

HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN PRÁCTICA EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Sesión de Juego Motor y Salud: "¡Mi espalda es fuerte y se mueve!"
(Tercer Ciclo de Primaria)

Alumno/a:	Curso y Grupo:	Fecha:	Tipo de Evaluación:
_____	5.º / 6.º Primaria	____/____/ 2026	Formativa / Coevaluación

1. RÚBRICA SENCILLA DE COEVALUACIÓN Y OBSERVACIÓN (JUEGO MOTOR)

Valora el trabajo de tu compañero durante la práctica de los juegos motores marcando una cruz (X) en el nivel de logro que mejor describa su desempeño:

Criterio de Evaluación	Excelente (4)	Logrado (3)	En proceso (2)	No logrado (1)
Higiene y Fuerza del Core <i>Juego: STOP de la Espalda Fuerte</i> [CA 1.2]	Se coloca y se mantiene en sentadilla isométrica en la pared o equilibrio de manera impecable (columna recta, core activo), respetando su higiene (no toca el suelo).	Realiza la postura de pared o equilibrio de forma correcta, aunque debe ajustar su posición de vez en cuando, pero evita tocar el suelo.	Necesita ayuda o recordatorios constantes para adoptar la posición, o acaba apoyándose directamente en el suelo sucio de la pista de juego.	No realiza ninguna postura de seguridad o se mantiene sentado/tumbado en el suelo de forma pasiva y sin activar el escudo del Core.
Ajuste de la Mochila <i>Juego: Circuito de la Mochila</i> [CA 1.2 y 1.3]	Ajusta la mochila correctamente en los 3 pasos: Selección Crítica (menos del 10% del peso), Adherencia Máxima (tirantes ceñidos) y objetos pesados en la Zona 1.	Organiza los materiales correctamente por zonas de peso, pero necesita algún recordatorio para llevar las correas bien ajustadas a la zona lumbar.	La mochila está desorganizada (peso mal distribuido) o se coloca una sola asa de forma asimétrica sobre un hombro.	No organiza el peso ni se ajusta las correas, llevando la mochila muy por debajo del glúteo o cargando peso extra innecesario.
Pausa Activa 30-2 <i>Juego: La Pausa Activa</i> [CA 1.1 y 1.2]	Se detiene al instante y realiza el minuto de pausa activa siguiendo el orden y los tiempos (Movilidad 15", Estiramiento 20", Fuerza 25"), en absoluto silencio.	Realiza la secuencia completa de la pausa activa, aunque tiene pequeñas distracciones o hace un poco de ruido al hacer los cambios.	Realiza los ejercicios de forma incompleta (se salta alguna fase) o necesita apoyo para mantener el orden de la secuencia.	No hace los ejercicios de la pausa, se niega a colaborar o provoca ruido distrayendo de manera continua a los compañeros de clase.
El Semáforo del Dolor <i>Juego: El Cazador del Semáforo</i> [CA 1.3]	Identifica sin ningún error el color de riesgo correcto (Verde, Amarillo o Rojo) ante los casos de juego y corre rápidamente al círculo correcto.	Acierta la gran mayoría de los colores de riesgo del semáforo, aunque se equivoca en un caso complejo pero lo corrige rápidamente.	Muestra dudas importantes o confunde casos graves de riesgo de alarma (rojo) con molestias posturales o de fatiga muscular leves (verde).	No identifica ningún color de riesgo, corre por los círculos sin criterio o no conoce las señales de alarma y autocuidado.

2. AUTOEVALUACIÓN DIARIA DE MI CUERPO (Reflexión Personal Exprés)

Piensa en cómo has trabajado en la sesión de hoy y responde de forma sincera haciendo una cruz (X) en la casilla correspondiente:

Pregunta o Hábito Postural	Sí	Un poco	Todavía no
1. ¿He entendido que mi espalda es fuerte y que el movimiento continuo y el ejercicio diario (y no estar quieto y rígido) son el mejor seguro contra el dolor?			
2. ¿Sé cómo ajustar de forma autónoma mi mochila (ajustando los dos tirantes a la zona lumbar) y colocar los libros pesados en la zona más cercana a la espalda?			
3. ¿Sé diferenciar perfectamente si el dolor de espalda es una molestia leve (verde), una evolución de fatiga (amarillo) o una señal de alarma (rojo) en la que debo avisar a un adulto?			

MI COMPROMISO DE SALUD DIARIA (Complétalo en pocas palabras):

A partir de hoy, para proteger mi columna cuando estoy haciendo deberes en casa o cuando llevo la mochila escolar, me comprometo a...
