

Rúbrica Analítica para Evaluar Condición Física: Rutina de Entrenamiento Deportivo

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada el desempeño de estudiantes de primaria (6-11 años) en una rutina de entrenamiento deportivo, considerando aspectos físicos y conductuales, así como principios de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Condición Física: Rutina de Entrenamiento Deportivo

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada el desempeño de estudiantes de primaria (6-11 años) en una rutina de entrenamiento deportivo, considerando aspectos físicos y conductuales, así como principios de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Realización del calentamiento al inicio del entrenamiento	Realiza un calentamiento completo y adecuado, preparando el cuerpo para la actividad física.	Realiza un calentamiento adecuado, pero omite algunos ejercicios importantes.	Realiza un calentamiento breve o de forma poco organizada.	No realiza calentamiento o es insuficiente para la actividad.
Hidratación correcta durante la clase	Se hidrata regularmente y en cantidad suficiente durante toda la clase.	Se hidrata en la mayoría de las ocasiones, pero con irregularidad.	Se hidrata poco y de manera esporádica durante la clase.	No se hidrata durante la clase o lo hace insuficientemente.
Escucha y sigue indicaciones del profesor	Sigue todas las indicaciones con atención y corrección inmediata.	Sigue la mayoría de las indicaciones con pequeños errores.	Escucha pero sigue pocas indicaciones correctamente.	No presta atención ni sigue las indicaciones del profesor.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Demuestra ejercicios para mejorar la resistencia	Ejecuta ejercicios de resistencia con buena técnica y esfuerzo constante.	Ejecuta ejercicios de resistencia con técnica aceptable y esfuerzo moderado.	Ejecuta ejercicios de resistencia con técnica pobre y bajo esfuerzo.	No realiza ejercicios para mejorar la resistencia.
Demuestra ejercicios para mejorar la fuerza	Realiza ejercicios de fuerza con correcta postura y esfuerzo visible.	Realiza ejercicios de fuerza con postura adecuada y esfuerzo moderado.	Realiza ejercicios de fuerza con postura incorrecta y poco esfuerzo.	No realiza ejercicios para mejorar la fuerza.
Demuestra ejercicios para mejorar la velocidad	Ejecuta ejercicios de velocidad con coordinación y rapidez evidentes.	Ejecuta ejercicios de velocidad con buena coordinación pero velocidad variable.	Ejecuta ejercicios de velocidad con coordinación limitada y baja rapidez.	No realiza ejercicios para mejorar la velocidad.
Demuestra ejercicios para mejorar la flexibilidad	Realiza ejercicios de flexibilidad con técnica correcta y amplitud adecuada.	Realiza ejercicios de flexibilidad con técnica aceptable y buena amplitud.	Realiza ejercicios de flexibilidad con técnica limitada y poca amplitud.	No realiza ejercicios para mejorar la flexibilidad.
Demuestra esfuerzo y superación en cada ejercicio, respetando la diversidad y participación de todos	Muestra esfuerzo constante, apoya a compañeros y respeta diferencias individuales e inclusión.	Muestra esfuerzo regular y respeta la diversidad, aunque con poca participación colaborativa.	Muestra esfuerzo variable y a veces no considera las diferencias o inclusión.	No demuestra esfuerzo ni respeto por la diversidad e inclusión.