

Rúbrica de Observación para Gimnasia Rítmica:

Sincronización de Cintura y Pie

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la habilidad de los estudiantes de secundaria (12-15 años) para mantener la sincronización de movimientos en la cintura y en un pie durante 10 segundos en la práctica de gimnasia rítmica. La evaluación se basa en una escala de 1 a 5, donde 1 indica un desempeño muy pobre y 5 un desempeño excelente.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Gimnasia Rítmica:

Sincronización de Cintura y Pie

Esta rúbrica evalúa la habilidad de los estudiantes de secundaria (12-15 años) para mantener la sincronización de movimientos en la cintura y en un pie durante 10 segundos en la práctica de gimnasia rítmica. La evaluación se basa en una escala de 1 a 5, donde 1 indica un desempeño muy pobre y 5 un desempeño excelente.

Criterio	1 - Muy pobre	2 - Pobre	3 - Aceptable	4 - Bueno	5 - Excelente
Sincronización de la cintura durante 10 segundos	No mantiene sincronización, movimientos descoordinados y erráticos.	Sincronización muy limitada, se pierde el ritmo frecuentemente.	Sincronización moderada, con algunas interrupciones evidentes.	Buena sincronización con ligeras imprecisiones menores.	Perfecta sincronización de cintura durante todo el tiempo requerido.
Sincronización del pie (un pie) durante 10 segundos	No logra mantener el pie sincronizado, movimientos desordenados.	Sincronización pobre, pie pierde ritmo frecuentemente.	Sincronización aceptable, con algunos desajustes temporales.	Pie sincronizado correctamente con mínimas fallas.	Pie perfectamente sincronizado durante los 10 segundos.
Estabilidad corporal manteniendo postura	Inestable, pierde equilibrio varias veces.	Estabilidad limitada, movimientos inestables y vacilantes.	Estabilidad aceptable, pocas pérdidas de equilibrio.	Buena estabilidad con control corporal evidente.	Postura firme y estable sin pérdidas de equilibrio.

Criterio	1 - Muy pobre	2 - Pobre	3 - Aceptable	4 - Bueno	5 - Excelente
Control de la respiración durante la ejecución	Respiración irregular que afecta el desempeño.	Respiración inestable, dificultad para mantener ritmo.	Respiración aceptable, con algunas irregularidades.	Buena respiración controlada y constante.	Respiración perfectamente controlada y sincronizada con movimientos.
Fluidez de movimientos de cintura y pie	Movimientos bruscos y entrecortados.	Movimientos poco fluidos con interrupciones evidentes.	Movimientos con cierta fluidez pero con pausas visibles.	Movimientos fluidos con pequeñas interrupciones.	Movimientos completamente fluidos y naturales.
Duración del mantenimiento de la sincronización	No mantiene la sincronización más de 2 segundos.	Mantiene sincronización entre 3 y 5 segundos.	Mantiene sincronización entre 6 y 8 segundos.	Mantiene sincronización entre 9 y 10 segundos con pequeñas fallas.	Mantiene sincronización completa durante todo el tiempo (10 segundos).
Precisión en el inicio y final de la sincronización	Inicia y termina desfasado sin control alguno.	Inicio y final poco claros y descoordinados.	Inicio y final medianamente precisos con desajustes leves.	Inicio y final claros con pequeñas imprecisiones.	Inicio y final perfectamente precisos y coordinados.
Actitud y concentración durante la ejecución	Desconcentración evidente, actitud poco comprometida.	Concentración limitada y actitud variable.	Concentración adecuada con momentos de distracción.	Buena concentración y actitud comprometida.	Concentración total y actitud altamente comprometida durante toda la prueba.