

Rúbrica Analítica para Evaluar Ejercicios de Intensidad Media a Vigorosa en Educación Física (Primaria 6-11 años)

Rúbrica Analítica | Educación Física | Recreación | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de primaria en ejercicios físicos de intensidad media a vigorosa que promueven la condición física y la recreación, considerando aspectos físicos, actitudinales y de inclusión. Los criterios se evalúan de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Ejercicios de Intensidad Media a Vigorosa en Educación Física (Primaria 6-11 años)

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de primaria en ejercicios físicos de intensidad media a vigorosa que promueven la condición física y la recreación, considerando aspectos físicos, actitudinales y de inclusión. Los criterios se evalúan de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Participación activa Grado de involucramiento constante y entusiasta en las actividades físicas.	Participa con energía y motivación durante toda la sesión, mostrando entusiasmo constante.	Participa activamente la mayor parte del tiempo, con buena motivación.	Participa en la mayoría de las actividades, pero con motivación variable.	Participa solo en algunas actividades y su motivación es baja.	No participa o lo hace con desinterés la mayoría del tiempo.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Esfuerzo físico Capacidad para mantener intensidad media a vigorosa durante los ejercicios.	Mantiene una intensidad elevada y constante, superando las expectativas.	Mantiene intensidad media a vigorosa en la mayoría de las actividades.	Mantiene intensidad media en la mayoría, con algunos momentos de baja intensidad.	Intensidad baja o intermitente durante las actividades.	No alcanza la intensidad requerida para la actividad.
Técnica y forma Ejecuta los ejercicios con postura y movimiento adecuados para evitar lesiones.	Ejecuta con técnica excelente y postura correcta en todos los ejercicios.	Ejecuta con buena técnica y postura la mayoría del tiempo.	Ejecuta con técnica aceptable, pero presenta errores menores ocasionales.	Ejecuta con técnica deficiente que puede afectar el desempeño.	No sigue la técnica adecuada, poniendo en riesgo su seguridad o la de otros.
Resistencia y duración Capacidad para sostener la actividad física durante el tiempo indicado.	Mantiene la actividad sin pausas ni fatiga evidente hasta el final.	Mantiene la actividad casi todo el tiempo con pausas mínimas.	Mantiene la actividad con pausas moderadas y alguna fatiga.	Solo mantiene la actividad por un corto tiempo y requiere varias pausas.	No logra mantener la actividad durante el tiempo requerido.
Cooperación y trabajo en equipo Colabora y respeta a compañeros durante las actividades grupales.	Fomenta un ambiente positivo, ayuda y respeta a todos continuamente.	Coopera y respeta a la mayoría de sus compañeros durante la actividad.	Coopera en ocasiones, pero presenta algunas dificultades para trabajar en equipo.	Participa poco en el trabajo en equipo y a veces muestra falta de respeto.	No coopera ni respeta a sus compañeros en las actividades grupales.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Adaptación y diversidad (DEI) Capacidad para adaptar su participación respetando las necesidades y diferencias de todos.	Se adapta fácilmente y respeta todas las diferencias físicas y culturales, promoviendo inclusión.	Generalmente se adapta y respeta las diferencias durante la actividad.	Se adapta con ayuda y muestra respeto hacia las diferencias básicas.	Presenta dificultad para adaptarse o respetar algunas diferencias.	No muestra disposición para adaptarse ni respetar la diversidad.
Actitud hacia la seguridad Respeto las normas y cuida su integridad y la de otros durante la actividad.	Sigue todas las normas de seguridad y ayuda a otros a cumplirlas.	Generalmente respeta las normas y evita riesgos.	Respeto las normas, pero ocasionalmente presenta conductas riesgosas.	A veces ignora normas de seguridad poniendo en riesgo la actividad.	No respeta las normas y pone en peligro su seguridad o la de otros.
Expresión de disfrute y motivación Manifiesta alegría y motivación durante y después de la actividad física.	Muestra entusiasmo evidente y expresa disfrute constantemente.	Muestra disfrute y motivación en la mayoría de las actividades.	Muestra disfrute ocasionalmente, con motivación variable.	Muestra poco entusiasmo o motivación durante la actividad.	No muestra disfrute ni motivación alguna durante las actividades.