

Rúbrica Analítica para Evaluar "Ruta saludable: Hábitos y ejercicios"

Rúbrica Analítica | Educación Física | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en relación con la comprensión y aplicación de hábitos saludables, ejercicios y su impacto en la salud, considerando los objetivos de la actividad.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar "Ruta saludable: Hábitos y ejercicios"

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en relación con la comprensión y aplicación de hábitos saludables, ejercicios y su impacto en la salud, considerando los objetivos de la actividad.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Comprensión corporal al realizar rutinas diarias	Demuestra comprensión profunda de su cuerpo, identificando claramente las sensaciones y movimientos durante las rutinas diarias.	Muestra buena comprensión corporal, reconociendo la mayoría de las sensaciones y movimientos en las rutinas.	Reconoce algunas sensaciones corporales durante las rutinas, pero con comprensión limitada.	No demuestra comprensión significativa de su cuerpo al realizar las rutinas diarias.
Expresión corporal	Se expresa corporalmente con gran fluidez y variedad, comunicando ideas y emociones claramente a través del movimiento.	Se expresa corporalmente de manera clara, aunque con menor variedad o fluidez.	Se expresa corporalmente de forma limitada, con movimientos poco claros o repetitivos.	No logra expresarse corporalmente o su expresión resulta confusa o inapropiada.
Relación entre actividad física y salud	Explica detalladamente cómo la actividad física influye positivamente en la salud, incluyendo ejemplos claros.	Describe la relación entre actividad física y salud con ejemplos adecuados.	Reconoce la relación básica entre actividad física y salud, pero sin explicación clara.	No comprende la relación entre actividad física y salud.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Relación entre alimentación y salud	Identifica con precisión cómo una alimentación adecuada contribuye a la salud y rendimiento físico.	Reconoce la importancia de una alimentación saludable en la salud y el ejercicio.	Reconoce superficialmente la relación entre alimentación y salud.	No identifica la relación entre alimentación y salud.
Postura corporal durante la actividad física	Mantiene postura corporal correcta y estable durante toda la actividad física, previniendo lesiones.	Mantiene postura adecuada con mínimos errores durante la actividad.	Presenta postura inadecuada en algunas partes de la actividad, con riesgo moderado.	No mantiene postura adecuada, aumentando riesgo de lesiones.
Prácticas de higiene corporal relacionadas con la actividad física	Aplica consistentemente prácticas óptimas de higiene antes, durante y después de la actividad física.	Aplica la mayoría de las prácticas recomendadas de higiene corporal en relación a la actividad física.	Aplica prácticas básicas de higiene, pero de forma inconsistente.	No aplica prácticas de higiene corporal adecuadas relacionadas con la actividad física.
Incorporación de hábitos saludables para mejorar calidad de vida	Integra de manera autónoma y constante hábitos saludables que mejoran su calidad de vida.	Incorpora habitualmente hábitos saludables con alguna supervisión.	Incorpora algunos hábitos saludables, pero con poca continuidad.	No incorpora hábitos saludables o los ignora.
Reflexión sobre la relación entre actividad física, alimentación, postura e higiene	Realiza reflexiones profundas y fundamentadas sobre cómo estos aspectos se interrelacionan y afectan la salud.	Realiza reflexiones adecuadas sobre la relación entre los aspectos mencionados.	Realiza reflexiones superficiales o poco fundamentadas.	No realiza reflexiones o carecen de sentido respecto a la relación entre los aspectos.