

Rúbrica de Observación: Importancia de la Activación Corporal y Psicológica para la Actividad Deportiva

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la capacidad de los estudiantes de primaria para explicar la importancia del calentamiento físico y la activación psicológica (atención, concentración y motivación) que les ayuda a estar predispuestos para la actividad deportiva. Se observan comportamientos y habilidades en tiempo real, considerando también criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica de Observación: Importancia de la Activación Corporal y Psicológica para la Actividad Deportiva

Esta rúbrica evalúa la capacidad de los estudiantes de primaria para explicar la importancia del calentamiento físico y la activación psicológica (atención, concentración y motivación) que les ayuda a estar predispuestos para la actividad deportiva. Se observan comportamientos y habilidades en tiempo real, considerando también criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Criterios de Evaluación	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Satisfactorio	4 Bueno	5 Excelente
Comprensión de la importancia del calentamiento corporal	No identifica o explica la función del calentamiento.	Explica de forma confusa o incompleta la función del calentamiento.	Explica de manera básica la función del calentamiento.	Describe claramente la importancia del calentamiento para prevenir lesiones.	Explica con detalle y ejemplos la función del calentamiento y su impacto en el rendimiento.
Comprensión de la importancia de la activación psicológica (atención, concentración y motivación)	No reconoce la relación entre activación psicológica y la actividad deportiva.	Reconoce la importancia pero no la explica adecuadamente.	Explica de forma básica la relevancia de atención, concentración y motivación.	Describe claramente cómo la activación psicológica mejora el desempeño.	Explica detalladamente la relación entre activación psicológica y predisposición para la actividad.

Criterios de Evaluación	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Satisfactorio	4 Bueno	5 Excelente
Demuestra atención y concentración durante la explicación y actividad	Se distrae frecuentemente y no mantiene la atención.	Muestra atención limitada con distracciones ocasionales.	Mantiene atención la mayoría del tiempo.	Demuestra buena concentración y participa activamente.	Muestra atención constante y excelente concentración durante toda la actividad.
Motivación y disposición para realizar la actividad deportiva	Muestra falta total de motivación y rechazo a la actividad.	Muestra poca motivación y participa con poco interés.	Muestra motivación moderada y disposición para participar.	Está motivado y participa con entusiasmo.	Demuestra alta motivación, entusiasmo y liderazgo en la actividad.
Participación activa en el calentamiento corporal	No participa o participa de forma inapropiada.	Participa poco y con poca energía.	Participa adecuadamente en la mayoría de las actividades.	Participa activamente demostrando buena energía.	Participa con entusiasmo, motivando a otros compañeros.
Expresa sus ideas de forma clara y respetuosa	No expresa ideas o lo hace de forma inapropiada.	Expresa ideas poco claras o con falta de respeto ocasional.	Se comunica con claridad y respeto en algunas ocasiones.	Se comunica claramente y de forma respetuosa la mayoría del tiempo.	Se expresa claramente y fomenta un ambiente respetuoso e inclusivo.
Respeto y valoración de la diversidad en el grupo (diferencias físicas, culturales, emocionales)	No respeta ni valora las diferencias; puede excluir a otros.	Muestra respeto limitado y atención insuficiente a la diversidad.	Respeto la diversidad y acepta diferencias en la mayoría de situaciones.	Valora y promueve la inclusión y respeto hacia las diferencias.	Actúa como ejemplo en la promoción activa de la diversidad e inclusión.
Colaboración e inclusión de todos los compañeros en la actividad	No colabora ni incluye a compañeros con diferentes habilidades o características.	Colabora poco y a veces excluye a otros.	Colabora y suele incluir a la mayoría de compañeros.	Colabora activamente e incluye a todos con respeto.	Promueve la participación equitativa y ayuda a compañeros con necesidades especiales.