

Rúbrica Analítica para Evaluar Habilidades Motrices Básicas en Deporte

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa las habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación en estudiantes de primaria (6-11 años), enfocándose en carrera, salto, lanzamiento y recepción. Se valoran aspectos específicos para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Habilidades Motrices Básicas en Deporte

Esta rúbrica evalúa las habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación en estudiantes de primaria (6-11 años), enfocándose en carrera, salto, lanzamiento y recepción. Se valoran aspectos específicos para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterio	Excelente	Bueno	Bajo
Alternancia caminata-carrera manteniendo equilibrio	Alterna caminata y carrera fluidamente, manteniendo equilibrio dinámico sin perder control.	Alterna caminata y carrera con algunas pérdidas menores de equilibrio.	No logra alternar adecuadamente o pierde equilibrio frecuentemente.
Control del cuerpo al cambiar de dirección en zigzag	Cambia de dirección de forma ágil y controlada sin perder estabilidad.	Cambia de dirección con control parcial, presentando leves desequilibrios.	Dificultad para controlar el cuerpo, pierde estabilidad al cambiar de dirección.
Despegue con ambos pies en salto a pie junto	Despega simultáneamente con ambos pies y mantiene postura correcta.	Despega con ambos pies pero con leve descoordinación o postura inestable.	No despega con ambos pies simultáneamente o pierde postura.
Amortiguación segura al caer dentro del espacio delimitado	Amortigua la caída de forma suave y controlada dentro del espacio marcado.	Amortigua la caída pero puede salirse o perder control momentáneamente.	No amortigua la caída adecuadamente o cae fuera del espacio delimitado.

Criterio	Excelente	Bueno	Bajo
Lanzamiento con ambas manos hacia objetivo fijo	Lanza con ambas manos con dirección y fuerza adecuadas, alcanzando el objetivo.	Lanza con ambas manos pero la fuerza o dirección son variables, alcanzando el objetivo ocasionalmente.	No logra lanzar con ambas manos o no alcanza el objetivo.
Control de fuerza en el lanzamiento	Modula la fuerza del lanzamiento para acertar con precisión.	Modula la fuerza pero con dificultad para ajustar precisión.	No controla la fuerza, lanzamientos imprecisos o excesivamente fuertes/débiles.
Atrapar balón con ambas manos en forma de canasta tras rebote	Atrapa el balón con ambas manos de forma segura y en posición adecuada.	Atrapa el balón con ambas manos pero con leve inseguridad o posturas inadecuadas.	No atrapa el balón con ambas manos o pierde el control tras el rebote.
Asegurar balón sin que caiga al suelo tras la recepción	Asegura el balón firmemente sin que caiga al suelo tras recibirlo.	Asegura el balón pero puede perderlo momentáneamente antes de sostenerlo.	No asegura el balón y este cae al suelo tras la recepción.