

Escala de evaluación para Diseño de calentamiento y vuelta a la calma

En los niveles de logro, debe tenerse en cuenta que el alumno o la alumna ha adquirido un conocimiento:

- 5 → **Sobresaliente**, mostrando iniciativa y un dominio en el desempeño.
- 4 → **Notable**, mostrando un gran nivel.
- 3 → **Aconsejable (Bien)**.
- 2 → **Suficiente** para seguir con su formación sin problemas.
- 1 → **Insuficiente** y puede tener problemas a la hora de seguir con su formación académica.

Descriptor del Criterio de Evaluación 2.1					
Estructura y composición	5	4	3	2	1
Se distinguen claramente las cuatro partes que componen un calentamiento general (movilidad articular, aeróbico, activación muscular y estiramientos dinámicos) y los tiempos aproximados.					
Todos los ejercicios incorporados, en las diferentes partes, son apropiados.					
Variedad y alternancia	5	4	3	2	1
Los ejercicios, en cada una de las partes, son variados (al menos 5 en cada parte).					
Se destaca el uso de diferentes materiales, de los recursos disponibles, y su alternancia en la práctica.					
Duración y distribución temporal	5	4	3	2	1
El calentamiento tiene una duración total de 5'-10'.					
Dicha duración se reparte de forma equilibrada en cada una de las partes (4 x 1' 15'').					
Diseño y entrega de plantilla	5	4	3	2	1
Los alumnos entregan la plantilla con los ejercicios propuestos de manera adecuada.					
Vuelta a la calma	5	4	3	2	1
Los ejercicios planteados en la vuelta a la calma son adecuados y correctos, según lo explicado en clase.					