

Rúbrica Analítica para Evaluar Carrera y Salto en Largo

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño físico y el compañerismo de estudiantes de primaria (6-11 años) durante actividades de carrera y salto en largo. Cada criterio se califica individualmente en cuatro niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Carrera y Salto en Largo

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño físico y el compañerismo de estudiantes de primaria (6-11 años) durante actividades de carrera y salto en largo. Cada criterio se califica individualmente en cuatro niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Velocidad en la carrera	Corre con rapidez constante y mantiene buena técnica durante toda la carrera.	Corre rápido la mayoría del tiempo, con técnica adecuada.	Corre con velocidad variable y técnica básica.	Corre lentamente y presenta dificultades con la técnica.
Ejercicio de salto en largo	Realiza el salto con buena técnica y logra una distancia notable.	Salta con técnica adecuada y alcanza una distancia aceptable.	Salta con técnica limitada y distancia corta.	No logra realizar el salto correctamente ni alcanzar distancia significativa.
Coordinación motriz	Muestra excelente coordinación entre brazos y piernas durante ambas actividades.	Coordina bien sus movimientos, con algunos errores mínimos.	Coordina movimientos básicos pero con falta de fluidez.	Presenta dificultades notables en la coordinación motriz.
Esfuerzo y perseverancia	Muestra gran esfuerzo y no se rinde ante dificultades.	Hace buen esfuerzo y persevera la mayoría del tiempo.	Muestra esfuerzo variable y se rinde ocasionalmente.	Se desalienta fácilmente y no persevera en la actividad.
Respeto por las reglas	Sigue todas las reglas de la actividad sin recordatorios.	Sigue las reglas con mínimas correcciones.	Necesita recordatorios frecuentes para cumplir las reglas.	No respeta las reglas a pesar de las indicaciones.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Trabajo en equipo y compañerismo	Fomenta el apoyo y ánimo hacia sus compañeros de forma constante.	Apoya a los compañeros y participa en equipo la mayoría del tiempo.	Participa ocasionalmente en el apoyo a sus compañeros.	No demuestra interés ni apoyo hacia sus compañeros.
Actitud durante la actividad	Muestra una actitud positiva, motivada y respetuosa durante toda la clase.	Generalmente mantiene buena actitud con pocas distracciones.	Actitud variable, con algunos momentos de distracción o desánimo.	Actitud negativa o poco participativa durante las actividades.
Seguridad y cuidado personal	Realiza las actividades con cuidado para evitar lesiones, siguiendo instrucciones de seguridad.	Generalmente cuida su seguridad y sigue indicaciones adecuadamente.	Necesita recordatorios frecuentes para mantener la seguridad.	No sigue las indicaciones de seguridad y pone en riesgo su integridad.