

# Rúbrica Analítica para Evaluar Circuito de Ejercicios - Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 5 niveles

## Descripción

Esta rúbrica evalúa de manera detallada la participación, ejecución, coordinación, esfuerzo, resistencia y trabajo en equipo de los estudiantes de primaria durante un circuito de ejercicios deportivos. Cada criterio se valora en cinco niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

## Rúbrica

# Rúbrica Analítica para Evaluar Circuito de Ejercicios - Educación Física

Esta rúbrica evalúa de manera detallada la participación, ejecución, coordinación, esfuerzo, resistencia y trabajo en equipo de los estudiantes de primaria durante un circuito de ejercicios deportivos. Cada criterio se valora en cinco niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

| Criterios                            | Excelente (5)                                                          | Sobresaliente (4)                                                       | Bueno (3)                                                               | Aceptable (2)                                                  | Bajo (1)                                                         |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Participa activamente                | Participa en todas las actividades con entusiasmo y sin distracciones. | Participa en la mayoría de las actividades mostrando interés constante. | Participa en algunas actividades, aunque con lapsos de distracción.     | Participa pocas veces y muestra poco interés en la actividad.  | No participa o está ausente durante la mayoría del circuito.     |
| Realiza correctamente los ejercicios | Ejecuta todos los ejercicios con técnica y precisión adecuadas.        | Realiza la mayoría de los ejercicios correctamente con pocos errores.   | Completa los ejercicios con errores moderados en la técnica.            | Realiza ejercicios con técnica incorrecta en varias ocasiones. | No logra realizar los ejercicios o la técnica es incorrecta.     |
| Mantiene buena coordinación corporal | Demuestra excelente coordinación en todos los movimientos.             | Coordina bien la mayoría de sus movimientos durante el circuito.        | Presenta coordinación aceptable con algunos movimientos descoordinados. | Coordina mal sus movimientos en varias actividades.            | Carece de coordinación corporal durante la mayoría del circuito. |

| Criterios                            | Excelente (5)                                                                 | Sobresaliente (4)                                               | Bueno (3)                                                        | Aceptable (2)                                                       | Bajo (1)                                                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Demuestra esfuerzo físico            | Muestra esfuerzo constante y alto nivel de energía durante toda la actividad. | Demuestra esfuerzo adecuado en la mayoría de las actividades.   | Muestra esfuerzo variable, a veces se cansa rápido.              | Esfuerzo bajo y poca motivación para continuar.                     | No pone esfuerzo en la actividad o se rinde rápidamente. |
| Resistencia física                   | Mantiene un buen ritmo y resistencia durante todo el circuito sin fatigarse.  | Mantiene resistencia adecuada, con leve fatiga ocasional.       | Muestra resistencia limitada, fatigándose en varias estaciones.  | Se fatiga rápidamente y no completa varias estaciones.              | No logra mantener resistencia y abandona el circuito.    |
| Trabaja en equipo de manera adecuada | Colabora activamente, comunica e incentiva a sus compañeros.                  | Trabaja bien con sus compañeros y sigue instrucciones grupales. | Participa en el equipo, pero con poca comunicación o iniciativa. | Participa de forma limitada y a veces dificulta la dinámica grupal. | No coopera ni respeta el trabajo en equipo.              |