

Rúbrica Analítica para Evaluar Rendimiento de Aptitudes Físicas en Deporte (Estudiantes 15-17 años)

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el rendimiento en tres estaciones: fondos de tríceps, press banca y estocada unilateral. Cada criterio se evalúa individualmente en cuatro niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora en equilibrio, continuidad y técnica.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Rendimiento de Aptitudes Físicas en Deporte (Estudiantes 15-17 años)

Esta rúbrica evalúa el rendimiento en tres estaciones: fondos de tríceps, press banca y estocada unilateral. Cada criterio se evalúa individualmente en cuatro niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora en equilibrio, continuidad y técnica.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Fondos de tríceps: Número de repeticiones (meta: 10)	Realiza 10 o más repeticiones completas y correctas de forma sistemática.	Realiza entre 8 y 9 repeticiones completas y correctas.	Realiza entre 5 y 7 repeticiones, con algunas incompletas o incorrectas.	Realiza menos de 5 repeticiones o con técnica incorrecta.
Fondos de tríceps: Mantenimiento del equilibrio	Mantiene el equilibrio estable durante todas las repeticiones sin desviaciones.	Pequeñas pérdidas de equilibrio, recuperándose rápidamente.	Equilibrio inestable en varias repeticiones, afectando la ejecución.	No mantiene el equilibrio, comprometiendo la seguridad y técnica.
Fondos de tríceps: Continuidad en la ejecución	Ejecuta las 10 repeticiones de forma continua y fluida sin pausas.	Realiza las repeticiones con pausas mínimas pero mantiene la continuidad.	Interrumpe la ejecución con pausas frecuentes, afectando el ritmo.	Realiza repeticiones interrumpidas y desorganizadas.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Press banca: Número de repeticiones (meta: 10)	Completa 10 repeticiones con técnica correcta y control total de la barra.	Completa entre 8 y 9 repeticiones con buena técnica y control.	Completa entre 5 y 7 repeticiones con técnica variable.	Menos de 5 repeticiones o técnica deficiente que compromete la seguridad.
Press banca: Mantenimiento del equilibrio de la barra	Mantiene la barra estable y equilibrada durante todas las repeticiones.	Pequeñas oscilaciones en la barra que no afectan la seguridad.	Oscilaciones frecuentes que dificultan la ejecución correcta.	No mantiene la barra equilibrada, poniendo en riesgo la ejecución.
Press banca: Continuidad en la ejecución	Realiza las 10 repeticiones de forma continua y sin interrupciones.	Realiza con mínimas pausas, manteniendo buen ritmo general.	Ejecuta con pausas frecuentes, comprometiendo la fluidez.	Repeticiones interrumpidas y ejecución desordenada.
Estocada unilateral: Número de repeticiones (meta: 10)	Realiza 10 repeticiones completas con técnica correcta y control.	Completa entre 8 y 9 repeticiones con buena técnica.	Completa entre 5 y 7 repeticiones con técnica variable.	Realiza menos de 5 repeticiones o con técnica deficiente.
Estocada unilateral: Mantenimiento del equilibrio y continuidad	Mantiene equilibrio perfecto y realiza las 10 repeticiones de forma continua y fluida.	Pequeñas pérdidas de equilibrio o pausas mínimas, pero mantiene continuidad.	Equilibrio inestable en varias repeticiones o pausas frecuentes.	No mantiene equilibrio y la ejecución es interrumpida y desordenada.