

Rúbrica Analítica para Evaluar la Relación entre Actividad Física, Nutrición y Salud

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

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el análisis de información y la comprensión de estudiantes de primaria (6-11 años) sobre la relación entre actividad física y salud, así como su capacidad para registrar y relacionar datos físicos y nutricionales.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar la Relación entre Actividad Física, Nutrición y Salud

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el análisis de información y la comprensión de estudiantes de primaria (6-11 años) sobre la relación entre actividad física y salud, así como su capacidad para registrar y relacionar datos físicos y nutricionales.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
1. Creación de lista de alimentos saludables	Lista completa y variada con alimentos adecuados a la edad, incluye valor nutricional detallado.	Lista con mayoría de alimentos saludables y valores nutricionales básicos.	Lista con pocos alimentos saludables y con información nutricional limitada.	Lista incompleta o con alimentos no adecuados para la edad, sin información nutricional.
2. Registro de talla y peso	Registra datos precisos y completos, con unidades correctas y presentación clara.	Registra datos correctos pero con pequeñas imprecisiones o presentación poco clara.	Registra datos incompletos o con errores evidentes en unidades o formato.	No registra talla ni peso o los registros son incorrectos.
3. Medición de frecuencias cardiacas antes del ejercicio	Registra frecuencias cardiacas con exactitud y explica su importancia.	Registra frecuencias cardiacas correctamente pero con poca explicación.	Registro impreciso o incompleto de la frecuencia cardiaca antes del ejercicio.	No registra o registra incorrectamente la frecuencia cardiaca antes del ejercicio.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
4. Medición de frecuencias cardíacas después del ejercicio	Registra frecuencias cardíacas post-ejercicio con precisión y analiza el cambio.	Registra frecuencias cardíacas post-ejercicio correctamente, con análisis básico.	Registro incompleto o análisis superficial de la frecuencia cardíaca después del ejercicio.	No registra o registra incorrectamente la frecuencia cardíaca después del ejercicio.
5. Participación en circuitos motores	Participa activamente, demuestra comprensión de ejercicios y sigue instrucciones con precisión.	Participa con entusiasmo, pero con cierta dificultad para seguir todas las instrucciones.	Participa de forma pasiva o con poco compromiso en la actividad.	No participa o muestra rechazo a la actividad física.
6. Observación de cambios corporales después de la actividad física	Describe claramente cambios corporales observados, relacionándolos con la actividad realizada.	Describe algunos cambios corporales pero con poca relación al ejercicio.	Describe cambios corporales de forma vaga o incorrecta.	No observa ni describe cambios corporales tras la actividad.
7. Registro en tablas	Organiza todos los datos en tablas claras, completas y bien presentadas.	Organiza la mayoría de los datos en tablas claras pero con pequeñas omisiones o errores.	Registra datos en tablas poco claras o incompletas.	No utiliza tablas o los registros carecen de organización.
8. Relación entre actividad física y bienestar	Explica detalladamente y con ejemplos cómo la actividad física mejora la salud y el bienestar.	Explica la relación entre actividad y bienestar de forma general y clara.	Da una explicación limitada o poco clara sobre la relación entre actividad y bienestar.	No establece relación o la explicación es incorrecta o irrelevante.