

# Rúbrica Analítica para Evaluar Respuestas Corporales en Nutrición y Salud

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

## Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada las respuestas corporales de los estudiantes de primaria (6-11 años) tras realizar actividad física, considerando aspectos fisiológicos, percepción del esfuerzo y habilidades para registrar y comparar datos, promoviendo además un enfoque de diversidad, equidad e inclusión.

## Rúbrica

# Rúbrica Analítica para Evaluar Respuestas Corporales en Nutrición y Salud

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada las respuestas corporales de los estudiantes de primaria (6-11 años) tras realizar actividad física, considerando aspectos fisiológicos, percepción del esfuerzo y habilidades para registrar y comparar datos, promoviendo además un enfoque de diversidad, equidad e inclusión.

| Criterios                                                                                | Excelente                                                                                                                   | Bueno                                                                                                        | Aceptable                                                                                               | Bajo                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descripción de cambios del organismo (fatiga, tensión muscular, percepción del esfuerzo) | Describe con claridad y detalle los cambios físicos y sensaciones tras la actividad, usando términos apropiados y ejemplos. | Describe los cambios físicos y sensaciones tras la actividad, aunque con menor detalle o ejemplos limitados. | Realiza una descripción básica y general de los cambios, con algunas imprecisiones o falta de claridad. | No describe o la descripción es confusa y no se relaciona con los cambios tras la actividad física. |
| Medición y evaluación de frecuencia cardíaca y respiratoria luego del ejercicio          | Mide correctamente ambas frecuencias, registra datos precisos y explica su significado.                                     | Mide ambas frecuencias con algunos errores menores y comprende su importancia.                               | Mide una frecuencia correctamente o ambas con errores significativos, comprensión limitada.             | No mide o registra incorrectamente las frecuencias, sin comprensión del proceso.                    |

| <b>Criterios</b>                                                                                  | <b>Excelente</b>                                                                                             | <b>Bueno</b>                                                                                     | <b>Aceptable</b>                                                                      | <b>Bajo</b>                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Elaboración de planilla para registrar respuestas corporales y comparación con resultados previos | Diseña una planilla clara, organizada y completa; compara y analiza avances con precisión.                   | Elabora una planilla funcional con algunos detalles faltantes; realiza comparación básica.       | Planilla incompleta o desorganizada; comparación poco clara o limitada.               | No elabora planilla o la planilla no permite registrar o comparar resultados.    |
| Evaluación de la intensidad del ejercicio con escalas de percepción de esfuerzo                   | Utiliza las escalas correctamente, identifica con precisión la intensidad y justifica sus respuestas.        | Usa las escalas adecuadamente con alguna dificultad para identificar o justificar la intensidad. | Utiliza las escalas con errores o sin claridad en la identificación de la intensidad. | No utiliza o utiliza incorrectamente las escalas de percepción de esfuerzo.      |
| Descripción de la sensación de fatiga y grado de tensión muscular                                 | Explica claramente ambos conceptos con ejemplos relacionados a su experiencia.                               | Describe ambos conceptos aunque con definiciones simples o sin ejemplos claros.                  | Describe uno de los conceptos o lo hace de forma confusa.                             | No logra describir los conceptos o las definiciones son incorrectas.             |
| Evaluación de la intensidad del ejercicio continuo con escalas de percepción de esfuerzo          | Evalúa correctamente la intensidad continua y explica con claridad el nivel de esfuerzo percibido.           | Evalúa la intensidad de forma adecuada pero con justificaciones limitadas.                       | Evalúa con errores o sin claridad el esfuerzo en ejercicio continuo.                  | No evalúa o su evaluación no corresponde a la intensidad del ejercicio continuo. |
| Inclusión y respeto a la diversidad en la participación y registro de datos                       | Promueve y respeta activamente la diversidad, adaptando su trabajo para incluir a todos los compañeros.      | Muestra respeto hacia la diversidad e intenta incluir a todos en la actividad.                   | Reconoce la diversidad pero con poca iniciativa para incluir o adaptar su trabajo.    | No considera la diversidad ni muestra respeto o inclusión en la actividad.       |
| Participación equitativa y colaboración en el trabajo grupal o individual                         | Participa de manera equitativa, escuchando y valorando las opiniones de todos, fomentando un ambiente justo. | Participa adecuadamente, respetando a los demás, aunque su colaboración es limitada.             | Participa de forma irregular o con poca colaboración hacia sus compañeros.            | No participa ni colabora, dificultando el trabajo o la inclusión del grupo.      |