

Rúbrica Holística para Evaluar la Interacción Motriz en Estilos de Vida Activos y Saludables

Rúbrica Holística | Educación Física | Nutrición y salud | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la capacidad del estudiante para promover y mantener un estilo de vida saludable mediante la elaboración y aplicación de un plan personal de actividad física, integrando aspectos de nutrición y salud.

Rúbrica

Rúbrica Holística para Evaluar la Interacción Motriz en Estilos de Vida Activos y Saludables

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la capacidad del estudiante para promover y mantener un estilo de vida saludable mediante la elaboración y aplicación de un plan personal de actividad física, integrando aspectos de nutrición y salud.

Aspectos a Evaluar	Criterios de Valoración	Retroalimentación Docente
Plan Personal de Actividad Física	Elabora un plan estructurado y realista que incluye variedad de ejercicios adecuados a sus capacidades y objetivos de salud.	
Consistencia en la Práctica	Demuestra compromiso y regularidad en la realización de actividades físicas conforme al plan establecido.	
Conocimiento Nutricional	Aplica conceptos básicos de nutrición para complementar su estilo de vida activo y saludable.	
Integración de Hábitos Saludables	Incorpora hábitos relacionados con el descanso, hidratación y alimentación equilibrada en su rutina diaria.	
Autoevaluación y Ajustes	Reflexiona sobre su desempeño y realiza ajustes pertinentes para mejorar su plan de actividad física y hábitos.	
Participación y Colaboración	Participa activamente en actividades grupales y fomenta un ambiente de apoyo mutuo para estilos de vida saludables.	

Aspectos a Evaluar	Criterios de Valoración	Retroalimentación Docente
Comprensión de la Importancia de la Actividad Física	Demuestra comprensión clara del impacto positivo de la actividad física en la salud integral.	
Creatividad en la Elaboración del Plan	Incluye elementos innovadores o personalizados que favorecen la motivación y el cumplimiento del plan.	