|  |
| --- |
| **RÚBRICA HÁBITOS SALUDABLES: EJERCICIO FÍSICO.** |

Nombre del alumno o alumnos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS** | 4 | **3** | **2** | **1** |
| **Reconoce los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.** | Reconoce los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social. | Reconoce algunos de los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social. | Raramente reconoce los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social. | No reconoce los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social. |
| **Es capaz de reconocer la diferencia entre ejercicio y actividad física y relaciona sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias.** | Reconoce la diferencia entre ejercicio y actividad física y relaciona sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias. | Reconoce algunas diferencias entre ejercicio y actividad física y relaciona en ocasiones sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias. | Raramente reconoce la diferencia entre ejercicio y actividad física y relaciona sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias. | No reconoce la diferencia entre ejercicio y actividad física ni relaciona sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias. |
| **Identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico: calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia y relajación.** | Identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico: calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia y relajación. | Habitualmente identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico, pero raramente es capaz de organizar el calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia o relajación. | Raramente identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico: calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia y relajación. | No es capaz de identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico: calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia y relajación. |
| **Diseña un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar.** | Diseña adecuadamente un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar. | En ocasiones diseña adecuadamente un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar. | Raramente diseña adecuadamente un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar. | No es capaz de diseñar adecuadamente un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar. |