

RÚBRICA DE COEVALUACIÓN: TECNICA DEL CIRCUITO DE FUERZA

Evaluador/a: _____

Deportista evaluado/a: _____

Curso y grupo: _____

Vuelta: ☐ 1.^a ☐ 2.^a

ESCALA DE PUNTUACIÓN:	2 - Logrado [Verde]: Ejecuta el criterio correctamente durante todo el ejercicio (40s).	1 - En proceso [Amarillo]: Puntos de mejora puntuales o pierde la postura con la fatiga.	0 - Hay que revisar [Rojo]: Ejecución incorrecta o riesgo de compensación postural.
-----------------------	---	--	---

Estación, Ejercicio y Enfoque	Criterios Clave de Observación Técnica (¿Qué debo mirar?)	Puntuación (Marcar 1)	Observaciones
1. Bird-Dog <i>Cuadripedia cruzada</i> Mat: Colchoneta Antirrotación	- Columna en posición neutra (sin arquear la zona lumbar). - Pelvis horizontal y estable (sin girar la cadera al elevar la pierna). - Mirada directamente hacia la colchoneta para mantener el cuello alineado.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	
2. Puente de Glúteo <i>Elevación de cadera en supino</i> Mat: Colchoneta Extensión de cadera	- Empuje directo desde los talones hasta alinear rodillas, caderas y hombros. - Contrae fuertemente los glúteos arriba sin hacer hiperextensión lumbar. - Bajada controlada y ritmo fluido durante los 40 segundos.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	
3. Remo Horizontal <i>Tracción con goma elástica</i> Mat: Goma + Espaldera Retracción	- Espalda recta y hombros bajos (alejados de las orejas). - Codos cerca del cuerpo y junta las escápulas ('paletillas') al final del movimiento. - Movimiento limpio sin tirar del tronco hacia atrás para tomar impulso.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	
4. Plancha Frontal <i>Apoyo sobre antebrazos</i> Mat: Colchoneta Antiextensión	- Codos alineados directamente bajo los hombros. - Cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones (sin dejar caer la cadera ni subir el culo). - Ombligo activado hacia la columna y respiración fluida.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	
5. Aperturas (Pájaros) <i>Apertura posterior con goma</i> Mat: Goma suave Cintura escapular	- Brazos casi extendidos abriendo la goma hasta que esta toque el pecho. - Concentración en juntar las escápulas en la parte posterior. - Mantener la postura erguida sin encoger los hombros ni arquear la zona lumbar.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	

Continúa en la Página 2 con las Estaciones 6 a 10 →

Estación, Ejercicio y Enfoque	Criterios Clave de Observación Técnica (¿Qué debo mirar?)	Puntuación (Marcar 1)	Observaciones
6. Plancha Lateral <i>Elevación pélvica lateral</i> Mat: Colchoneta Antiflexión lat.	• Codo de apoyo alineado justo debajo del hombro. • Cadera elevada formando una línea diagonal recta (sin dejar caer la pelvis). • Tronco estable sin rotar hacia delante (cambio de lado a los 20s).	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	
7. Press Pallof <i>Resistencia antirrotación</i> Mat: Goma + Espaldera Core profundo	• Tronco y caderas inmóviles apuntando al frente (resistente a la fuerza lateral). • Brazos extendidos al frente manteniendo la tensión 2 segundos. • Rodillas ligeramente flexionadas y postura firme de pie.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	
8. Dead Bug <i>Insecto muerto en supino</i> Mat: Colchoneta Control lumbopélvico	• Zona lumbar pegada a la colchoneta durante todo el movimiento (elimina el hueco). • Coordinación cruzada lenta (brazo derecho y pierna izquierda y viceversa). • Exhalación del aire al extender las extremidades.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	
9. Prone Cobra (T/Y) <i>Extensión dorsal boca abajo</i> Mat: Colchoneta Extensión dorsal	• Elevación suave del pecho desde la parte alta de la espalda (zona dorsal, no lumbar). • Mirada hacia la colchoneta (no forzar las cervicales mirando al frente). • Pulgares apuntando al techo y escápulas juntas.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	
10. El Esquiador <i>Extensión posterior con pica</i> Mat: Pica de madera Hip hinge	• Inclínación del tronco desde la cadera (*hip hinge*) con la espalda totalmente recta. • Eleva la pica hacia atrás sin curvar los hombros ni flexionar el tronco. • Brazos extendidos controlando el movimiento de subida y bajada.	☐ 2 - Logrado ☐ 1 - En proceso ☐ 0 - Hay que revisar	

VALORACIÓN DEL ESFUERZO Y COEVALUACIÓN ACTITUDINAL

1. Autocontrol del esfuerzo (Escala RPE Borg 1-10): ¿ El deportista ha mantenido un nivel de esfuerzo de RPE 6-8 (Rango Ideal) , trabajando con intensidad sin perder la postura de seguridad? [] Sí (RPE 6-8): Postura controlada y eficiente. [] No (RPE 9-10): Aparece fatiga extrema, compensación lumbar o pérdida de la postura.	2. Actitud, Respeto y Comunicación en Parejas: ¿ El evaluador/a ha dado indicaciones claras y respetuosas? ¿ El deportista ha aceptado el feedback con ganas de mejorar? [] Excelente: Feedback constructivo y muy bueno. [] Correcto: Se han comunicado bien. [] Hay que mejorar: Se necesita más atención o una mejor actitud.
---	---