

Rúbrica Analítica: Reconocemos la importancia de una buena alimentación jugando y aprendiendo Deporte

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar en estudiantes de primaria (6-11 años) su comprensión y aplicación de hábitos de alimentación saludable y la práctica deportiva, promoviendo además valores de diversidad, equidad e inclusión.

Rúbrica

Rúbrica Analítica: Reconocemos la importancia de una buena alimentación jugando y aprendiendo Deporte

Esta rúbrica está diseñada para evaluar en estudiantes de primaria (6-11 años) su comprensión y aplicación de hábitos de alimentación saludable y la práctica deportiva, promoviendo además valores de diversidad, equidad e inclusión.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Comprensión de la relación entre alimentación y deporte	Explica claramente cómo una alimentación saludable beneficia el rendimiento deportivo y la salud general.	Describe la relación entre alimentación y deporte con algunos ejemplos claros.	Muestra una comprensión básica, pero con confusión en algunos aspectos.	No logra relacionar adecuadamente la alimentación con la práctica deportiva.
Aplicación de hábitos alimenticios saludables en su vida diaria	Demuestra hábitos alimenticios saludables constantemente y puede explicar por qué son importantes.	Aplica hábitos saludables la mayoría del tiempo y entiende su importancia.	Aplica algunos hábitos saludables, pero de forma inconsistente.	No aplica hábitos saludables o desconoce su importancia.
Participación activa en juegos y actividades deportivas	Participa con entusiasmo, respeto y esfuerzo en todas las actividades físicas propuestas.	Participa activamente en la mayoría de las actividades con buena actitud.	Participa de manera limitada o con poco interés en las actividades.	No participa o muestra negativa actitud hacia las actividades físicas.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Reconocimiento y respeto por la diversidad en el grupo	Muestra respeto constante y valora las diferencias culturales, físicas y de habilidades entre compañeros.	Respeto y acepta la diversidad casi siempre, fomentando un ambiente positivo.	Reconoce la diversidad, pero a veces no demuestra respeto o inclusión.	No reconoce ni respeta la diversidad, mostrando actitudes excluyentes.
Colaboración y trabajo en equipo durante las actividades	Colabora activamente, escucha a sus compañeros y fomenta la participación de todos.	Colabora y participa en equipo con buena disposición.	Colabora de forma limitada o sólo cuando se le solicita.	No colabora y dificulta el trabajo en equipo.
Uso de lenguaje inclusivo y positivo	Utiliza siempre un lenguaje respetuoso e inclusivo con todos sus compañeros.	Generalmente usa lenguaje adecuado, corrigiendo errores cuando ocurren.	En ocasiones utiliza lenguaje no inclusivo o poco respetuoso.	Usa lenguaje excluyente, ofensivo o discriminatorio.
Demostración de hábitos de higiene relacionados con la alimentación y el deporte	Aplica rigurosamente hábitos de higiene antes y después de comer y realizar deporte.	Cumple con hábitos de higiene la mayoría de las veces.	Aplica hábitos de higiene de forma irregular o parcial.	No cumple con los hábitos básicos de higiene en alimentación y deporte.
Reflexión sobre la importancia de la equidad en la práctica deportiva	Expresa ideas claras sobre la importancia de que todos tengan las mismas oportunidades para practicar deporte.	Reconoce la importancia de la equidad y la menciona con algunos ejemplos.	Muestra comprensión limitada sobre equidad en el deporte.	No comprende ni valora la importancia de la equidad en la práctica deportiva.