

Rúbrica Analítica para Evaluar la Prueba de Resistencia Física (6 vueltas en cancha grande)

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en la prueba de resistencia física consistente en correr 6 vueltas en la cancha grande. Cada criterio se evalúa de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar la Prueba de Resistencia Física (6 vueltas en cancha grande)

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en la prueba de resistencia física consistente en correr 6 vueltas en la cancha grande. Cada criterio se evalúa de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Tiempo de finalización	Completa las 6 vueltas en un tiempo muy por debajo del promedio esperado para su edad (ejemplo: menos de 12 minutos).	Completa las 6 vueltas en un tiempo dentro del promedio esperado (12-14 minutos).	Completa las 6 vueltas pero en un tiempo ligeramente superior al promedio (14-16 minutos).	No completa las 6 vueltas o tarda mucho más del tiempo esperado (más de 16 minutos).
Resistencia cardiovascular	Muestra una respiración controlada y constante durante toda la prueba sin signos de fatiga extrema.	Muestra respiración algo acelerada pero mantiene un ritmo constante.	Respiración visiblemente acelerada con signos de fatiga hacia el final.	Respiración muy agitada, incapaz de mantener el ritmo y se detiene varias veces.
Técnica de carrera	Mantiene postura adecuada, zancada equilibrada y movimientos coordinados durante toda la prueba.	Postura adecuada con ligeros ajustes en la técnica durante la prueba.	Postura irregular y técnica poco constante, afectando el rendimiento.	Postura incorrecta y movimientos descoordinados que dificultan el avance.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Ritmo y velocidad	Mantiene un ritmo constante y adecuado que permite completar la prueba con energía.	Mantiene un ritmo generalmente constante con pequeñas variaciones.	Ritmo irregular con pausas o disminuciones notables en la velocidad.	Ritmo muy variable con frecuentes paradas o desaceleraciones significativas.
Motivación y actitud	Muestra gran motivación, esfuerzo constante y actitud positiva durante toda la prueba.	Muestra buena motivación con algunos momentos de esfuerzo menos intenso.	Motivación variable y esfuerzo inconsistente durante la prueba.	Falta de motivación evidente, baja disposición y esfuerzo mínimo.
Control del cuerpo y equilibrio	Demuestra excelente control corporal y equilibrio, sin tropiezos ni desequilibrios.	Buen control del cuerpo, con pocos desequilibrios menores.	Control corporal irregular, con algunos tropiezos o pérdidas de equilibrio.	Mal control corporal, frecuentes tropiezos y pérdida de equilibrio.
Recuperación después de la prueba	Se recupera rápidamente, con respiración y pulso casi normales en poco tiempo.	Recuperación adecuada, aunque la respiración tarda un poco más en normalizarse.	Recuperación lenta y dificultad para normalizar la respiración y pulso.	Recuperación muy lenta, con signos evidentes de fatiga extrema.
Respeto de las normas y seguridad	Sigue todas las indicaciones, respeta las normas de la prueba y mantiene la seguridad personal y de sus compañeros.	Cumple con la mayoría de las normas y muestra consideración por la seguridad.	Respeto algunas normas pero requiere recordatorios frecuentes.	No cumple con las normas, poniendo en riesgo su seguridad o la de otros.