juego limpio, cooperación y comportamiento deportivo

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Respeto de reglas y decisiones	Respeto las reglas de forma constante y contribuye a que se apliquen de manera justa y coherente.	Cumple las normas y acepta adecuadamente las decisiones tomadas durante la actividad.	Respeto las reglas en general, aunque necesita algún recordatorio.	Incumple las reglas o discute frecuentemente decisiones que no le favorecen.
C2 Respeto a compañeros y adversarios	Favorece activamente un clima inclusivo y respetuoso y evita conductas que puedan excluir o menospreciar a otros.	Trata con respeto a compañeros y adversarios independientemente del resultado.	Mantiene un trato generalmente correcto, aunque presenta algún comportamiento poco adecuado.	Realiza conductas o comentarios que dificultan un clima respetuoso.
C3 Cooperación	Facilita la participación de los demás, ofrece ayuda y adapta su actuación para favorecer el funcionamiento colectivo.	Colabora activamente y cumple su función dentro del grupo o equipo.	Coopera cuando se le solicita, aunque de forma irregular.	Se centra únicamente en su actuación y participa poco en objetivos compartidos.
C4 Autocontrol	Mantiene el autocontrol incluso en situaciones de tensión y contribuye a resolver conflictos de manera constructiva.	Gestiona adecuadamente la frustración, los errores y las situaciones competitivas.	Controla generalmente sus reacciones, aunque necesita apoyo en algunas situaciones.	Reacciona de manera inadecuada ante errores, conflictos o resultados adversos.
C5 Aceptación del resultado y del error	Utiliza errores y resultados como oportunidades de aprendizaje y mantiene una actitud equilibrada ante éxito y fracaso.	Acepta tanto el resultado como los errores propios y ajenos con una actitud adecuada.	Acepta el resultado, aunque presenta cierta resistencia ante errores o decisiones.	Muestra dificultades para aceptar resultados o responsabiliza a otros de los errores.
C6 Actitud deportiva e inclusión	Promueve activamente la participación de todos y contribuye a que la actividad se desarrolle de manera justa, segura y positiva.	Favorece una práctica respetuosa, participativa e inclusiva.	Mantiene una actitud adecuada en la mayoría de situaciones.	Su actitud dificulta en ocasiones la participación de otras personas.



Expresión corporal, ritmo y creación motriz

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Control y conciencia corporal	Utiliza de forma consciente y precisa diferentes segmentos, posturas, niveles y calidades de movimiento.	Utiliza el cuerpo con control y precisión suficientes para desarrollar la propuesta.	Mantiene un control básico, aunque algunos movimientos resultan poco definidos.	Presenta dificultades para controlar postura, gestos o desplazamientos.
C2 Ritmo y coordinación	Utiliza el ritmo con precisión y flexibilidad y realiza cambios de tempo y secuencias complejas con fluidez.	Mantiene adecuadamente el ritmo y coordina los movimientos con música, compañeros u otros estímulos.	Sigue estructuras rítmicas sencillas, aunque con algunas pérdidas de sincronización.	Tiene dificultades para mantener el ritmo o coordinar movimientos con estímulos externos.
C3 Expresividad y comunicación corporal	Utiliza de manera intencionada y matizada el movimiento para transmitir emociones, ideas o significados.	Utiliza gestos, posturas y movimientos para comunicar adecuadamente una intención.	Expresa algunas emociones o ideas, aunque de forma poco definida.	Los movimientos transmiten de forma limitada la intención o mensaje planteado.
C4 Creatividad motriz	Explora posibilidades diversas y construye soluciones motrices originales y coherentes con la finalidad expresiva.	Desarrolla una propuesta propia y combina movimientos de manera creativa.	Introduce algunas variaciones o elementos personales.	Reproduce movimientos muy básicos o previsibles sin apenas elaboración propia.
C5 Organización y composición	Organiza el espacio, tiempo, transiciones y agrupamientos de forma especialmente eficaz para reforzar la propuesta.	Construye una secuencia ordenada con inicio, desarrollo y cierre coherentes.	Presenta una organización básica, aunque algunos cambios resultan poco conectados.	La secuencia carece de estructura clara o presenta interrupciones frecuentes.
C6 Coordinación grupal y puesta en escena	Se integra con precisión en la composición y adapta su actuación para mejorar sincronización, expresividad y calidad global.	Mantiene una buena coordinación con el grupo y contribuye adecuadamente al resultado conjunto.	Se coordina en las partes principales, aunque aparecen algunos desajustes.	Presenta dificultades para sincronizarse o mantener su función dentro del montaje.



