

Rúbrica Analítica para Evaluar la Importancia de la Actividad Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la comprensión y valoración de la importancia de la actividad física en estudiantes de primaria (6-11 años). Se evalúan aspectos clave para identificar fortalezas y áreas de mejora en relación con sus conocimientos, actitudes y prácticas.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar la Importancia de la Actividad Física

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la comprensión y valoración de la importancia de la actividad física en estudiantes de primaria (6-11 años). Se evalúan aspectos clave para identificar fortalezas y áreas de mejora en relación con sus conocimientos, actitudes y prácticas.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Comprensión de los beneficios físicos	Explica claramente varios beneficios físicos de la actividad física, como mejorar la salud y la fuerza.	Menciona algunos beneficios físicos pero con explicaciones limitadas o incompletas.	No identifica o tiene confusión sobre los beneficios físicos de la actividad física.
Comprensión de los beneficios emocionales y sociales	Describe cómo la actividad física ayuda a mejorar el ánimo, la amistad y el trabajo en equipo.	Reconoce al menos un beneficio emocional o social pero no lo explica con claridad.	No comprende o no reconoce los beneficios emocionales ni sociales de la actividad física.
Participación en actividades físicas	Participa activamente en la mayoría de las actividades físicas propuestas con entusiasmo.	Participa en algunas actividades físicas pero con poco interés o constancia.	Rara vez participa o evita las actividades físicas.
Actitud hacia la actividad física	Muestra una actitud positiva y motivada hacia la actividad física, expresando interés y disfrute.	Muestra una actitud neutral o variable, con momentos de interés y otros de desmotivación.	Muestra una actitud negativa, desinteresada o rechazo hacia la actividad física.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Conocimiento sobre la frecuencia recomendada	Indica correctamente la cantidad de tiempo o frecuencia con la que se debe realizar actividad física para estar saludable.	Muestra un conocimiento parcial o impreciso sobre la frecuencia recomendada.	No sabe o tiene ideas erróneas sobre la frecuencia adecuada de la actividad física.
Capacidad para identificar actividades físicas adecuadas	Reconoce y menciona varias actividades físicas apropiadas para su edad y contexto.	Menciona algunas actividades físicas, pero no todas son adecuadas o claras.	No identifica actividades físicas adecuadas o se confunde con otras que no corresponden.
Reconocimiento de la seguridad en la actividad física	Comprende y explica la importancia de realizar actividad física de forma segura (calentamiento, hidratación, cuidado).	Reconoce algunos aspectos de seguridad, pero con explicaciones limitadas.	No reconoce la importancia de la seguridad durante la actividad física.
Comunicación sobre la importancia de la actividad física	Expresa con claridad y confianza por qué la actividad física es importante para la salud y el bienestar.	Comunica de manera sencilla pero con poca profundidad la importancia de la actividad física.	No logra comunicar o expresa ideas confusas sobre la importancia de la actividad física.