

Rúbrica Analítica para Evaluar Alimentación Balanceada, Nutrición y Salud en Estudiantes de Secundaria

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

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada el conocimiento y aplicación de los conceptos sobre alimentación balanceada, nutrición y salud en estudiantes de 12 a 15 años, con un enfoque en Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Alimentación Balanceada, Nutrición y Salud en Estudiantes de Secundaria

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada el conocimiento y aplicación de los conceptos sobre alimentación balanceada, nutrición y salud en estudiantes de 12 a 15 años, con un enfoque en Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Comprensión de los principios básicos de la alimentación balanceada	Demuestra un conocimiento profundo y detallado de los grupos alimenticios y sus funciones.	Entiende correctamente los grupos alimenticios y sus principales funciones.	Muestra comprensión parcial de los grupos alimenticios, con algunas confusiones.	No identifica correctamente los grupos alimenticios ni sus funciones.
Aplicación práctica de una dieta balanceada	Propone y explica una dieta equilibrada y variada adaptada a necesidades individuales.	Propone una dieta balanceada con variedad, aunque con pocas adaptaciones personales.	Propone una dieta limitada y poco equilibrada, con poca variedad.	No logra proponer una dieta balanceada ni clara.
Relación entre nutrición y salud	Explica claramente cómo la alimentación afecta la salud física y mental, con ejemplos precisos.	Describe la relación entre nutrición y salud con ejemplos básicos.	Muestra una relación superficial entre nutrición y salud, con pocas evidencias.	No relaciona la nutrición con la salud o lo hace incorrectamente.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Identificación de hábitos alimenticios saludables y no saludables	Identifica y analiza críticamente hábitos saludables y no saludables, proponiendo mejoras.	Reconoce hábitos saludables y no saludables con alguna explicación.	Identifica algunos hábitos, pero sin análisis o con confusión.	No identifica hábitos alimenticios o los confunde.
Inclusión de diversidad cultural en la alimentación	Incorpora de manera respetuosa y precisa diversas tradiciones alimentarias culturales en su propuesta.	Reconoce algunas tradiciones culturales alimentarias y las integra adecuadamente.	Muestra conocimiento limitado de la diversidad cultural en alimentación.	Ignora o desconoce la diversidad cultural en la alimentación.
Consideración de necesidades alimenticias especiales (alergias, intolerancias, etc.)	Incorpora y adapta propuestas considerando diferentes necesidades alimenticias con sensibilidad.	Reconoce algunas necesidades especiales y las toma en cuenta parcialmente.	Menciona necesidades especiales sin integrarlas adecuadamente.	No considera necesidades alimenticias especiales.
Promoción de equidad en el acceso a una alimentación saludable	Analiza y propone soluciones para promover el acceso equitativo a alimentos nutritivos.	Reconoce la importancia de la equidad en la alimentación y la menciona.	Muestra una comprensión limitada sobre la equidad en el acceso a alimentos.	No aborda la equidad ni su importancia en la alimentación.
Comunicación clara y respetuosa sobre nutrición y salud	Se expresa con claridad, respeto e inclusión, adaptando el mensaje a diferentes audiencias.	Comunica ideas nutricionales con claridad y respeto, aunque con poca adaptación.	Comunica de forma poco clara o con respeto limitado.	No logra comunicar adecuadamente o utiliza lenguaje inapropiado.