Actividades físicas en el medio natural

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Preparación de la actividad	Planifica de manera autónoma equipamiento, hidratación, protección y recursos atendiendo a recorrido, condiciones y riesgos previsibles.	Selecciona correctamente el material y se prepara según las características de la actividad y del entorno.	Prepara los elementos principales, aunque necesita indicaciones para algunos aspectos.	Participa sin prever adecuadamente material, equipamiento o necesidades básicas.
C2 Orientación y desplazamiento	Interpreta con precisión el entorno y selecciona rutas o referencias de forma autónoma y eficaz.	Utiliza correctamente mapas, referencias, señales o instrumentos básicos para desplazarse.	Se orienta en situaciones sencillas, aunque necesita apoyo en algunos puntos.	Presenta dificultades para seguir indicaciones, referencias o recorridos.
C3 Adaptación al entorno	Anticipa cambios del terreno o condiciones y adapta de forma eficiente su actuación.	Ajusta adecuadamente ritmo, técnica y desplazamiento a las características del medio.	Se adapta a situaciones sencillas, aunque presenta algunas decisiones poco eficientes.	Tiene dificultades para modificar su desplazamiento o esfuerzo según las condiciones del terreno.
C4 Seguridad y prevención de riesgos	Anticipa posibles riesgos, adopta medidas preventivas y contribuye activamente a la seguridad del grupo.	Aplica correctamente las medidas de seguridad y reconoce riesgos habituales.	Respeto las normas principales, aunque necesita recordatorios ocasionales.	Realiza actuaciones que pueden generar riesgos o ignora indicaciones relevantes.
C5 Autonomía y responsabilidad	Toma decisiones adecuadas, gestiona sus recursos y responde con iniciativa ante pequeñas incidencias.	Se desenvuelve de forma autónoma y responsable durante la actividad.	Actúa con cierta autonomía, aunque necesita apoyo ante situaciones nuevas.	Depende continuamente de ayuda externa para realizar la actividad.
C6 Respeto del medio natural	Adopta prácticas responsables de forma autónoma y promueve activamente la conservación y uso sostenible del entorno.	Actúa de manera respetuosa y minimiza el impacto de su actividad.	Respeto las normas básicas, aunque necesita algún recordatorio.	Deja residuos, altera el entorno o muestra escasa atención a su conservación.



