

Rúbrica Analítica para Evaluar Salto Largo en Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la ejecución del salto largo en estudiantes de primaria (6-11 años), alineada con el Objetivo de Aprendizaje 1 (OA 1): demostrar capacidad para ejecutar actividades físicas de forma segura, regulando el esfuerzo y combinando habilidades motrices básicas. Se valoran aspectos técnicos, de seguridad, esfuerzo, y criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Salto Largo en Educación Física

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la ejecución del salto largo en estudiantes de primaria (6-11 años), alineada con el Objetivo de Aprendizaje 1 (OA 1): demostrar capacidad para ejecutar actividades físicas de forma segura, regulando el esfuerzo y combinando habilidades motrices básicas. Se valoran aspectos técnicos, de seguridad, esfuerzo, y criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
1. Técnica de despegue y aterrizaje	Ejecuta el despegue y aterrizaje con postura correcta y control total, manteniendo el equilibrio y utilizando brazos y piernas coordinadamente.	Realiza el despegue y aterrizaje con buena técnica, con pequeños ajustes de equilibrio y coordinación.	Ejecuta el despegue y aterrizaje con técnica básica, pero presenta desequilibrios o falta de coordinación ocasional.	No logra un despegue ni aterrizaje controlado, con postura inadecuada y desequilibrio constante.
2. Coordinación motriz básica (locomoción y estabilidad)	Combina movimientos de correr y saltar de forma fluida y continua, demostrando excelente coordinación y estabilidad.	Combina correr y saltar con buena coordinación, aunque con pausas o pequeños errores.	Coordina correr y saltar de forma irregular, con dificultades para mantener continuidad y estabilidad.	Muestra dificultad notable para combinar correr y saltar, con movimientos descoordinados y poco estables.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
3. Regulación del esfuerzo físico	Controla perfectamente el esfuerzo, manteniendo energía adecuada durante la actividad sin signos de fatiga prematura.	Regula bien el esfuerzo, con leves signos de cansancio que no afectan la ejecución.	Regulación del esfuerzo inconsistente, presentando fatiga que afecta parcialmente el desempeño.	No regula el esfuerzo, mostrando fatiga evidente que dificulta la ejecución del salto.
4. Seguridad durante la actividad	Ejecuta el salto largo sin riesgos, respetando normas de seguridad y utilizando el espacio adecuadamente.	Generalmente seguro, con mínimas acciones que podrían representar riesgos, pero sin consecuencias.	A veces descuida medidas de seguridad, poniendo en riesgo su integridad o la de otros.	No respeta normas de seguridad, generando riesgo constante para sí mismo y compañeros.
5. Aplicación de habilidades motrices básicas en diferentes direcciones y niveles	Integra con facilidad movimientos en distintas direcciones y alturas, adaptando el salto a las condiciones del espacio.	Aplica movimientos en diversas direcciones y niveles, aunque con alguna dificultad para adaptarse al espacio.	Realiza movimientos limitados a pocas direcciones o niveles, con poca adaptación al espacio.	No logra adaptar sus movimientos a diferentes direcciones o niveles, limitando su desempeño.
6. Participación activa y motivación	Participa con entusiasmo, demostrando motivación constante y disposición para mejorar.	Participa de forma positiva, con motivación en la mayoría de las ocasiones.	Participa de forma pasiva o irregular, con baja motivación en algunas actividades.	No participa o lo hace sin interés y motivación, afectando su aprendizaje.
7. Inclusión y respeto a la diversidad	Demuestra respeto y apoyo hacia compañeros con diferentes capacidades y ritmos, fomentando un ambiente inclusivo.	Muestra respeto hacia la diversidad, aunque con poca iniciativa para apoyar a otros.	Acepta la diversidad, pero en ocasiones excluye o no se adapta a compañeros con necesidades diferentes.	No respeta la diversidad, mostrando actitudes excluyentes o discriminatorias.
8. Adaptación y uso de estrategias para la diversidad funcional	Utiliza y adapta estrategias motrices para superar barreras, demostrando creatividad y autonomía en la actividad.	Aplica estrategias adaptativas con alguna guía, mostrando esfuerzo para superar dificultades.	Reconoce la necesidad de adaptaciones, pero necesita apoyo constante para implementarlas.	No utiliza estrategias adaptativas ni busca soluciones ante dificultades funcionales.