

## Calentamiento y Carrera Continua

Calentamiento y Carrera Continua	MEDALLA DE ORO (10-9) 4	MEDALLA DE PLATA (8-7) 3	MEDALLA DE BRONCE (6-5) 2	DIPLOMA (4-0) 1
<b>Carrera Continua</b>  20%	Es capaz de mantener un ritmo continuo de carrera durante todo el tiempo. Es capaz de correr sin parar 10 minutos.	Es capaz de mantener un ritmo continuo de carrera durante todo el tiempo. Es capaz de correr sin parar 8 minutos.	No es capaz de mantener un ritmo continuo de carrera durante todo el tiempo. Es capaz de correr sin parar 5 minutos.	No Es capaz de mantener un ritmo continuo de carrera durante . No es capaz de realizar carrera continua 5 minutos.
<b>Estiramientos</b>  20%	Reconoce los músculos que hemos aprendido y la forma correcta de estirarlos. Está concentrado y en silencio a la hora de realizarlos.	Reconoce casi todos los músculos que hemos aprendido y la forma correcta de estirarlos. Normalmente esta concentrado y en silencio a la hora de realizarlos.	Reconoce algunos músculos que hemos aprendido y la forma correcta de estirarlos. Le cuesta concentrarse estar en silencio a la hora de realizarlos.	Raramente reconoce los músculos y la forma correcta de estirarlos. No presta atención a la hora de realizarlos.
<b>Calentamiento</b>  20%	Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento así como sus fases.	Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento así como la mayoría de sus fases.	Reconoce la importancia de un adecuado calentamiento así como alguna de sus fases.	No reconoce la importancia de un buen calentamiento así como las fases que lo complementan.
<b>Técnica de carrera</b>  20%	No lleva el tronco inclinado atrás, tiene la mirada al frente y acompaña la carrera con movimientos de brazos y en la dirección de la carrera. No apoya toda la planta del pie, extiende bien la pierna y a la vez que eleva bien la rodilla.	No lleva el tronco inclinado atrás, tiene la mirada al frente y en ocasiones no acompaña la carrera con movimientos de brazos y en la dirección de la carrera. No apoya toda la planta del pie, extiende bien la pierna y a la vez que eleva bien la rodilla.	No lleva el tronco demasiado inclinado hacia delante ni hacia atrás, tiene la mirada al frente y generalmente no acompaña la carrera con movimientos de brazos y en la dirección de la carrera. No apoya toda la planta del pie, extiende bien la pierna y a la vez que eleva bien la rodilla.	lleva el tronco inclinado atrás o hacia delante, no tiene la mirada al frente y acompaña la carrera con movimientos de brazos y en la dirección de la carrera en pocas ocasiones. Apoya toda la planta del pie, extiende bien la pierna y a la vez que eleva bien la rodilla.
<b>Toma de pulsaciones</b>  20%	Reconoce la importancia de saber tomarse las pulsaciones, el motivo por el cual varían y como se toman.	Reconoce la importancia de saber tomarse las pulsaciones, el motivo por el cual varían aunque no sabe dónde y cómo se toman.	Reconoce la importancia de saber tomarse las pulsaciones, aunque no sabe el motivo por el cual varían y como se toman.	No reconoce la importancia de saber tomarse las pulsaciones ni sabe cómo se toman