

Rúbrica Analítica para Evaluar el Deslizamiento hacia Adelante y Atrás: Aprendizaje Continuo y Adaptabilidad en el Posicionamiento de los Brazos

Rúbrica Analítica | Adaptabilidad y Aprendizaje Continuo | Aprendizaje Continuo y Adaptabilidad | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la habilidad de adultos en educación para el trabajo en relación con el posicionamiento adecuado de los brazos durante el deslizamiento hacia adelante y hacia atrás, promoviendo el aprendizaje continuo y la adaptabilidad. Cada criterio se evalúa individualmente para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar el Deslizamiento hacia Adelante y Atrás: Aprendizaje Continuo y Adaptabilidad en el Posicionamiento de los Brazos

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la habilidad de adultos en educación para el trabajo en relación con el posicionamiento adecuado de los brazos durante el deslizamiento hacia adelante y hacia atrás, promoviendo el aprendizaje continuo y la adaptabilidad. Cada criterio se evalúa individualmente para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
1. Posicionamiento inicial de los brazos	Los brazos están correctamente posicionados desde el inicio, alineados y estables, facilitando el movimiento fluido.	Los brazos están bien posicionados con mínimas desviaciones que no afectan el movimiento.	Los brazos muestran posicionamiento adecuado pero con algunas inconsistencias que dificultan el flujo.	Los brazos están mal posicionados, lo que genera obstáculos en el deslizamiento.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
2. Coordinación del movimiento de brazos durante el deslizamiento hacia adelante	Movimiento armónico y sincronizado que mejora la eficiencia del deslizamiento.	Movimiento coordinado con pequeños desajustes que no afectan significativamente la ejecución.	Coordinación irregular que genera leves interrupciones en el deslizamiento.	Movimiento descoordinado que dificulta el avance y genera errores frecuentes.
3. Coordinación del movimiento de brazos durante el deslizamiento hacia atrás	Los brazos se ajustan con precisión para facilitar un deslizamiento hacia atrás controlado y seguro.	Buen ajuste del movimiento con algunas pequeñas imprecisiones.	Movimiento con falta de control en algunos momentos, afectando la estabilidad.	Movimiento errático que compromete la seguridad y el control del deslizamiento.
4. Adaptabilidad al corregir la posición de los brazos ante errores	Detecta rápidamente errores y ajusta la posición de los brazos eficazmente sin interrupciones.	Reconoce errores y corrige la posición con ligeros retrasos o dificultad.	Reconoce errores pero corrige la posición de forma inconsistente o tardía.	No reconoce ni corrige errores en el posicionamiento de los brazos.
5. Aplicación de retroalimentación para mejorar la técnica	Incorpora activamente la retroalimentación recibida para optimizar el movimiento de los brazos.	Aplica la retroalimentación con algunas dificultades pero mejora progresivamente.	Aplica la retroalimentación de forma limitada y poco consistente.	No aplica la retroalimentación recibida para mejorar la técnica.
6. Mantenimiento de la postura corporal durante el deslizamiento	Mantiene una postura corporal adecuada que complementa el posicionamiento de los brazos en todo momento.	Postura generalmente correcta con pequeñas desviaciones sin impacto mayor.	Postura variable que afecta parcialmente el desempeño del movimiento.	Postura incorrecta que afecta negativamente el control y la eficacia del deslizamiento.
7. Consistencia en la ejecución del movimiento de brazos	Ejecuta el movimiento con alta consistencia en todas las repeticiones.	Ejecuta con consistencia aceptable, con pequeñas variaciones.	Ejecuta de forma inconsistente, mostrando variabilidad notable.	Ejecuta de manera inconsistente y errática, comprometiendo el aprendizaje.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
8. Demostración de aprendizaje continuo en la mejora del posicionamiento	Demuestra progreso evidente y constante en la técnica a lo largo del tiempo.	Presenta mejoras perceptibles, aunque con ritmo variable.	Muestra avances limitados y poco sostenidos.	No evidencia progreso ni interés en mejorar la técnica.