

Rúbrica de Observación para Promover un Estilo de Vida Saludable mediante un Plan Personal de Actividad Física

Rúbrica de Observación | Ética y Valores | Ética y valores | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la capacidad del estudiante para diseñar y promover acciones que favorezcan un estilo de vida saludable a lo largo del día, mediante la elaboración y seguimiento de un plan personal de actividad física, en el contexto del área de Ética y Valores para secundaria.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Promover un Estilo de Vida Saludable mediante un Plan Personal de Actividad Física

Esta rúbrica evalúa la capacidad del estudiante para diseñar y promover acciones que favorezcan un estilo de vida saludable a lo largo del día, mediante la elaboración y seguimiento de un plan personal de actividad física, en el contexto del área de Ética y Valores para secundaria.

Criterios de Evaluación	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Identificación de hábitos saludables	No identifica hábitos saludables relacionados con la actividad física.	Reconoce algunos hábitos saludables, pero con información incompleta o incorrecta.	Identifica hábitos saludables básicos y relacionados con la actividad física.	Identifica la mayoría de hábitos saludables y explica su importancia.	Identifica claramente y detalla múltiples hábitos saludables con justificación ética y práctica.
Diseño del plan personal de actividad física	No elabora un plan o es incoherente con sus necesidades.	Elabora un plan poco claro o poco realista para su situación personal.	Diseña un plan básico, con actividades y tiempos definidos, aunque poco equilibrado.	Elabora un plan bien estructurado, equilibrado y adecuado a sus necesidades.	Diseña un plan innovador, equilibrado, detallado y que promueve un estilo de vida sostenible.

Criterios de Evaluación	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Compromiso y responsabilidad en la propuesta	No muestra interés ni compromiso con el plan personal.	Demuestra poco compromiso, con excusas o falta de seguimiento.	Muestra compromiso moderado y realiza algunas acciones del plan.	Demuestra compromiso constante y realiza la mayoría de las acciones propuestas.	Muestra alto compromiso, iniciativa y busca mejorar continuamente su plan.
Integración de valores éticos en la actividad física	No relaciona la actividad física con valores éticos ni sociales.	Relaciona superficialmente la actividad con algunos valores, sin profundidad.	Muestra una relación básica entre valores éticos y actividad física.	Explica claramente valores como respeto, responsabilidad y solidaridad en su plan.	Integra de manera profunda y reflexiva valores éticos, promoviendo bienestar colectivo.
Creatividad en la elaboración y presentación del plan	El plan es monótono y sin elementos creativos.	Presenta algunos elementos creativos pero poco relevantes o poco claros.	Incluye ideas creativas con cierta originalidad en el plan.	Presenta un plan con ideas creativas, originales y bien integradas.	El plan es altamente creativo, innovador y estimula a otros a adoptarlo.
Claridad y organización en la comunicación del plan	La comunicación es confusa y desorganizada, difícil de entender.	Presenta el plan con cierta desorganización y falta de claridad.	Comunica el plan con claridad básica y estructura adecuada.	Presenta el plan claramente, con buena organización y lenguaje apropiado.	Comunica el plan de manera excelente, clara, ordenada y persuasiva.
Adaptación y flexibilidad en el plan personal	No adapta el plan ante dificultades o cambios.	Muestra resistencia o dificultad para ajustar el plan.	Realiza algunos ajustes básicos cuando es necesario.	Adapta el plan con flexibilidad ante cambios o retos.	Demuestra alta capacidad para ajustar el plan creativamente y mantener objetivos.

Criterios de Evaluación	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Promoción del plan y motivación a otros	No promueve ni motiva a otros a adoptar un estilo de vida saludable.	Promueve poco y con poca efectividad la actividad física en su entorno.	Motiva y promueve el plan con eficacia moderada entre compañeros.	Promueve activamente y motiva con argumentos sólidos a su entorno.	Inspira y lidera acciones para fomentar hábitos saludables en su comunidad.