

Rúbrica Analítica para Evaluar Equilibrio y Coordinación Motriz en Educación Física (6-11 años)

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desarrollo de habilidades de equilibrio y coordinación motriz en estudiantes de primaria, basándose en el DCNB de Honduras para el área de Deporte. Se valoran criterios específicos para identificar fortalezas y áreas de mejora en cada alumno.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Equilibrio y Coordinación Motriz en Educación Física (6-11 años)

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desarrollo de habilidades de equilibrio y coordinación motriz en estudiantes de primaria, basándose en el DCNB de Honduras para el área de Deporte. Se valoran criterios específicos para identificar fortalezas y áreas de mejora en cada alumno.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Control del equilibrio estático	Mantiene la postura estable sin movimientos adicionales durante más de 30 segundos.	Mantiene la postura estable sin movimientos adicionales durante 20-29 segundos.	Mantiene la postura estable con mínimos movimientos durante 15-19 segundos.	Presenta dificultad para mantener la postura, movimientos frecuentes durante 10-14 segundos.	No puede mantener la postura estable, pierde el equilibrio antes de 10 segundos.
Control del equilibrio dinámico	Se desplaza con fluidez y mantiene el equilibrio en movimientos complejos sin apoyo.	Se desplaza con buena coordinación y mantiene el equilibrio en la mayoría de los movimientos.	Se desplaza con coordinación moderada, mantiene equilibrio con algunos apoyos.	Dificultad para desplazarse manteniendo equilibrio, requiere ayuda frecuente.	No logra desplazarse sin perder el equilibrio o necesita apoyo constante.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Coordinación mano-ojo	Realiza lanzamientos y recepciones con precisión constante y rapidez.	Realiza lanzamientos y recepciones con precisión frecuente y buena rapidez.	Realiza lanzamientos y recepciones con precisión moderada y velocidad adecuada.	Presenta dificultad para coordinar movimientos entre manos y ojos, con errores frecuentes.	No logra coordinar movimientos de manos y ojos, con errores constantes.
Coordinación pie-ojo	Controla el balón y los movimientos con pies de forma precisa y coordinada.	Controla el balón y movimientos con pies con buena coordinación y pocos errores.	Controla el balón y movimientos con pies con coordinación aceptable, algunos errores.	Dificultad para controlar el balón y movimientos con pies, errores frecuentes.	No logra coordinar los movimientos con pies, con errores constantes y pérdida de control.
Equilibrio en saltos y aterrizajes	Realiza saltos y aterrizajes controlados, manteniendo postura estable y sin perder equilibrio.	Realiza saltos y aterrizajes con buen control y mínima pérdida de equilibrio.	Realiza saltos y aterrizajes con control moderado, con pequeñas pérdidas de equilibrio.	Dificultad para controlar aterrizajes, pérdida frecuente de equilibrio.	No puede controlar saltos ni aterrizajes, pierde equilibrio constantemente.
Ritmo y sincronización motriz	Ejecuta movimientos coordinados y sincronizados con ritmo constante y adecuado.	Ejecuta movimientos sincronizados con buen ritmo, con pocas irregularidades.	Ejecuta movimientos con ritmo y sincronización aceptable, con algunas inconsistencias.	Presenta dificultades para sincronizar movimientos y mantener ritmo constante.	No logra sincronizar movimientos ni mantener ritmo durante la actividad.
Adaptación a cambios de dirección	Cambia de dirección rápida y fluidamente sin pérdida de equilibrio ni coordinación.	Cambia de dirección con buena rapidez y control, con mínima pérdida de equilibrio.	Cambia de dirección con control moderado y alguna pérdida de equilibrio.	Dificultad para cambiar dirección, pérdida frecuente de equilibrio y control.	No logra cambiar de dirección sin perder el equilibrio y coordinación.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Participación y esfuerzo en la actividad	Participa activamente con entusiasmo y demuestra esfuerzo constante durante toda la actividad.	Participa con interés y esfuerzo sostenido en la mayoría de la actividad.	Participa de forma moderada, con esfuerzo variable durante la actividad.	Participa poco y muestra bajo nivel de esfuerzo en la actividad.	No participa o muestra nulo esfuerzo durante la actividad.