

Rúbrica do reto - Xornada de Convivencia Saudable (para o alumnado)

Avaliación “Stand 7: Volta á calma – A repostaxe enerxética”

Ítem	4	3	2	1
Volta á calma (Flexibilidade)	Fai unha boa volta á calma, coas mellores posturas e estiramentos.	Fai unha volta á calma ben organizada, pero as indicacións sobre algúns estiramentos poden mellorarse.	Fai a volta á calma, pero non segue ben a secuencia ou os estiramentos non son axeitados.	Non se fai ben a volta á calma ou faltan os estiramentos.
Recarga enerxética (Alimentos)	Explican ben os alimentos para recuperar enerxía despois de facer exercicio.	Explican ben, pero algúns detalles non se entendían ben.	Explican algo, pero non falan de todos os alimentos ou beneficios.	Non explican ben os alimentos que se deben comer para recuperarse despois do exercicio.
Interacción cos participantes	O alumnado fala con todos os participantes e explica ben como facer a volta á calma e recuperar enerxía.	Falan cos participantes, pero non todos entenden ben as explicacións.	Falan cos participantes, pero non todos entenden o que deben facer ou comer.	Non falan ben cos participantes ou non explican correctamente as explicacións.



“Rúbrica do reto para o Stand 7”, do proxecto *cREAgal*, publicada baixo a licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0