PLANTILLA DE COEVALUACIÓN DE LA RUTINA DE CROSFIT

Cada TRIO deberá puntuar cada apartado sin excepción alguna y al final sumar los puntos obtenidos según escala de valor.

	Alumno/a 1	**Alumno/a 2**	**Alumno/a 3**
PRESENTACIÓN DE LA RUTINA	Puntua de 0 a 2	Puntua de 0 a 2	Puntua de 0 a 2
1. Utiliza dibujos trabajados o fotografías claras del ejercicio.			
2. Hay instrucciones escritas de cómo realizarlo correctamente.			
3. Señala las series, distancias, repeticiones que hay que realizar en cada ejercicio.			
EXPLICACION DE LA RUTINA			
4. Ha sabido transmitir verbalmente de forma clara la correcta realización del ejercicio (correcta técnica de ejecución)			
5. Ha hecho de modelo mientras explicaba el ejercicio.			
6. Se ha tomado con seriedad la explicación y realización de la rutina.			
7. Lo llevaba preparado			
ADECUACIÓN DE LA RUTINA			
8. El número de repeticiones del ejercicio era el adecuado en una rutina para el alumnado de 4º ESO.			
9. El ejercicio corresponde a un trabajo de fuerza y/o resistencia relacionado con lo trabajado en clase. (fuerza-resistencia sin material).			
10. Ha sido un ejercicio original poco visto anteriormente.			
CURSO: 4º ESO LETRA: ALUMNOS EVALUADOS: ALUMNO 1: ALUMNO 2: ALUMNO 3			
	PUNTUACIÓN TOTAL		