



RUBRICA Rutina de Acondicionamiento Físico

Nombre del alumno: _____ Puntaje: 40 pts

Fecha: _____

Actividad: En grupos, los estudiantes deberán diseñar y ejecutar una rutina de ejercicio físico de 15 a 20 minutos. El grupo deberá seleccionar el tipo de rutina o método de trabajo que utilizará, por ejemplo: circuito, estaciones, Tabata, intervalos u otro trabajado en clases. La propuesta deberá presentar una organización clara, ejercicios adecuados, diferentes niveles de intensidad y medidas de seguridad.

Criterios	Excelente 4 puntos	Satisfactorio 3 puntos	Suficiente 2 puntos	Por mejorar 1 punto	Total Pte.
1. Planificación y estructura de la rutina	Rutina completa, organizada y coherente, con entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma. Los tiempos están claramente definidos.	Rutina organizada y con sus principales fases, aunque presenta leves desajustes en tiempos o estructura.	Rutina parcialmente organizada; falta una fase o existen problemas en la distribución de los tiempos.	Rutina poco estructurada, sin fases o tiempos claramente definidos.	
2. Tipo o método de rutina	Identifica claramente el tipo de rutina elegido y lo aplica correctamente durante toda la actividad, respetando su estructura y características.	Identifica y aplica adecuadamente el tipo de rutina, aunque presenta algunos desajustes menores.	Identifica el tipo de rutina, pero su aplicación es poco consistente o presenta varios errores.	No identifica claramente el tipo de rutina o la ejecución no corresponde al tipo señalado.	
3. Variedad y selección de ejercicios	Incluye ejercicios variados, pertinentes y correctamente distribuidos, evitando repeticiones innecesarias.	Incluye ejercicios adecuados y con una variedad suficiente.	Presenta poca variedad o repite ejercicios en exceso.	Presenta ejercicios muy repetitivos, poco adecuados o insuficientes para desarrollar la rutina.	
4. Intensidad y distribución del esfuerzo	Organiza adecuadamente las intensidades, tiempos de trabajo y recuperación, generando una rutina coherente y desafiante.	Presenta una distribución adecuada de la intensidad y recuperación, con leves desajustes.	La intensidad o los tiempos de recuperación no siempre son adecuados o coherentes.	No existe una adecuada organización de la intensidad, esfuerzo y recuperación.	
5. Creatividad y elaboración de la propuesta	Presenta una propuesta original, dinámica y bien elaborada, incorporando combinaciones o formas de trabajo creativas.	Presenta una propuesta adecuada, con algunos elementos originales.	La propuesta es poco variada y presenta escasos elementos creativos.	La propuesta es repetitiva, poco elaborada o evidencia escasa preparación.	



6. Seguridad y ejecución de los ejercicios	Todos los ejercicios son seguros, correctamente demostrados y adecuados al nivel del grupo. Se consideran espacio, técnica y prevención de riesgos.	Los ejercicios son mayoritariamente seguros y adecuados, con leves errores de ejecución.	Algunos ejercicios presentan riesgos, errores técnicos o no son completamente adecuados.	Presenta varios ejercicios inseguros o inadecuados.	
7. Trabajo en equipo y participación	Todos los integrantes colaboran equitativamente, muestran coordinación, compromiso y respeto durante la presentación.	La mayoría participa, aunque uno o más integrantes tienen una menor participación.	Participación desigual o escasa colaboración entre los integrantes.	La rutina la presenta en su mayoría solo 1 estudiante, no siendo equitativo el trabajo.	
8. Ejecución y conducción de la rutina	La rutina se ejecuta de manera fluida, clara y dinámica. El grupo guía correctamente los ejercicios, tiempos, pausas y transiciones.	La ejecución es adecuada, con leves pausas, descoordinaciones o dificultades.	La ejecución presenta interrupciones frecuentes o dificultades para mantener la estructura.	La ejecución es confusa, con numerosas interrupciones y sin continuidad.	
9. Uso del uniforme de Educación Física	Todo el grupo asiste con el uniforme completo y adecuado para la actividad física, demostrando responsabilidad y presentación personal.	El grupo asiste con el uniforme parcialmente incompleto o con pequeñas variaciones en la presentación.	Uno o más integrantes no asisten con el uniforme o presentan una vestimenta inadecuada para la actividad física.	Ningún estudiante se presenta con el uniforme.	
10. Trabajo en clases y responsabilidad	Participa activamente, aprovecha el tiempo y aporta constantemente al desarrollo de la rutina. Cumple con las tareas y plazos establecidos.	Participa en la mayoría de las clases y cumple adecuadamente con las responsabilidades.	Su participación es irregular o cumple parcialmente con las responsabilidades.	Presenta escasa participación y no cumple con las responsabilidades asignadas.	