

Rúbrica Analítica para Evaluación de Ejercicio de Fuerza:

Nutrición y Salud - 7mo Grado

Rúbrica Analítica | Educación Física | Nutrición y salud | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la investigación y demostración práctica de un ejercicio que mejora la fuerza física, desarrollada por estudiantes de secundaria (12-15 años). Se valoran aspectos clave para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluación de Ejercicio de Fuerza:

Nutrición y Salud - 7mo Grado

Esta rúbrica evalúa la investigación y demostración práctica de un ejercicio que mejora la fuerza física, desarrollada por estudiantes de secundaria (12-15 años). Se valoran aspectos clave para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Calidad de la investigación	Información completa, actualizada y muy bien seleccionada con fuentes confiables.	Información clara y adecuada, con fuentes mayormente confiables.	Información suficiente pero con algunas imprecisiones o fuentes poco claras.	Información limitada y con varias imprecisiones; pocas fuentes confiables.	Información incompleta, errónea o sin fuentes.
Comprensión del ejercicio de fuerza	Demuestra comprensión profunda y explica claramente los beneficios y técnica del ejercicio.	Comprende bien el ejercicio y su beneficio, con explicación adecuada.	Comprende el ejercicio pero la explicación es superficial o incompleta.	Comprensión limitada con explicación confusa o incorrecta.	No comprende ni explica el ejercicio adecuadamente.
Demostración práctica del ejercicio	Ejecuta el ejercicio con técnica impecable y control total.	Ejecuta el ejercicio correctamente con mínimos errores de técnica.	Ejecuta el ejercicio con técnica aceptable pero con errores visibles.	Ejecuta el ejercicio con técnica deficiente o falta de control.	No logra realizar el ejercicio o lo hace incorrectamente.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Conexión entre ejercicio y salud	Relaciona claramente el ejercicio con la mejora de la fuerza y beneficios para la salud.	Relaciona adecuadamente el ejercicio con la salud y la fuerza.	Relaciona el ejercicio con la salud pero con explicaciones poco claras.	Relación débil o poco clara entre ejercicio y salud.	No establece relación entre ejercicio y salud.
Presentación oral y claridad	Presenta con claridad, confianza y buena expresión verbal.	Presenta de forma clara con buena comunicación, aunque con leve inseguridad.	Presenta con cierta claridad pero con vacilaciones o falta de fluidez.	Presentación poco clara, con dificultad para comunicar ideas.	Presentación confusa o incomprensible.
Organización del trabajo	Trabajo muy bien organizado, con estructura lógica y coherente.	Trabajo organizado con estructura clara y comprensible.	Trabajo con organización aceptable, aunque con algunas partes poco claras.	Trabajo desorganizado que dificulta la comprensión.	Trabajo desordenado y confuso sin estructura clara.
Uso de vocabulario técnico	Utiliza vocabulario técnico adecuado de forma precisa y natural.	Utiliza vocabulario técnico correcto en la mayoría de casos.	Usa vocabulario técnico básico con algunos errores.	Uso limitado o incorrecto del vocabulario técnico.	No utiliza vocabulario técnico o lo usa incorrectamente.
Actitud y esfuerzo durante la demostración	Muestra entusiasmo, esfuerzo máximo y actitud positiva durante la demostración.	Muestra buena actitud y esfuerzo constante.	Actitud y esfuerzo aceptables, con momentos de distracción o poca energía.	Actitud poco participativa o esfuerzo limitado.	Muestra desinterés y falta de esfuerzo evidente.