

RÚBRICA DE AVALIACIÓN DO PLAN DE ACONDICIONAMENTO FÍSICO

ALUMNO :

CURSO 1º BACH :

CRITERIOS					NIVEL 4 EXCELENTE	NIVEL 3 MOI BEN	NIVEL 2 BEN	NIVEL 1 REGULAR- INSUF
Deseño de "Circuit training"					Elabora un "circuit training" para cada microciclo cumprindo coa estrutura solicitada e definindo nas estacións os parámetros axeitados. Selecciona exercicios aeróbicos e de forza-resistencia, alterna os grupos musculares entre estacións e utiliza diversos materiais. Introduce gráficos amosando os exercicios. Cumpre cos principios de continuidade, progresión e variedade da carga no circuit training.	Elabora un "circuit training" correctamente para cada microciclo cumprindo coa estrutura solicitada e definindo as estacións en gran parte con parámetros axeitados. Selecciona exercicios aeróbicos e de forza-resistencia utilizando diversos materiais. Introduce gráficos amosando os exercicios. Cumpre a maioría dos principios de continuidade, progresión e variedade da carga no circuit training.	Elabora algún "circuit training" pertencente aos primeiros microciclos pero repiteos sen progresión e/ou variedade nas estacións e os seus parámetros, non cumprindo co principios de progresión e/ou variabilidade.	Non se elaboran os "circuit training" ou non teñen a estrutura solicitada.
Confección de Penalty Box					Confecciona un Penalty Box de forma autoconstruída e inclúe ata 3 exercicios con variabilidade no Circuit Training facendo uso do mesmo.	Confecciona un Penalty Box de forma autoconstruída e inclúe ata 2 exercicios con variabilidade no Circuit Training facendo uso do mesmo.	Posúe un Penalty Box e inclúe algún exercicio facendo uso do mesmo.	Non confecciona o Penalty Box
Deseño do plan. Definición e alcance de obxectivos					Planifica de forma óptima o plan dacordo os valores obtidos na autoavaliación da C.F. Define obxectivos realistas e acádanse os obxectivos propostos na súa totalidade. Amosa evidencias do traballo de resistencia (no horario non lectivo) con apps de tracking (Runkeeper, Strava ,etc) ,durante a duración do plan.	Planifica de forma óptima o plan dacordo os valores obtidos na autoavaliación da C.F. Define obxectivos realistas e acádanse os obxectivos propostos na súa meirande totalidade. Amosa algunha evidencia do traballo de resistencia (horario non lectivo) con apps de Tracking (Runkeeper, Strava ,etc) , durante a duración do plan.	Non planifica correctamente o plan dacordo os valores obtidos. Define obxectivos , máis algúns non son realistas. Acádanse algúns dos exercicios propostos. Amosa a app de trackeo pero non se evidencia o traballo.	Non define obxectivos ou son pouco realistas. Non se acadan os mesmos. Non evidencia traballo fora do horario lectivo.