

Rúbrica de Observación para Técnicas de Nado - Segundo Grado

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa las habilidades de los estudiantes en técnicas de nado, incluyendo las brazadas y patadas de estilo crol, la producción de burbujas y la apnea por un tiempo determinado. La evaluación se realiza en una escala del 1 al 5, donde 1 es muy pobre y 5 es excelente.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Técnicas de Nado - Segundo Grado

Esta rúbrica evalúa las habilidades de los estudiantes en técnicas de nado, incluyendo las brazadas y patadas de estilo crol, la producción de burbujas y la apnea por un tiempo determinado. La evaluación se realiza en una escala del 1 al 5, donde 1 es muy pobre y 5 es excelente.

Criterio	Descripción	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Brazadas de estilo crol	Coordinación y movimiento correcto de las manos al nadar.	Movimiento descoordinado, no sigue el estilo crol.	Movimiento poco coordinado, errores frecuentes.	Brazadas básicas con algunos errores.	Brazadas mayormente coordinadas y correctas.	Brazadas fluidas, coordinadas y técnicas correctas.
Patadas de estilo crol	Movimiento de piernas constante y adecuado al estilo crol.	Patadas lentas o descoordinadas.	Patadas con poca fuerza o ritmo irregular.	Patadas constantes con algunos errores.	Patadas bien coordinadas y constantes.	Patadas fuertes, rítmicas y bien ejecutadas.
Producción de burbujas	Exhalar burbujas correctamente al nadar para controlar la respiración.	No produce burbujas ni controla la respiración.	Produce burbujas de forma irregular.	Produce burbujas de manera básica y constante.	Produce burbujas de forma adecuada y controlada.	Produce burbujas constantemente y con buena técnica.

Criterio	Descripción	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Apnea (tiempo de aguantar la respiración)	Capacidad para sostener la respiración bajo el agua por un tiempo estipulado.	No puede aguantar la respiración ni 5 segundos.	Aguanta la respiración entre 5 y 10 segundos.	Aguanta la respiración entre 11 y 15 segundos.	Aguanta la respiración entre 16 y 20 segundos.	Aguanta la respiración más de 20 segundos.
Posición del cuerpo en el agua	Mantener el cuerpo alineado y flotando correctamente durante el nado.	Cuerpo muy hundido o en mala posición.	Cuerpo parcialmente alineado, con problemas de flotación.	Cuerpo alineado pero con ligeros desequilibrios.	Cuerpo bien alineado y flotando adecuadamente.	Cuerpo perfectamente alineado y flotando con facilidad.
Coordinación general	Integración de brazadas, patadas y respiración en un movimiento armónico.	Movimientos descoordinados y sin ritmo.	Coordinación poco clara y con pausas frecuentes.	Coordinación básica con algunos errores.	Buena coordinación y ritmo constante.	Excelente coordinación y movimiento fluido.
Seguridad en el agua	Confianza y manejo personal durante la actividad acuática.	Muestra miedo o inseguridad constante.	Inseguro en algunas partes de la actividad.	Demuestra seguridad básica.	Demuestra buena seguridad y control.	Muy seguro y controla bien sus movimientos.
Participación y esfuerzo	Grado de participación activa y esfuerzo durante la práctica.	No participa o se niega a realizar la actividad.	Participa poco y con poco esfuerzo.	Participa con esfuerzo aceptable.	Participa activamente y con buen esfuerzo.	Participa con entusiasmo y máximo esfuerzo.