Uso responsable del material, equipamiento e instalaciones

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Uso correcto del material	Utiliza los recursos con precisión y cuidado y adapta su manejo a sus características específicas.	Emplea correctamente el material según su función y las instrucciones establecidas.	Lo utiliza correctamente en general, aunque necesita algunos recordatorios.	Utiliza el material de forma inadecuada o para fines distintos de los indicados.
C2 Seguridad en el manejo	Anticipa posibles peligros y organiza su utilización para garantizar la seguridad propia y de los demás.	Maneja correctamente los materiales y evita situaciones de riesgo.	Respeto las principales normas de seguridad, aunque necesita apoyo ocasional.	Manipula material o equipamiento de forma que puede generar riesgos.
C3 Transporte y colocación	Organiza de forma eficiente y segura el reparto y colocación de recursos, facilitando el inicio y desarrollo de la actividad.	Transporta, distribuye y coloca adecuadamente el material necesario.	Realiza estas tareas correctamente con indicaciones.	Transporta o coloca el material de forma desordenada o insegura.
C4 Recogida y organización	Organiza la recogida con autonomía y comprueba que los recursos quedan ordenados y preparados para posteriores usos.	Participa activamente y devuelve correctamente el material a su lugar.	Colabora en la recogida, aunque necesita recordatorios.	No participa suficientemente en la recogida o deja el material desordenado.
C5 Cuidado y conservación	Detecta posibles daños o necesidades de mantenimiento y actúa preventivamente para favorecer su conservación.	Trata correctamente material, equipamiento e instalaciones y evita deterioros.	Mantiene un cuidado básico, aunque presenta algunos descuidos.	Realiza acciones que pueden deteriorar innecesariamente los recursos.
C6 Responsabilidad compartida	Se implica activamente en el cuidado colectivo y favorece que el grupo utilice responsablemente materiales e instalaciones.	Cumple de forma responsable las tareas asociadas al uso y cuidado de los recursos comunes.	Asume algunas tareas cuando se le solicitan.	Considera el cuidado del material como responsabilidad exclusiva del docente u otros compañeros.



Diseño y seguimiento de un plan de actividad física saludable

CRITERIO	4 AVANZADO	3 ADECUADO	2 EN DESARROLLO	1 INICIAL
C1 Valoración inicial	Integra diferentes indicadores relevantes y justifica cómo condicionan objetivos, intensidad, volumen y tipo de actividad.	Analiza adecuadamente su situación inicial y utiliza esa información para orientar el plan.	Tiene en cuenta algunos datos básicos, aunque de forma poco sistemática.	Diseña el plan sin considerar suficientemente el punto de partida o las características personales.
C2 Definición de objetivos	Formula objetivos precisos, progresivos y evaluables y establece criterios claros para comprobar su consecución.	Establece objetivos realistas, específicos y coherentes con la valoración inicial.	Define objetivos comprensibles, aunque algunos son poco concretos o medibles.	Formula objetivos poco claros, demasiado generales o difícilmente alcanzables.
C3 Selección y organización de actividades	Diseña una planificación equilibrada y variada y justifica la elección y distribución de cada tipo de actividad.	Organiza adecuadamente ejercicios, sesiones y recursos en función de los objetivos.	Selecciona actividades útiles, aunque la planificación presenta algunas carencias.	Propone actividades poco relacionadas con los objetivos o con una secuencia inadecuada.
C4 Intensidad, volumen y progresión	Aplica una progresión coherente y adapta las cargas a la respuesta corporal y evolución observada.	Ajusta adecuadamente intensidad, duración, frecuencia y recuperación.	Introduce cierta progresión, aunque con algunos desequilibrios.	Distribuye la carga de forma poco adecuada o sin una progresión clara.
C5 Seguimiento y registro	Utiliza un registro sistemático y relevante para identificar tendencias, comparar resultados y tomar decisiones sobre el plan.	Registra de forma ordenada la actividad realizada y los principales indicadores de seguimiento.	Mantiene un registro básico, aunque incompleto o irregular.	Apenas registra la práctica o los datos recogidos no permiten analizar la evolución.
C6 Evaluación y ajuste del plan	Analiza críticamente los resultados, identifica causas de los avances o dificultades y reajusta el programa de forma fundamentada.	Evalúa el grado de cumplimiento de los objetivos y modifica el plan cuando resulta necesario.	Identifica algunos cambios o dificultades y propone ajustes sencillos.	Finaliza el programa sin valorar adecuadamente sus resultados.



Registro de evaluación con rúbrica

RÚBRICA UTILIZADA _____ ACTIVIDAD _____ CURSO / GRUPO _____ FECHA _____

#	Alumno/a	C1	C2	C3	C4	C5	C6	Total	Valoración
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									

4 Avanzado

3 Adecuado

2 En desarrollo

1 Inicial

