

Rúbrica Analítica para Evaluar Carrera, Velocidad, Salto en Largo y Lanzamiento

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa las habilidades de los estudiantes de primaria (6-11 años) en posiciones de partida, técnicas de carrera, participación en clase y trabajo en grupo, para las actividades de carrera, velocidad, salto en largo y lanzamiento deportivo.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Carrera, Velocidad, Salto en Largo y Lanzamiento

Esta rúbrica evalúa las habilidades de los estudiantes de primaria (6-11 años) en posiciones de partida, técnicas de carrera, participación en clase y trabajo en grupo, para las actividades de carrera, velocidad, salto en largo y lanzamiento deportivo.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Posiciones de partida	Adopta la posición de partida correctamente, mostrando buena postura y equilibrio constante.	Adopta la posición de partida con pequeños errores, mantiene el equilibrio la mayoría del tiempo.	Posición de partida adecuada pero con varios ajustes necesarios para mejorar estabilidad.	Posición de partida poco clara y desequilibrada, requiere asistencia frecuente para corregirla.	No adopta la posición de partida o lo hace de forma incorrecta y sin estabilidad.
Técnica de carrera	Muestra técnica de carrera fluida y coordinada, con movimientos eficientes y buena postura.	Técnica de carrera buena, con leves detalles que pueden mejorar la coordinación y postura.	Técnica de carrera aceptable, pero presenta movimientos poco coordinados o postura inadecuada.	Técnica de carrera deficiente, con movimientos descoordinados y postura incorrecta.	No demuestra técnica de carrera o presenta movimientos que dificultan el desempeño.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Salto en largo - Técnica	Realiza el salto con impulso, coordinación y aterrizaje correcto, maximizando la distancia.	Ejecuta bien el salto con buen impulso y aterrizaje, aunque con pequeños errores técnicos.	Salto con técnica básica, pero falta coordinación en impulso o aterrizaje.	Salto con técnica poco clara, dificultando el impulso o el aterrizaje seguro.	No realiza el salto correctamente o no muestra comprensión de la técnica.
Lanzamiento deportivo - Técnica	Aplica correctamente la técnica de lanzamiento, con buena coordinación y fuerza.	Técnica adecuada con algunos detalles que pueden mejorar la precisión y fuerza.	Lanzamiento con técnica básica pero falta coordinación o fuerza.	Técnica de lanzamiento deficiente, con movimientos descoordinados o poca fuerza.	No demuestra técnica de lanzamiento o no logra realizar el movimiento correctamente.
Participación en clase	Participa activamente en todas las actividades, mostrando interés y entusiasmo.	Participa regularmente y muestra buen interés en las actividades.	Participa de forma ocasional, con cierta motivación pero sin constancia.	Participa poco y muestra bajo interés en las actividades propuestas.	No participa o se muestra desinteresado en la mayoría de las actividades.
Trabajo en grupo	Colabora eficazmente con sus compañeros, respeta turnos y apoya al grupo.	Colabora bien, aunque en ocasiones necesita ayuda para mantener la comunicación.	Participa en el grupo pero con limitaciones para colaborar o respetar normas.	Participa poco y tiene dificultades para trabajar en equipo o respetar normas.	No colabora ni respeta las normas del trabajo en grupo, afectando la dinámica.
Respeto de normas y seguridad	Sigue todas las normas de seguridad y respeta las indicaciones en todo momento.	Generalmente respeta normas y sigue indicaciones, con pocas desviaciones.	Respeto normas básicas pero requiere recordatorios frecuentes para mantener seguridad.	Presenta dificultades para respetar normas y requiere supervisión constante.	No respeta normas ni indicaciones, poniendo en riesgo su seguridad y la de otros.