

| TEMA 3: ENTRENAMIENTO FUERZA-RESISTENCIA  |   |   |  |  |  |   |  |  |                                     | CURSO:   |   |
|---|---|---|--|--|--|---|--|--|-------------------------------------|--|---|
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN: BLOQ 2. 2,3,4  |   |   |  | ESTÁNDARES: 2.3/3.1,3.2/4.1  |  |   |  | COMPETENCIAS CLAVE: CEC,SIEP,CSC,CD  |                                     |  |   |
| TAREAS  |   |   | DESTACADO  |  | COMPETENTE                                 |   | BÁSICO                                   |  | INACEPTABLE                         |  |   |
| <b>TAREA 1 : Normas. 3</b> Cumple con las normas de clase ( <i>desinfección, seguridad, puntualidad, atención, asistencia,...</i> )                             |   |   | 1  | <i>Siempre</i> asiste con ropa deportiva, desinfecta el material durante y al final de la sesión, es puntual, atiende, ayuda a recoger, usa el material con respeto... | 1  | <i>Casi siempre</i> asiste con ropa deportiva, desinfecta el material durante y al final de la sesión, es puntual, atiende, ayuda a recoger, usa el material con respeto... | 0,75                                     | <i>A veces</i> desinfecta el material durante y al final de la sesión, interrumpe en ocasiones, se distrae, en ocasiones llega tarde, no colabora en la recogida de material, asiste con ropa deportiva... | 0,5                                 | <i>Nunca o casi nunca</i> desinfecta el material durante y al final de la sesión, interrumpe frecuentemente, no usa el material con respeto, no es puntual, olvida la ropa deportiva,... | 0 |
| <b>TAREA 2: 2.3</b> Realizan las tareas propuestas por los compañeros/as siguiendo sus indicaciones y ajustándose a las especificaciones de la tarea propuesta. |   |   | 3  | <i>Se ajusta a las indicaciones y especificaciones de la tarea y su espíritu de trabajo y superación es máximo</i>   | 3  | <i>No se ajusta del todo a las indicaciones y especificaciones de la tarea y su espíritu de trabajo y superación no es máximo</i>   | 2  | <i>No se ajusta a las indicaciones y especificaciones de la tarea y su espíritu de trabajo y superación no es máximo</i>   | 1                                   | <i>No realiza las tareas propuestas</i>  | 0 |
| TAREA 3 Entrenamiento fuerza-resistencia<br>3.1,3.2,4.1   | Formato de ficha entregada al profesor  | 1 | Clara, en digital, tabla,...                       | 1  | En digital, tabla, aunque no es clara      | 0.75  | No está en digital                       | 0,5  | No la presenta                      | 0  |   |
|   | Montaje de los circuitos                | 1 | No le lleva más de 5 min.                          | 1  | Entre 5-10 min                             | 0,75  | Entre 10-15 min                          | 0,5  | Más de 15 min                       | 0  |   |
|   | Explicación de las pruebas              | 1 | Clara, con ejemplos y demostraciones               | 1  | Explicación clara aunque no pone ejemplos. | 0,75  | Genera confusión y dudas, no ejemplifica | 0,5  | No explica                          | 0  |   |
|   | Las tareas se ajustan a lo que se pedía | 1 | En todo momento y todas las tareas                 | 1  | No todas las tareas propuestas             | 0,75  | Sólo algunas de las tareas propuestas    | 0,5  | Ninguna de las tareas propuestas    | 0  |   |
|   | Originalidad de las tareas propuestas   | 1 | Son originales y se ajustan a las especificaciones | 1  | Alguna se ha visto en años anteriores      | 0,75  | La mayoría son de años anteriores        | 0,5  | Son una copia de otros años         | 0  |   |
|   | Motivante para los compañeros           | 1 | La sesión es motivante en general                  | 1  | La sesión es motivante pero no para tod@s  | 0,75  | La sesión es poco motivante              | 0,5  | La sesión no es motivante para nada | 0  |   |
| MÁXIMO  |   |   | MI PUNTUACIÓN ES DE:                               |  |  |   |  |  |                                     |  |   |