

Rúbrica de Observación: Importancia de la Activación Corporal y Psicológica

Rúbrica de Observación | Educación Física | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la capacidad del estudiante para explicar y demostrar la importancia del calentamiento corporal y la activación psicológica (atención, concentración y motivación) que le permite estar predispuesto a la actividad física. Está dirigida a estudiantes de primaria (6-11 años) y considera criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica de Observación: Importancia de la Activación Corporal y Psicológica

Esta rúbrica evalúa la capacidad del estudiante para explicar y demostrar la importancia del calentamiento corporal y la activación psicológica (atención, concentración y motivación) que le permite estar predispuesto a la actividad física. Está dirigida a estudiantes de primaria (6-11 años) y considera criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Criterio de Evaluación	Descripción del Comportamiento o Habilidad Observada	Escala (1-5)
Comprensión del Calentamiento Corporal	Explica claramente por qué el calentamiento corporal es necesario antes de la actividad física, mencionando al menos una función (e.g., prevenir lesiones, preparar músculos).	1 2 3 4 5
Reconocimiento de la Activación Psicológica	Identifica y describe la importancia de la atención, concentración y motivación para estar preparado mentalmente para la actividad.	1 2 3 4 5
Demostración de Atención y Concentración	Muestra atención sostenida y concentración durante la explicación y la realización del calentamiento, sin distracciones significativas.	1 2 3 4 5
Participación Activa en el Calentamiento	Participa con entusiasmo y motivación en las actividades de calentamiento corporal, mostrando disposición física y emocional.	1 2 3 4 5

Criterio de Evaluación	Descripción del Comportamiento o Habilidad Observada	Escala (1-5)
Respeto y Consideración por la Diversidad	Muestra actitud inclusiva y respetuosa hacia compañeros con diferentes capacidades físicas o necesidades especiales durante el calentamiento.	1 2 3 4 5
Adaptación y Flexibilidad	Se adapta a modificaciones en el calentamiento que permiten la participación equitativa de todos los estudiantes, demostrando apertura y empatía.	1 2 3 4 5
Comunicación Clara y Efectiva	Utiliza un lenguaje sencillo y comprensible para explicar la importancia del calentamiento corporal y psicológico, asegurando que todos comprendan.	1 2 3 4 5
Predisposición Positiva hacia la Actividad Física	Manifiesta una actitud positiva y motivada que favorece su participación y la de sus compañeros en la actividad física.	1 2 3 4 5