

RÚBRICA PARA EVALUAR LAS ACTITUDES HACIA LA MEJORA DE LA PROPIA CONDICIÓN FÍSICA

Nombre del alumno o alumnos: _____

ASPECTOS	4 EXCELENTE	3 SATISFACTORIO	2 MEJORABLE	1 INSUFICIENTE
Constancia	Participa durante 4 – 5 días a la semana en los retos propuestos. La frecuencia de actuación es semanal.	Participa durante 2 – 3 días a la semana en los retos propuestos. La frecuencia de actuación es semanal.	Participa durante 1 – 2 días a la semana en los retos propuestos. No participa semanalmente en la realización de actividades físicas.	Apenas participa en los retos propuestos: lo hace ocasionalmente, rara vez o simplemente no lo realiza.
Contribución personal a la consecución de los retos grupales	Contribuye a la consecución de los retos en igual o mayor medida que el resto de compañeros	Contribuye a la consecución de los retos ligeramente en menor medida que el resto de compañeros	Contribuye a la consecución de los retos en menor medida que el resto de compañeros	Apenas contribuye a la consecución de retos
Participación en diversidad de retos	Durante toda las semanas participa en todo tipo de retos: "retos Strava" y "retos Tábata"	En la mayor parte de las ocasiones, participa semanalmente tanto en "retos Strava" como "retos Tábata"	No se alterna proporcionalmente la participación en unos y otros retos, predominando claramente su intervención en uno de ellos.	Tan solo participa en un tipo de reto: "retos Strava" o "retos Tábata"
Progresión	A lo largo del proyecto se detecta una progresión razonable en cada uno de los siguientes aspectos: la frecuencia de actuación semanal, la duración de la práctica en los retos Strava y el número de tábata realizados.	A lo largo del proyecto se detecta una progresión razonable en dos de los siguientes aspectos: la frecuencia de actuación semanal, la duración de la práctica en los retos Strava y el número de tábata realizados.	A lo largo del proyecto se detecta una progresión razonable en uno de los siguientes aspectos: la frecuencia de actuación semanal, la duración de la práctica en los retos Strava y el número de tábata realizados.	No se detecta una progresión razonable en alguno de los siguientes aspectos: la frecuencia de actuación semanal, la duración de la práctica en los retos Strava y el número de tábata realizados.



ASPECTOS	4 EXCELENTE	3 SATISFACTORIO	2 MEJORABLE	1 INSUFICIENTE
Adecuación del trabajo según posibilidades personales	Siempre existe una correspondencia entre los resultados obtenidos en los test de condición física iniciales, y el trabajo realizado por el alumno en relación a la frecuencia de práctica, volumen e intensidad aplicados	Casi siempre existe una correspondencia entre los resultados obtenidos en los test de condición física iniciales, y el trabajo realizado por el alumno en relación a la frecuencia de práctica, volumen e intensidad aplicados	En ocasiones existe una correspondencia entre los resultados obtenidos en los test de condición física iniciales, y el trabajo realizado por el alumno en relación a la frecuencia de práctica, volumen e intensidad aplicados	Prácticamente nunca existe una correspondencia entre los resultados obtenidos en los test de condición física iniciales, y el trabajo realizado por el alumno en relación a la frecuencia de práctica, volumen e intensidad aplicados

