

## UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: ESPALDA FUERTE, ESPALDA SANA

## RÚBRICA DE HETEROEVALUACIÓN DE LOS CRITERIOS 1.1, 1.2 Y 1.5

Nombre del alumno/a evaluado/a: \_\_\_\_\_ Curso y grupo: \_\_\_\_\_ Fecha de evaluación: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

| Criterio de Evaluación e Indicador                                                                                                        | Excelente (4 pts)                                                                                                                                                                                      | Logrado (3 pts)                                                                                                                                   | En proceso (2 pts)                                                                                                                               | No logrado (1 pt)                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CA 1.1: Organización de secuencias y salud</b><br><i>Indicador 1: Diseño del guion de la pausa activa</i>                              | Diseña una secuencia completa y lógica que incluye los 3 bloques obligatorios (movilidad articular, estiramientos suaves y fuerza isométrica), relacionándolos directamente con el bienestar corporal. | Organiza la secuencia con los 3 bloques de ejercicios requeridos, aunque la relación entre el movimiento y la salud se explica de forma sencilla. | La secuencia está incompleta (falta uno de los bloques) o los ejercicios elegidos no siguen el orden lógico recomendado por el guion.            | No es capaz de organizar una secuencia mínima de ejercicios ni de rellenar el guion de trabajo de la pausa activa.                   |
| <b>CA 1.2: Educación postural y autonomía</b><br><i>Indicador 2: Ejecución, liderazgo y mensajes de salud</i>                             | Dirige la pausa con total autonomía, integrando mensajes clave de salud como «la espalda es fuerte» y la función del Core como escudo protector.                                                       | Aplica criterios de educación postural correctamente durante la dirección, recordando la Regla 30-2 de forma clara al grupo clase.                | Realiza los ejercicios, pero necesita apoyo puntual del docente para recordar la técnica correcta o los mensajes de salud.                       | Muestra dificultades para aplicar pautas posturales básicas o no es capaz de dirigir el grupo de forma autónoma.                     |
| <b>CA 1.1 y 1.2: Aplicación práctica y convivencia</b><br><i>Indicador 3: Respeto a las normas del aula y gestión del tiempo</i>          | Cumple estrictamente los 2 minutos (120"), manteniendo el silencio activo y el espacio propio, demostrando respeto por la identidad corporal propia y de los compañeros.                               | Respeto el tiempo de la pausa (unos 2 minutos) y las normas de convivencia, aunque hay pequeñas distracciones durante el micromovimiento.         | La pausa dura más o menos de 2 minutos, o los movimientos elegidos dificultan mantener el silencio y el orden en el aula.                        | La pausa dura mucho más o mucho menos de 2 minutos (+/- >30"). Además, los ejercicios elegidos impiden mantener la concentración.    |
| <b>CA 1.5: Análisis de hábitos posturales y ergonomía</b><br><i>Indicador 4: Análisis crítico y prevención de comportamientos tóxicos</i> | Identifica y analiza de manera crítica los comportamientos tóxicos diarios (sobrecarga de mochila >15%, sedentarismo, posturas rígidas) y propone/aplica alternativas saludables de forma autónoma.    | Identifica los principales hábitos inadecuados de la mochila y del tiempo de estudio, y propone cambios de ergonomía y pausas de forma correcta.  | Reconoce algunos hábitos tóxicos cuando se le indican, pero muestra dificultades para analizar su impacto o para aplicar alternativas sin ayuda. | No identifica los comportamientos de riesgo para la salud lumbar ni muestra capacidad para modificar los hábitos tóxicos cotidianos. |

| CÁLCULO DE LA CALIFICACIÓN FINAL:                                                                                                                                                                           | NIVEL DE LOGRO                                                                                                                                                 | OBSERVACIONES Y FEEDBACK FORMATIVO DEL DOCENTE: |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Puntuación total obtenida: ____/ 16 puntos totales</li> <li>Nota final (Base 10): <math>(\text{Puntos Totales} / 16) \times 10 = \text{_____} / 10</math></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>[ ] Excelente (9-10)</li> <li>[ ] Notable (7-8.9)</li> <li>[ ] Satisfactorio (5-6.9)</li> <li>[ ] No logrado</li> </ul> |                                                 |

