

Rúbrica Analítica para Evaluación de Natación Estilo Acrobático, Nutrición y Salud

Rúbrica Analítica | Educación Física | Nutrición y salud | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar habilidades prácticas y conocimientos teóricos en natación estilo acrobático, así como aspectos relacionados con nutrición y salud en estudiantes de secundaria (12-15 años). Incluye criterios específicos para promover la diversidad, equidad e inclusión (DEI), asegurando una evaluación integral y justa.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluación de Natación Estilo Acrobático, Nutrición y Salud

Esta rúbrica está diseñada para evaluar habilidades prácticas y conocimientos teóricos en natación estilo acrobático, así como aspectos relacionados con nutrición y salud en estudiantes de secundaria (12-15 años). Incluye criterios específicos para promover la diversidad, equidad e inclusión (DEI), asegurando una evaluación integral y justa.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Dominio técnico del estilo acrobático en natación	Ejecuta movimientos acrobáticos con gran precisión, control y fluidez, demostrando excelente coordinación y técnica.	Realiza los movimientos acrobáticos con buena técnica, aunque con leves imprecisiones o falta de fluidez en algunos momentos.	Presenta dificultades notorias en la ejecución de movimientos, con falta de coordinación y técnica adecuada.
Resistencia y condición física durante la actividad	Muestra alta resistencia y mantiene un desempeño constante y vigoroso durante toda la sesión.	Mantiene un nivel aceptable de resistencia, con leves signos de fatiga hacia el final de la actividad.	Se cansa rápidamente y no puede mantener un esfuerzo físico adecuado durante la actividad.
Conocimiento y aplicación de principios básicos de nutrición para deportistas	Demuestra comprensión profunda y aplica correctamente principios nutricionales para mejorar el rendimiento y la salud.	Muestra conocimiento general sobre nutrición, con algunas dificultades para aplicar los principios en contextos prácticos.	Tiene conocimientos limitados o incorrectos sobre nutrición y no los aplica en su rutina.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Comprensión de la relación entre salud, nutrición y rendimiento deportivo	Explica claramente cómo la nutrición afecta la salud y el rendimiento, con ejemplos concretos y bien fundamentados.	Comprende la relación general entre nutrición, salud y rendimiento, pero con explicaciones superficiales o incompletas.	No logra relacionar adecuadamente la nutrición con la salud y el rendimiento deportivo.
Participación activa y trabajo en equipo	Participa siempre de manera proactiva, fomenta el trabajo colaborativo y apoya a sus compañeros.	Participa regularmente y coopera con el equipo, aunque sin liderazgo ni iniciativa constante.	Participa poco o de forma pasiva, dificultando la dinámica y el trabajo en equipo.
Respeto a la diversidad y promoción de la inclusión en la actividad	Demuestra respeto constante por las diferencias individuales, adaptando su conducta para incluir a todos.	Generalmente respeta la diversidad y la inclusión, pero puede mejorar en la adaptación de su actitud o acciones.	Ignora o no respeta adecuadamente la diversidad, dificultando la inclusión de algunos compañeros.
Uso seguro y responsable del espacio y equipo de natación	Utiliza el espacio y equipo con total seguridad, siguiendo todas las normas y cuidando el entorno.	Utiliza el espacio y equipo de forma segura, con algunos descuidos menores pero sin riesgos graves.	No respeta las normas de seguridad, poniendo en riesgo su integridad o la de otros.
Autonomía y autoevaluación en el aprendizaje de natación y salud	Demuestra iniciativa para mejorar, reconoce sus fortalezas y debilidades y ajusta su aprendizaje de forma crítica.	Reconoce algunas áreas de mejora y acepta retroalimentación, aunque con poca autonomía para autoevaluarse.	No muestra capacidad para evaluar su desempeño ni interés en mejorar.