

# Rúbrica de Autoevaluación y Coevaluación: Lanzamiento de Bala para Educación Física

Autoevaluación y Coevaluación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

## Descripción

Esta rúbrica permite a estudiantes de primaria (6-11 años) evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros en la técnica del lanzamiento de bala. Se enfoca en los aspectos técnicos del lanzamiento, el conocimiento del peso de la bala según género, y promueve la inclusión, el respeto y la equidad en el trabajo en equipo.

## Rúbrica

# Rúbrica de Autoevaluación y Coevaluación: Lanzamiento de Bala para Educación Física

Esta rúbrica permite a estudiantes de primaria (6-11 años) evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros en la técnica del lanzamiento de bala. Se enfoca en los aspectos técnicos del lanzamiento, el conocimiento del peso de la bala según género, y promueve la inclusión, el respeto y la equidad en el trabajo en equipo.

| Criterios                                                                                                                                                   | Desempeño Excelente                                          | Desempeño Pobre                                                  | Comentarios |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1. Equilibrio con la pierna de apoyo</b><br>El estudiante mantiene un equilibrio estable usando correctamente la pierna de apoyo durante el lanzamiento. | Siempre mantiene el equilibrio sin perder la postura.        | Se desequilibra con frecuencia y no usa bien la pierna de apoyo. |             |
| <b>2. Toma correcta de la bala</b><br>El estudiante sostiene la bala con la técnica adecuada, sin apretar ni soltar en exceso.                              | Sujeta la bala correctamente, mostrando control y seguridad. | La sujeción es débil o incorrecta, afectando el lanzamiento.     |             |
| <b>3. Empuje de la bala sin lanzar</b><br>El estudiante empuja la bala, evitando lanzar con el brazo, respetando la técnica.                                | Realiza un empuje claro y controlado, sin lanzar la bala.    | Lanza la bala en lugar de empujarla, perdiendo técnica.          |             |

| Criterios                                                                                                                                                 | Desempeño Excelente                                                                 | Desempeño Pobre                                                              | Comentarios |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>4. Postura del cuerpo durante el lanzamiento</b><br>Mantiene la parte superior del cuerpo baja y en posición correcta durante el movimiento.           | El cuerpo se mantiene bajo y bien alineado durante todo el lanzamiento.             | La parte superior se eleva o no mantiene postura adecuada.                   |             |
| <b>5. Secuencia del movimiento</b><br>El movimiento inicia en las piernas, continúa con el cuerpo y termina con la extensión completa del brazo con giro. | Efectúa la secuencia completa y fluida desde las piernas hasta la descarga.         | El movimiento es desordenado o incompleto, sin seguir la secuencia correcta. |             |
| <b>6. Conocimiento del peso de la bala</b><br>Reconoce y menciona correctamente el peso de la bala para mujeres y hombres.                                | Identifica correctamente el peso para ambos géneros (mujeres: 3 kg; hombres: 4 kg). | No conoce o se equivoca en el peso de la bala según el género.               |             |
| <b>7. Inclusión y respeto en el grupo</b><br>Demuestra respeto hacia compañeros y fomenta un ambiente inclusivo durante la actividad.                     | Respeto a todos y anima a compañeros de manera positiva y equitativa.               | No respeta diferencias o excluye a algunos compañeros del grupo.             |             |
| <b>8. Participación equitativa</b><br>Se asegura que todos tengan oportunidad de participar sin importar género o habilidad.                              | Promueve y practica la participación de todos de manera justa y equitativa.         | Permite que solo algunos participen o favorece a ciertos compañeros.         |             |