

# Rúbrica Analítica para Evaluar Ejercicios de Fuerza Física

Rúbrica Analítica | Ciencias Naturales | Física | 4 niveles

## Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de educación media (15-17 años) en ejercicios de fuerza física, permitiendo identificar fortalezas y áreas de mejora en aspectos clave del entrenamiento.

## Rúbrica

# Rúbrica Analítica para Evaluar Ejercicios de Fuerza Física

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de educación media (15-17 años) en ejercicios de fuerza física, permitiendo identificar fortalezas y áreas de mejora en aspectos clave del entrenamiento.

| Criterios                 | Excelente                                                                                | Bueno                                                                          | Aceptable                                                                               | Bajo                                                                                    |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Técnica de Ejecución      | Realiza los ejercicios con técnica perfecta y control total, sin errores.                | Ejecuta la mayoría de los ejercicios con buena técnica, con mínimos errores.   | Presenta errores técnicos frecuentes que afectan la calidad del ejercicio.              | Ejecuta los ejercicios con técnica pobre y descontrol, poniendo en riesgo su seguridad. |
| Resistencia Muscular      | Completa todas las repeticiones con fuerza constante y sin fatiga visible.               | Termina la mayoría de las repeticiones manteniendo buena fuerza y resistencia. | Se cansa antes de completar las repeticiones indicadas, mostrando resistencia limitada. | No logra completar las repeticiones debido a fatiga prematura.                          |
| Postura Corporal          | Mantiene postura correcta durante todo el ejercicio, evitando lesiones.                  | Generalmente mantiene buena postura, con pequeñas desviaciones.                | Postura inadecuada en varios momentos, afectando la efectividad del ejercicio.          | No mantiene postura adecuada, comprometiendo su seguridad y resultados.                 |
| Control de la Respiración | Respira de forma adecuada y coordinada con cada repetición, favoreciendo el rendimiento. | Respira correctamente la mayoría del tiempo, con algunas interrupciones.       | Respiración irregular que afecta el desempeño en varias repeticiones.                   | No controla la respiración, dificultando la realización del ejercicio.                  |

| Criterios                          | Excelente                                                                    | Bueno                                                                      | Aceptable                                                                | Bajo                                                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Progresión y Adaptación            | Demuestra clara mejora y adaptación progresiva en la fuerza y resistencia.   | Muestra cierta mejora y adaptación, aunque de forma lenta o inconsistente. | Mejora limitada, sin evidencia clara de adaptación a los ejercicios.     | No muestra progreso ni adaptación, manteniendo el mismo nivel inicial.        |
| Seguridad y Prevención de Lesiones | Aplica todas las medidas de seguridad y prevención durante el entrenamiento. | Generalmente sigue las medidas de seguridad, con pequeñas omisiones.       | Olvida o ignora algunos aspectos de seguridad, aumentando riesgos.       | No respeta las normas de seguridad, poniendo en peligro su integridad física. |
| Participación y Actitud            | Participa activamente con actitud positiva y motivación constante.           | Participa con buena actitud, aunque con momentos de desinterés.            | Participación pasiva o desmotivada en varias sesiones.                   | No participa o muestra actitud negativa que afecta su desempeño.              |
| Capacidad de Recuperación          | Recupera rápidamente entre series, manteniendo energía y rendimiento.        | Recupera adecuadamente, aunque con leves signos de fatiga acumulada.       | Recuperación lenta que afecta la calidad de las siguientes repeticiones. | No se recupera adecuadamente, presentando fatiga excesiva.                    |