

RÚBRICA HÁBITOS SALUDABLES: EJERCICIO FÍSICO.

Nombre del alumno o alumnos: _____

ASPECTOS	4	3	2	1
Reconoce los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.	Reconoce los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.	Reconoce algunos de los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.	Raramente reconoce los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.	No reconoce los beneficios del ejercicio físico en los tres pilares de la salud: bienestar físico, emocional y social.
Es capaz de reconocer la diferencia entre ejercicio y actividad física y relaciona sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias.	Reconoce la diferencia entre ejercicio y actividad física y relaciona sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias.	Reconoce algunas diferencias entre ejercicio y actividad física y relaciona en ocasiones sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias.	Raramente reconoce la diferencia entre ejercicio y actividad física y relaciona sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias.	No reconoce la diferencia entre ejercicio y actividad física ni relaciona sedentarismo con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad infantil y enfermedades cardio-respiratorias.
Identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico: calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia y relajación.	Identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico: calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia y relajación.	Habitualmente identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico, pero raramente es capaz de organizar el calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia o relajación.	Raramente identifica los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico: calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia y relajación.	No es capaz de identificar los pasos necesarios para planificar adecuadamente una sesión de ejercicio físico: calentamiento, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y resistencia y relajación.
Diseña un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar.	Diseña adecuadamente un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar.	En ocasiones diseña adecuadamente un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar.	Raramente diseña adecuadamente un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar.	No es capaz de diseñar adecuadamente un horario semanal en el que planificar la actividad y el ejercicio físico, contribuyendo además en las tareas del hogar.

