

Rúbrica Analítica para Evaluación de Saltos Recreativos

Rúbrica Analítica | Educación Física | Recreación | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en actividades de saltos recreativos, enfocándose en su habilidad para saltar con los pies en un circuito de conos y saltar la cuerda 20 veces. Cada criterio se evalúa de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluación de Saltos Recreativos

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en actividades de saltos recreativos, enfocándose en su habilidad para saltar con los pies en un circuito de conos y saltar la cuerda 20 veces. Cada criterio se evalúa de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Precisión en el salto dentro del circuito de conos	Salta con ambos pies en el espacio correcto entre todos los conos sin tocar ninguno.	Salta con ambos pies en el espacio correcto en la mayoría de los conos, tocando uno o dos ocasionalmente.	Salta con ambos pies en el espacio correcto en algunos conos, tocando varios conos durante el recorrido.	No logra saltar con ambos pies en el espacio correcto y toca muchos conos o se sale del circuito.
Coordinación al saltar la cuerda	Saltar la cuerda 20 veces consecutivas sin perder el ritmo ni tropezar.	Saltar la cuerda 20 veces con máximo dos interrupciones o tropezos.	Saltar la cuerda 15-19 veces con varias interrupciones o tropezos.	No alcanza a saltar 15 veces o tiene muchas interrupciones.
Postura corporal durante los saltos	Mantiene postura erguida, con brazos y piernas coordinados y flexionados correctamente.	Mantiene postura adecuada la mayoría del tiempo, con leves desequilibrios en brazos o piernas.	Postura inestable o desequilibrada en varios momentos, afecta el desempeño.	Postura incorrecta o rígida que dificulta el salto y coordinación.
Ritmo y fluidez en el circuito de conos	Realiza el circuito con ritmo constante y fluidez sin pausas innecesarias.	Realiza el circuito con pocas pausas, mantiene ritmo aceptable.	Realiza el circuito con varias pausas o cambios de ritmo evidentes.	Realiza el circuito con pausas prolongadas y ritmo muy irregular.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Resistencia física durante la actividad	Muestra buena resistencia, completando ambas actividades sin signos de fatiga.	Muestra resistencia adecuada, con leve cansancio al final de las actividades.	Muestra signos de fatiga moderada que afectan su desempeño.	Se cansa rápidamente y no puede completar las actividades correctamente.
Seguridad y control al aterrizar	Aterriza con control, usando las puntas de los pies y manteniendo el equilibrio.	Aterriza con control en la mayoría de los saltos, con leves desequilibrios.	Aterriza de forma inestable en varios saltos, perdiendo equilibrio ocasionalmente.	No controla el aterrizaje, pierde el equilibrio frecuentemente o cae.
Participación y actitud durante la actividad	Participa con entusiasmo, respetando las indicaciones y mostrando motivación constante.	Participa activamente con actitud positiva, siguiendo indicaciones la mayoría del tiempo.	Participa con actitud variable, ocasionalmente distraído o poco motivado.	Participa con poca motivación o desinterés, dificultando el desarrollo de la actividad.
Uso adecuado del espacio y materiales	Utiliza el espacio y materiales correctamente sin interferir con otros.	Utiliza el espacio y materiales adecuadamente con mínimas correcciones.	Uso del espacio o materiales con algunas dificultades que afectan el desempeño.	No usa correctamente el espacio o materiales, generando riesgos o interrupciones.