

# Rúbrica Analítica para Evaluar Identificación de Principios Fundamentales de Entrenamiento y Nutrición

Rúbrica Analítica | Educación Física | Nutrición y salud | 4 niveles

## Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la capacidad del estudiante para identificar, justificar y aplicar principios fundamentales del entrenamiento, planificar programas de manera coherente y realista, y participar activamente en el trabajo grupal, considerando además criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

## Rúbrica

# Rúbrica Analítica para Evaluar Identificación de Principios Fundamentales de Entrenamiento y Nutrición

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la capacidad del estudiante para identificar, justificar y aplicar principios fundamentales del entrenamiento, planificar programas de manera coherente y realista, y participar activamente en el trabajo grupal, considerando además criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

| Criterios de Evaluación                                   | Excelente (4)                                                                                 | Bueno (3)                                                                       | Aceptable (2)                                                                 | Bajo (1)                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identifica correctamente los principios del entrenamiento | Identifica todos los principios fundamentales del entrenamiento con precisión y profundidad.  | Identifica la mayoría de los principios fundamentales, con leves imprecisiones. | Identifica algunos principios, pero con errores o falta de claridad.          | No identifica correctamente los principios del entrenamiento o presenta confusiones graves. |
| Justifica adecuadamente la elección de los principios     | Ofrece justificaciones claras, detalladas y fundamentadas para la elección de cada principio. | Justifica de manera adecuada la mayoría de los principios seleccionados.        | Presenta justificaciones superficiales o poco claras para algunos principios. | No ofrece justificaciones coherentes para la elección de los principios.                    |

| <b>Criterios de Evaluación</b>                                   | <b>Excelente (4)</b>                                                                                    | <b>Bueno (3)</b>                                                                                  | <b>Aceptable (2)</b>                                                                       | <b>Bajo (1)</b>                                                           |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Relaciona los principios con las necesidades del deportista      | Relaciona de forma precisa y contextualizada cada principio con necesidades específicas del deportista. | Realiza relaciones adecuadas entre la mayoría de los principios y las necesidades del deportista. | Relaciona de forma limitada algunos principios con necesidades generales, sin profundidad. | No logra relacionar los principios con las necesidades del deportista.    |
| Propone una planificación coherente y realista                   | Diseña una planificación completa, lógica y factible que integra todos los principios y necesidades.    | Propone una planificación adecuada con algunos aspectos mejorables en coherencia o realismo.      | La planificación es básica, con falta de coherencia o aspectos poco realistas.             | La planificación es incoherente, incompleta o poco viable.                |
| Expone con claridad y participa activamente en el trabajo grupal | Comunica ideas claramente y contribuye de manera significativa y constante en el grupo.                 | Se comunica con claridad y participa de forma adecuada en las actividades grupales.               | Participa de manera limitada y con poca claridad en la exposición.                         | No participa o su comunicación es confusa y poco efectiva en el grupo.    |
| Incorpora aspectos de nutrición y salud en la planificación      | Incluye de forma completa y precisa recomendaciones nutricionales y de salud relevantes.                | Incorpora recomendaciones nutricionales y de salud adecuadas en su mayoría.                       | Menciona aspectos básicos de nutrición y salud pero con poca profundidad o relevancia.     | No considera aspectos de nutrición y salud en la planificación.           |
| Considera la diversidad cultural y física del deportista (DEI)   | Demuestra comprensión profunda e integra adecuadamente la diversidad cultural y física en el programa.  | Considera la diversidad cultural y física en la mayoría de los aspectos del programa.             | Menciona la diversidad pero con poca integración o consideración en la planificación.      | No toma en cuenta la diversidad cultural ni física del deportista.        |
| Promueve la equidad e inclusión en el trabajo grupal (DEI)       | Fomenta activamente un ambiente inclusivo, respetuoso y equitativo durante el trabajo en grupo.         | Participa respetuosamente y apoya un ambiente equitativo en la mayoría de las situaciones.        | Su participación es limitada en promover inclusión y equidad en el grupo.                  | No contribuye a un ambiente equitativo ni inclusivo en el trabajo grupal. |