

Rúbrica Analítica para Evaluar Atletismo (Postas y Lanzamientos) - Estudiantes de 15 a 17 años

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño de los estudiantes en las actividades de atletismo, específicamente en postas y lanzamientos, considerando aspectos técnicos, físicos y actitudinales para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Atletismo (Postas y Lanzamientos) - Estudiantes de 15 a 17 años

Esta rúbrica evalúa el desempeño de los estudiantes en las actividades de atletismo, específicamente en postas y lanzamientos, considerando aspectos técnicos, físicos y actitudinales para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
1. Técnica de Relevé (Postas)	Realiza el pase del testigo con precisión, fluidez y sin interrupciones, mostrando dominio completo de la técnica.	Ejecuta el pase con buena coordinación, con mínimas interrupciones o errores leves.	Realiza el pase con cierta dificultad, presentando errores que afectan el ritmo del relevé.	El pase del testigo es descoordinado, genera interrupciones o pérdida del testigo.
2. Técnica de Lanzamiento (Fuerza y Dirección)	Ejecuta el lanzamiento con técnica correcta, aplicando fuerza adecuada y dirección precisa hacia la zona objetivo.	Lanzamiento con buena técnica, aunque puede mejorar en fuerza o precisión.	Lanzamiento con técnica básica, fuerza o dirección limitadas que afectan el resultado.	Lanzamiento incorrecto, sin control de fuerza ni dirección, resultando poco efectivo.
3. Velocidad y Tiempo en Postas	Mantiene una velocidad constante y óptima durante el relevé, completando la distancia en un tiempo excelente.	Velocidad adecuada con pequeños momentos de desaceleración que no afectan significativamente el tiempo.	Velocidad variable, con desaceleraciones notorias que alargan el tiempo de la posta.	Velocidad insuficiente que impacta negativamente en el tiempo final del relevé.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
4. Coordinación Motriz	Demuestra excelente coordinación entre movimientos de brazos, piernas y cuerpo durante la actividad.	Coordinación adecuada con algunos desajustes menores durante la ejecución.	Coordinación básica que afecta la calidad y fluidez de la ejecución.	Coordinación deficiente que dificulta la realización de la actividad.
5. Resistencia Física	Mantiene un buen nivel de energía y resistencia durante toda la actividad sin signos de fatiga.	Muestra resistencia adecuada, aunque con leves signos de cansancio al final.	Resistencia limitada, presenta fatiga evidente antes de finalizar la actividad.	Falta de resistencia que impide completar la actividad con eficacia.
6. Trabajo en Equipo (Solo en postas)	Colabora activamente, comunicándose y sincronizándose perfectamente con el equipo.	Participa adecuadamente y mantiene buena comunicación con compañeros.	Colaboración limitada, con comunicación esporádica que afecta el trabajo grupal.	No coopera ni se comunica con el equipo, dificultando la dinámica de la posta.
7. Seguridad y Cuidado Personal	Aplica todas las medidas de seguridad y cuida su integridad y la de los demás en todo momento.	Generalmente sigue las normas de seguridad con mínimas omisiones.	En ocasiones no cumple con algunas normas de seguridad, generando riesgos leves.	No cumple con las normas de seguridad, poniendo en riesgo su integridad o la de otros.
8. Actitud y Responsabilidad	Muestra actitud positiva, compromiso y responsabilidad constante durante la actividad.	Actitud generalmente adecuada y cumple con las responsabilidades asignadas.	Actitud variable, con momentos de desinterés o falta de compromiso.	Actitud negativa, desinterés y falta de responsabilidad durante la actividad.