

Rúbrica Analítica: Importancia de la Hidratación en Educación Física

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

Descripción

Esta rúbrica evalúa el conocimiento y la comprensión de los estudiantes de primaria sobre la importancia de la hidratación para la nutrición y la salud en el contexto de la educación física.

Rúbrica

Rúbrica Analítica: Importancia de la Hidratación en Educación Física

Esta rúbrica evalúa el conocimiento y la comprensión de los estudiantes de primaria sobre la importancia de la hidratación para la nutrición y la salud en el contexto de la educación física.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Comprensión del concepto de hidratación	Explica claramente qué es la hidratación y por qué es esencial para el cuerpo durante la actividad física.	Describe el concepto de hidratación y su importancia en términos generales.	Muestra una comprensión básica pero incompleta del concepto de hidratación.	No demuestra comprensión sobre qué es la hidratación.
Identificación de beneficios de la hidratación	Enumera varios beneficios específicos de mantenerse hidratado durante el ejercicio.	Menciona algunos beneficios generales de la hidratación en la salud física.	Identifica al menos un beneficio de la hidratación.	No identifica beneficios de la hidratación.
Reconocimiento de señales de deshidratación	Describe con precisión varias señales físicas que indican deshidratación.	Menciona algunas señales comunes de deshidratación.	Reconoce al menos una señal de deshidratación.	No reconoce señales de deshidratación.
Conocimiento de cantidad adecuada de agua	Indica claramente la cantidad recomendada de agua para niños durante la actividad física.	Menciona una cantidad aproximada de agua necesaria para mantenerse hidratado.	Conoce que se debe beber agua, pero no especifica cantidades.	No tiene conocimiento sobre la cantidad de agua necesaria.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Relación entre hidratación y rendimiento físico	Explica cómo la hidratación afecta directamente el rendimiento y la energía durante el ejercicio.	Reconoce que la hidratación influye en el rendimiento físico.	Muestra una comprensión limitada de la relación entre hidratación y rendimiento.	No comprende la relación entre hidratación y rendimiento.
Aplicación de hábitos saludables de hidratación	Demuestra hábitos adecuados y consistentes para mantenerse hidratado antes, durante y después de la actividad física.	Practica algunos hábitos saludables de hidratación en la mayoría de las ocasiones.	Aplica hábitos de hidratación de manera inconsistente.	No demuestra hábitos saludables de hidratación.
Capacidad para comunicar la importancia de la hidratación	Comunica con claridad y seguridad la importancia de la hidratación a sus compañeros.	Comunica la importancia de la hidratación de forma comprensible.	Comunica la importancia de la hidratación de forma limitada o con ayuda.	No puede comunicar la importancia de la hidratación.
Participación en actividades relacionadas con la hidratación	Participa activamente y con entusiasmo en actividades sobre hidratación.	Participa en actividades relacionadas con hidratación con interés moderado.	Participa de forma limitada o poco entusiasta.	No participa en actividades sobre hidratación.