

Rúbrica de Observación para Evaluar Estilo Dorso - Educación Física 4to Grado

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar las habilidades básicas del estilo dorso en estudiantes de 4to grado durante la clase de Educación Física. Cada criterio se califica en una escala del 1 (muy pobre) al 5 (excelente), observando el desempeño en tiempo real.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Evaluar Estilo Dorso - Educación Física 4to Grado

Esta rúbrica está diseñada para evaluar las habilidades básicas del estilo dorso en estudiantes de 4to grado durante la clase de Educación Física. Cada criterio se califica en una escala del 1 (muy pobre) al 5 (excelente), observando el desempeño en tiempo real.

Criterio	Descripción	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Posición del cuerpo	Evaluar si el cuerpo está alineado y flotando adecuadamente en el agua.	Cuerpo hundido y no alineado.	Cuerpo parcialmente alineado, con hundimiento notable.	Cuerpo generalmente alineado con algunos hundimientos.	Cuerpo bien alineado y flotando con poco hundimiento.	Cuerpo perfectamente alineado y flotando sin hundimiento.
Patada de piernas	Observa la fuerza y ritmo de la patada de dorso.	Patada débil y descoordinada.	Patada poco constante y sin ritmo definido.	Patada con ritmo irregular pero funcional.	Patada fuerte y constante con buen ritmo.	Patada enérgica, constante y perfectamente coordinada.

Criterio	Descripción	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Movimiento de brazos	Evalúa la coordinación y amplitud del movimiento de brazos en el estilo dorso.	Brazos sin coordinación ni amplitud.	Movimiento limitado y poco coordinado.	Movimiento aceptable con algo de coordinación.	Movimiento coordinado y con buena amplitud.	Movimiento fluido, amplio y perfectamente coordinado.
Respiración	Control y sincronización de la respiración durante el nado.	No respira adecuadamente, se ahoga o se detiene.	Respira con dificultad y poca coordinación.	Respira de forma regular pero con algo de esfuerzo.	Respira correctamente y de forma coordinada.	Respiración controlada y sincronizada sin esfuerzo aparente.
Coordinación general	Capacidad para combinar brazos, piernas y respiración de manera armoniosa.	Movimientos descoordinados y sin ritmo.	Coordinación limitada entre movimientos.	Coordinación aceptable con pausas.	Movimiento coordinado y fluido.	Movimientos perfectamente coordinados y naturales.
Dirección y trayectoria	Capacidad para mantener una trayectoria recta en el agua.	Se desvía mucho y no mantiene línea.	Se desvía con frecuencia.	Mantiene la dirección con algunos desvíos.	Generalmente mantiene línea recta.	Mantiene perfectamente la trayectoria recta.
Esfuerzo y perseverancia	Demuestra entusiasmo y esfuerzo constante durante la actividad.	No muestra esfuerzo y se rinde rápido.	Esfuerzo escaso y poco constante.	Esfuerzo moderado con algunos momentos bajos.	Esfuerzo bueno y constante.	Esfuerzo máximo y persevera sin rendirse.
Seguridad en el agua	Confianza y manejo del cuerpo para evitar accidentes o temor.	Muestra miedo y no controla el cuerpo.	Confianza baja, con movimientos inseguros.	Confianza moderada con algunos momentos de inseguridad.	Confianza buena y movimientos seguros.	Muy seguro y cómodo en el agua en todo momento.