

Rúbrica de Observación: Importancia de la Activación Corporal y Psicológica en Actividades Lúdicas

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la capacidad del estudiante para explicar la importancia del calentamiento corporal y psicológico antes de actividades lúdicas, así como para identificar signos y síntomas fisiológicos relacionados con la actividad física. La evaluación se basa en observaciones en tiempo real durante la clase de educación física.

Rúbrica

Rúbrica de Observación: Importancia de la Activación Corporal y Psicológica en Actividades Lúdicas

Esta rúbrica evalúa la capacidad del estudiante para explicar la importancia del calentamiento corporal y psicológico antes de actividades lúdicas, así como para identificar signos y síntomas fisiológicos relacionados con la actividad física. La evaluación se basa en observaciones en tiempo real durante la clase de educación física.

Criterios de Evaluación	1 Muy Pobre	2 Deficiente	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Explica la importancia del calentamiento corporal (activación física)	No comprende ni explica la importancia del calentamiento.	Explica de forma muy limitada y confusa la importancia del calentamiento.	Explica la importancia del calentamiento con información básica y general.	Explica claramente la importancia del calentamiento mostrando comprensión adecuada.	Explica con detalle y claridad la importancia del calentamiento corporal, relacionándolo con la prevención de lesiones y mejora del rendimiento.
Explica la importancia de la activación psicológica (atención, concentración y motivación)	No identifica ni explica la importancia de la activación psicológica.	Reconoce la activación psicológica pero la explica de manera limitada o confusa.	Explica la importancia de la atención, concentración y motivación de forma básica.	Describe claramente la importancia de la activación psicológica para la actividad lúdica.	Explica detalladamente cómo la atención, concentración y motivación influyen en el desempeño y disfrute de la actividad.

Criterios de Evaluación	1 Muy Pobre	2 Deficiente	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Identifica signos relacionados con el ritmo cardiaco durante la actividad	No identifica signos relacionados con el ritmo cardiaco.	Identifica algunos signos pero con confusión o error.	Identifica los signos básicos relacionados con el ritmo cardiaco.	Identifica claramente signos como latidos acelerados con precisión.	Reconoce y explica con detalle los signos del ritmo cardiaco y su importancia en la actividad física.
Identifica signos relacionados con la respiración agitada durante la actividad	No reconoce signos de respiración agitada.	Reconoce signos de respiración agitada de forma poco precisa.	Identifica signos básicos de respiración agitada.	Identifica claramente la respiración agitada y su relación con el esfuerzo físico.	Explica detalladamente cómo y por qué aparece la respiración agitada durante la actividad.
Identifica signos relacionados con la sudoración durante la actividad	No reconoce signos de sudoración.	Reconoce signos de sudoración de forma limitada o confusa.	Identifica los signos básicos de sudoración.	Identifica claramente la sudoración como signo de esfuerzo físico.	Explica con detalle la función de la sudoración durante la actividad y su importancia para el organismo.
Participa activamente en el calentamiento corporal antes de la actividad lúdica	No participa en el calentamiento.	Participa de forma muy pasiva o incompleta.	Participa adecuadamente en la mayoría de las actividades de calentamiento.	Participa activamente y con buena disposición durante el calentamiento.	Participa con entusiasmo, motivación y completa todas las actividades de calentamiento.
Muestra atención y concentración durante la explicación y realización del calentamiento	No presta atención ni se concentra en las indicaciones.	Muestra atención y concentración de forma muy inconsistente.	Muestra atención y concentración aceptables durante la mayoría del tiempo.	Muestra buena atención y concentración durante toda la explicación y calentamiento.	Muestra atención y concentración excelentes, siguiendo todas las indicaciones con precisión.

Criterios de Evaluación	1 Muy Pobre	2 Deficiente	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Relaciona la activación corporal y psicológica con la mejora en la actividad lúdica	No hace ninguna relación entre activación y mejora en la actividad.	Intenta relacionar la activación con la mejora pero de forma poco clara.	Relaciona la activación corporal o psicológica con cierta mejora en la actividad.	Relaciona claramente ambas activaciones con la mejora en el desempeño.	Explica con detalle cómo ambas activaciones contribuyen significativamente a la mejora y disfrute de la actividad lúdica.