

Rúbrica Analítica para Evaluar Lanzamiento de Bala en Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la técnica y postura corporal en el lanzamiento de bala en estudiantes de educación media (15-17 años). Cada criterio se evalúa de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Lanzamiento de Bala en Educación Física

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la técnica y postura corporal en el lanzamiento de bala en estudiantes de educación media (15-17 años). Cada criterio se evalúa de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterio	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Toma y sujeción adecuada de la bala	Sujeta la bala firmemente con la mano correcta y mantiene un agarre seguro durante todo el lanzamiento.	Sujeta la bala adecuadamente con mínima pérdida de control en algunos momentos.	Sujeta la bala con cierta inseguridad, pero logra completar el lanzamiento.	No logra sujetar la bala correctamente, afectando el lanzamiento.
Movimiento de impulso y desplazamiento	Realiza un impulso fluido y coordinado que maximiza la fuerza del lanzamiento.	Impulso adecuado con ligera pérdida de coordinación o fuerza.	Impulso limitado que reduce la eficacia del lanzamiento.	Movimiento de impulso incoordinado o insuficiente para un buen lanzamiento.
Posición inicial del cuerpo	Coloca el cuerpo en posición óptima con pies bien plantados y alineación correcta.	Posición correcta con mínimas desviaciones en la alineación corporal.	Posición inicial aceptable pero con errores notables en la alineación o apoyo.	Posición inicial incorrecta que dificulta el lanzamiento.
Postura corporal durante el lanzamiento	Mantiene una postura erguida y estable, con control adecuado del tronco y brazos.	Postura generalmente buena con pequeñas pérdidas de estabilidad o control.	Postura con desequilibrios o movimientos bruscos que afectan el lanzamiento.	Postura inadecuada que compromete gravemente el rendimiento.

Criterio	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Extensión y liberación del brazo	Extiende el brazo completamente y libera la bala en el momento adecuado con precisión.	Extensión y liberación adecuadas con ligeras imperfecciones en el tiempo o angulación.	Extensión limitada o liberación tardía/temprana que reduce la efectividad.	No extiende ni libera correctamente la bala, afectando el lanzamiento.
Uso correcto del giro de cadera y torso	Realiza un giro coordinado y potente de cadera y torso para aumentar fuerza.	Giro adecuado con leve falta de coordinación o potencia.	Giro limitado o poco sincronizado con el movimiento global.	No utiliza el giro de cadera y torso, disminuyendo el rendimiento.
Equilibrio y estabilidad durante el lanzamiento	Mantiene equilibrio completo sin perder estabilidad en ningún momento.	Generalmente estable con pequeñas pérdidas de equilibrio.	Estabilidad parcial con desequilibrios que afectan el lanzamiento.	Pierde el equilibrio con frecuencia, dificultando el lanzamiento.
Finalización y recuperación post-lanzamiento	Finaliza el lanzamiento con postura controlada y rápida recuperación de posición.	Finaliza adecuadamente con ligera demora en la recuperación.	Finalización y recuperación lentas o poco controladas.	No controla la finalización ni recupera la postura después del lanzamiento.