

Rúbrica Analítica para Evaluación de Circuito de Movilidad Articular, Fuerza, Resistencia, Coordinación y Comprensión Lectora

Rúbrica Analítica | Educación Física | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en un circuito físico que promueve la movilidad articular, fuerza, resistencia y coordinación, así como su capacidad para mejorar el rendimiento académico a través de la comprensión lectora. La evaluación se enfoca en la búsqueda de la excelencia y la inclusión, considerando criterios claros y equitativos para valorar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluación de Circuito de Movilidad Articular, Fuerza, Resistencia, Coordinación y Comprensión Lectora

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en un circuito físico que promueve la movilidad articular, fuerza, resistencia y coordinación, así como su capacidad para mejorar el rendimiento académico a través de la comprensión lectora. La evaluación se enfoca en la búsqueda de la excelencia y la inclusión, considerando criterios claros y equitativos para valorar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Movilidad Articular Ejecuta movimientos con amplitud y control óptimos, sin molestias ni errores.	Realiza todos los ejercicios con amplitud completa y control perfecto, demostrando gran flexibilidad.	Ejecuta correctamente la mayoría de los movimientos con buena amplitud y control.	Completa los ejercicios con amplitud moderada y control aceptable, con pocos errores.	Movimientos limitados en amplitud y control inconsistente, con algunos errores frecuentes.	Movilidad articular muy limitada o movimientos incorrectos que afectan la ejecución.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Fuerza Capacidad para aplicar fuerza de manera adecuada en cada estación del circuito.	Demuestra fuerza sobresaliente, completando todas las estaciones con esfuerzo y técnica óptima.	Buena aplicación de fuerza en la mayoría de estaciones, con técnica adecuada.	Fuerza adecuada para completar el circuito, aunque con leve fatiga o técnica mejorable.	Fuerza insuficiente en algunas estaciones, afectando la ejecución y técnica.	Fuerza muy limitada, no puede completar varias estaciones o presenta técnica deficiente.
Resistencia Mantiene esfuerzo constante sin pérdida significativa de rendimiento durante el circuito.	Ejecuta el circuito sin signos de fatiga, manteniendo ritmo y calidad en todo momento.	Muestra buena resistencia, con ligera reducción de rendimiento al final del circuito.	Resistencia moderada; presenta fatiga pero logra completar el circuito.	Resistencia baja, con pausas frecuentes o reducción considerable del rendimiento.	Resistencia insuficiente; abandona o no puede completar el circuito.
Coordinación Sincroniza movimientos de forma armónica y eficiente durante las actividades.	Movimientos altamente coordinados, sin desajustes ni interrupciones.	Coordinación buena, con mínimos errores o desacoples.	Coordinación aceptable, con algunos desacoples pero logra completar las tareas.	Coordinación limitada, errores frecuentes afectan la fluidez del circuito.	Coordinación muy deficiente, movimientos desorganizados que impiden la ejecución.
Comprensión Lectora Interpreta y aplica correctamente las instrucciones escritas para el circuito.	Comprende e interpreta perfectamente las indicaciones, aplicándolas con precisión.	Buena comprensión, sigue la mayoría de instrucciones correctamente.	Comprensión adecuada, aunque requiere aclaraciones ocasionales.	Comprensión parcial, con dificultades para seguir instrucciones complejas.	No comprende las instrucciones, lo que afecta la ejecución del circuito.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Búsqueda de la Excelencia Demuestra iniciativa y esfuerzo constante para superar sus límites personales.	Muestra motivación excepcional y mejora continua durante todas las actividades.	Se esfuerza consistentemente y busca mejorar en la mayoría de las actividades.	Esfuerzo aceptable, participa y trata de mejorar aunque con poca iniciativa.	Participa con esfuerzo mínimo y sin buscar superar dificultades.	No muestra interés ni esfuerzo para mejorar o superar retos.
Inclusión y Respeto (DEI) Respeto la diversidad y promueve un ambiente inclusivo durante el circuito.	Fomenta activamente la inclusión y respeta a todos con empatía y apoyo constante.	Respeto y apoya a sus compañeros, contribuyendo a un ambiente inclusivo.	Muestra respeto hacia la diversidad, aunque participa poco en la inclusión activa.	Respeto limitado; ocasionalmente ignora o no considera las diferencias de otros.	Actitudes excluyentes o faltas de respeto que afectan el ambiente grupal.
Adaptación a Necesidades Diversas (DEI) Adapta su participación considerando sus propias necesidades y las de sus compañeros.	Se adapta y facilita adaptaciones para sí mismo y otros, promoviendo equidad.	Adapta su participación de manera adecuada ante indicaciones o necesidades evidentes.	Reconoce necesidades diversas pero adapta poco su desempeño o ayuda.	Dificultad para adaptarse o considerar necesidades especiales en el grupo.	No muestra disposición ni realiza adaptaciones para la diversidad.