

## 8 Fuerza

	4	3	2	1
<p><b>Circuito personalizado en base a las características personales y objetivos.</b></p> <p style="text-align: right;">40%</p>	Muy buen circuito adaptado a las características personales y objetivos, se aprecia interés y amplia elaboración.	Buen circuito adaptado a las características personales y objetivos, se aprecia interés y elaboración.	Circuito con ejercicios no adaptados o con escasa elaboración.	Entrega el circuito aunque no es personal o sin apenas elaboración.
<p><b>Intensidad y volumen</b></p> <p style="text-align: right;">10%</p>	Elige correctamente las series, repeticiones, carga, velocidad de ejecución y descansos adecuados a su objetivo y características personales.	Es impreciso o comete algún error leve en la elección del volumen o intensidad.	Se aprecian errores, aunque pueda ser por falta de experiencia.	No muestra ninguna lógica en la elección del volumen o intensidad.
<p><b>Documento</b></p> <p style="text-align: right;">25%</p>	Documento muy bien elaborado, aporta imágenes o vídeos. Explicaciones.	Documento bien elaborado, aunque podría enriquecerse con imágenes o explicaciones.	Documento sencillo, aunque correcto.	Documento escasamente elaborado.
<p><b>Práctica de circuitos</b></p> <p style="text-align: right;">25%</p>	Continuamente se esfuerza, presta atención y trabaja correctamente.	1 o 2 veces no se esfuerza, presta atención o no trabaja correctamente.	3 o 4 veces no se esfuerza, presta atención o no trabaja correctamente.	Más de 4 veces no se esfuerza, presta atención o no trabaja correctamente.