

RÚBRICA DE HETEROEVALUACIÓN DEL PROFESORADO

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: ESPALDA FUERTE (3.º y 4.º de ESO)

Nombre del alumno/a: _____

Grupo/Curso: _____

Fecha: __/__/____

Criterio de Evaluación (Currículo EF ESO)	Nivel 1: Inicial (1 - 4.9 No logrado)	Nivel 2: Satisfactorio (5 - 6.9 En proceso)	Nivel 3: Notable (7 - 8.9 Logrado)	Nivel 4: Excelente (9 - 10 Excelente)
CA 1.1: Pausas Activas (Regla 30+2) Planificar y aplicar secuencias de micromovimientos (movilidad, estiramientos, fuerza) en el aula ordinaria. Peso sugerido: 20%	No diseña ni aplica las pausas activas o no respeta la estructura de 2 minutos (movilidad, estiramientos, fuerza). Muestra desinterés o pasividad.	Diseña la pausa activa con ayuda y aplica la estructura básica de 2 minutos, aunque muestra dudas en la selección o ejecución de los ejercicios.	Diseña y dirige la pausa activa respetando con rigor la Regla 30+2, demostrando autonomía y buena selección de ejercicios.	Diseña y lidera con gran fluidez y motivación la pausa activa, adaptando los ejercicios al contexto real del aula ordinaria y a las necesidades del grupo.
CA 1.2: Educación Postural y RPE (6-8) Mantener la posición neutra y dosificar el esfuerzo evitando la fatiga extrema (RPE 9-10) y las compensaciones. Peso sugerido: 25%	Ignora la posición neutra de la columna, muestra compensaciones posturales nocivas y no ajusta el esfuerzo (cayendo en RPE 9-10 o RPE 1-2 pasivo).	Identifica la posición neutra pero pierde la postura cuando aparece la fatiga; necesita recordatorios para mantenerse en la zona de esfuerzo RPE 6-8.	Mantiene la postura de seguridad durante la mayor parte del circuito y se mantiene de forma autónoma en la zona de esfuerzo vigoroso RPE 6-8.	Demuestra un dominio excelente del control motor, ajusta el esfuerzo con gran precisión (RPE 6-8) y aplica paradas de seguridad inmediatas si detecta fatiga.
CA 2.1: Trabajo Cooperativo y Evaluación Desarrollar proyectos motores (circuito y guion) aplicando autoevaluación y coevaluación rigurosas. Peso sugerido: 20%	No participa de manera constructiva en el circuito ni en el diseño del guion, y deja incompletas las herramientas de autoevaluación y coevaluación.	Participa en las tareas cooperativas y rellena las fichas de autoevaluación (RPE) y coevaluación de manera superficial o poco precisa.	Colabora activamente en el circuito y el guion, completando las herramientas de autoevaluación (RPE) y coevaluación de la técnica con rigor y criterio.	Impulsa el trabajo cooperativo, demuestra alta capacidad de reflexión en la autoevaluación y aporta observaciones de alta calidad en la coevaluación.

Criterio de Evaluación (Currículo EF ESO)	Nivel 1: Inicial (1 - 4.9 No logrado)	Nivel 2: Satisfactorio (5 - 6.9 En proceso)	Nivel 3: Notable (7 - 8.9 Logrado)	Nivel 4: Excelente (9 - 10 Excelente)
CA 2.3: Control Biomecánico y Ergonomía Demostrar una técnica eficiente: bisagra de cadera (Squat), alineación cervical y mochila. Peso sugerido: 20%	Ejecuta incorrectamente la bisagra de cadera (hace Stoop), mantiene posturas de cuello de texto (Text Neck) y utiliza la mochila de manera inadecuada.	Aplica la técnica Squat y la alineación cervical neutra solo cuando recibe correcciones verbales directas del docente o de los compañeros.	Ejecuta correctamente la técnica Squat, mantiene las curvas fisiológicas y demuestra buenos hábitos en el peso y ajuste de la mochila escolar (límite 10%).	Integra de manera automática el patrón Squat y la alineación corporal en todas las tareas, demostrando una transferencia total de los hábitos ergonómicos a la vida diaria.
CA 3.3: Habilidades Sociales y Feedback Comunicarse con asertividad, empatía y respeto durante la coevaluación en parejas. Peso sugerido: 15%	Muestra actitudes poco colaborativas o poco respetuosas durante la coevaluación en parejas, sin aceptar ni ofrecer feedback constructivo.	Se comunica de manera correcta con la pareja de evaluación, aunque el feedback que ofrece es muy breve o poco justificado.	Utiliza un lenguaje asertivo, respetuoso y constructivo durante la coevaluación en parejas, escuchando y valorando el feedback recibido.	Destaca por su empatía, claridad y respeto en la comunicación, ayudando activamente a la pareja a mejorar la técnica y favoreciendo un clima de confianza.

CALCULO DE LA CALIFICACIÓN FINAL	OBSERVACIONES Y COMPROMISO DE MEJORA
• CA 1.1 (20%): ____ x 0.20 = ____ • CA 1.2 (25%): ____ x 0.25 = ____ • CA 2.1 (20%): ____ x 0.20 = ____ • CA 2.3 (20%): ____ x 0.20 = ____ • CA 3.3 (15%): ____ x 0.15 = ____ NOTA FINAL (0 - 10): _____	Puntos fuertes destacados: _____ Aspectos de mejora prioritarios: _____