

Rúbrica Analítica para Evaluar Colaciones Saludables:

Nutrición y Salud

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

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y aplicación de los estudiantes de primaria (6-11 años) sobre colaciones saludables, enfocándose en la identificación, descripción e inclusión de alimentos nutritivos, considerando además criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Colaciones Saludables:

Nutrición y Salud

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y aplicación de los estudiantes de primaria (6-11 años) sobre colaciones saludables, enfocándose en la identificación, descripción e inclusión de alimentos nutritivos, considerando además criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Identificación de alimentos saludables como colación	Señala correctamente más de 5 alimentos saludables variados (frutas, verduras, lácteos, cereales).	Señala correctamente 4 alimentos saludables variados.	Señala 2-3 alimentos saludables, con poca variedad entre categorías.	No logra identificar alimentos saludables o confunde con alimentos no saludables.
Descripción de la importancia de consumir alimentos saludables	Explica claramente, con ejemplos, por qué los alimentos saludables son importantes para la salud y el bienestar.	Describe la importancia de los alimentos saludables con ideas claras y algunos ejemplos.	Da una explicación básica sobre la importancia, pero sin ejemplos o con información incompleta.	No describe o da una explicación incorrecta sobre la importancia de los alimentos saludables.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Selección de frutas como parte de la colación saludable	Selecciona varias frutas frescas y variadas, demostrando conocimiento de sus beneficios.	Selecciona algunas frutas comunes, reconociendo sus beneficios básicos.	Selecciona pocas frutas o frutas poco saludables (ej. con azúcar añadida).	No selecciona frutas o elige opciones no saludables.
Selección de verduras como parte de la colación saludable	Incluye verduras variadas y adecuadas para colación, mostrando comprensión de su valor nutricional.	Incluye algunas verduras comunes, aunque con poca variedad.	Incluye pocas verduras o verduras poco adecuadas para colación.	No incluye verduras o selecciona opciones no saludables.
Selección de lácteos en la colación saludable	Selecciona lácteos bajos en azúcar y ricos en nutrientes, explicando sus beneficios.	Selecciona lácteos adecuados, aunque no menciona sus beneficios.	Selecciona lácteos con alto contenido de azúcar o poca adecuación para colación.	No selecciona lácteos o elige opciones no saludables.
Selección de cereales saludables para la colación	Elige cereales integrales o naturales, demostrando conocimiento de su aporte nutricional.	Elige cereales con moderada calidad nutricional, aunque no todos son integrales.	Elige cereales procesados con alto contenido de azúcar o pocos nutrientes.	No selecciona cereales o elige opciones no saludables.
Inclusión de alimentos que consideren diversidad cultural y preferencias individuales	Incluye alimentos saludables que reflejan distintas culturas y respeta opciones individuales (alergias, vegetarianismo, etc.).	Muestra alguna consideración hacia diversidad cultural o preferencias individuales.	Reconoce la diversidad cultural o preferencias, pero no las integra adecuadamente en la selección.	No considera diversidad cultural ni preferencias individuales en su selección.
Respeto y equidad en la presentación y selección de colaciones saludables	Promueve y respeta la equidad, evitando juicios y valorando las elecciones de todos los compañeros.	Generalmente respeta las elecciones de otros y muestra actitud positiva.	Muestra respeto limitado o actitudes poco inclusivas en ocasiones.	No respeta ni valora las elecciones de otros, mostrando comportamientos excluyentes.