|  |
| --- |
| **RÚBRICA HETEROEVALUACIÓN APRENDIENDO A CORRER A RITMO** |
|  | **EXPERTO-10** | **AVANZADO-8** | **APRENDIZ-6** | **NOVEL-4** |
| **Ritmo de carrera** | Ha adaptado su ritmo de carrera a sus posibilidades. Ha conseguido completar las vueltas de manera cómoda y con ritmo constante. | Ha adaptado su ritmo de carrera a sus posibilidades, aunque le ha costado terminar las vueltas con un ritmo constante. | Apenas ha adaptado su ritmo de carrera a sus posibilidades. En muchas ocasiones no tenía en cuenta su media, lo que le provocaba carreras arrítmicas.  | No ha sido capaz de adaptar su ritmo de carrera. Ha corrido sin un ritmo constante todos los días. |
| **Evolución y progresión en la carrera** | Su progresión en la carrera ha sido muy positiva. Se ha notado una mejoría con respecto a su nivel de partida. | Su progresión en la carrera ha sido positiva. Se ha notado una leve mejoría con respecto a su nivel de partida. | Su progresión en la carrera ha sido poca. Apenas se ha notado una mejoría con especto a su nivel de partida. | No se ha observado una mejoría en la carrera, ni con respecto a su nivel de partida. |
| **Toma de datos** | Ha tomado correctamente los datos: tiempos por vuelta, cálculo de medias y traslado a gráfica. | En algunas ocasiones se ha equivocado, pero con interés lo ha terminado haciendo bien. | En ocasiones ha tomado mal los datos por su poco interés en ello.  | No ha sabido tomar los datos ni se ha esforzado por hacerlo. |
| **Conceptos teóricos** | Conoce qué capacidad física estamos trabajando y relaciona su esfuerzo y su carrera con la frecuencia cardiaca y sus pulsaciones. | Conoce qué capacidad física estamos trabajando, pero no entiende la relación entre su frecuencia cardiaca y pulsaciones con su esfuerzo y carrera. | Duda en la capacidad física que estamos trabajando, así como en la toma de pulsaciones y su relación con la carrera. | No sabe qué capacidad física estamos trabajando ni entiende la relación entre su frecuencia cardiaca y pulsaciones con su esfuerzo y carrera. |
| **Capacidad de autorregulación** | Ha sido capaz de gestionar su aprendizaje y progresión a través de los instrumentos otorgados como el análisis de los tiempos y gráficas, la coevaluación y la autoevaluación. Ha aprendido durante el proceso y con su experiencia. | Ha tardado en darse cuenta de cómo mejorar su carrera, pero al final, después de analizar todos los datos, ha sabido gestionarse y aprender de ello. | Le ha costado entender que los datos extraídos y su experiencia le podían ayudar a mejorar su aprendizaje y con ello su carrera.  | No ha sido capaz de utilizar la información recogido para mejorar en su aprendizaje y, por tanto, no ha sido capaz de autorregularse. |