

Rúbrica de Observación para Circuito de Entrenamiento

Básico en Educación Física

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de primaria (6-11 años) en un circuito de entrenamiento básico de deporte, considerando la presentación, evidencias escritas, demostración de ejercicios, atención al tiempo, registro de repeticiones y realización de calentamiento y vuelta a la calma.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Circuito de Entrenamiento

Básico en Educación Física

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de primaria (6-11 años) en un circuito de entrenamiento básico de deporte, considerando la presentación, evidencias escritas, demostración de ejercicios, atención al tiempo, registro de repeticiones y realización de calentamiento y vuelta a la calma.

Criterios de Evaluación	1 Muy Pobre	2 Insuficiente	3 Satisfactorio	4 Bueno	5 Excelente
1. Presenta el circuito con 5 ejercicios pegado en su cuaderno en la fecha de la prueba	No presenta el circuito o está incompleto y fuera de fecha.	Presenta el circuito incompleto o mal pegado, no en la fecha establecida.	Presenta el circuito completo pegado, pero con detalles mínimos fuera de fecha.	Presenta el circuito completo y bien pegado en la fecha, con algunos detalles de presentación.	Presenta el circuito completo y bien pegado en la fecha, con presentación clara y ordenada.
2. Presenta 2 evidencias escritas en el cuaderno: cuadro y circuito con repeticiones	No presenta ninguna evidencia escrita.	Presenta solo una evidencia o ambas incompletas.	Presenta ambas evidencias con algunos errores o falta de claridad.	Presenta ambas evidencias completas y legibles.	Presenta ambas evidencias completas, claras, ordenadas y sin errores.

Criterios de Evaluación	1 Muy Pobre	2 Insuficiente	3 Satisfactorio	4 Bueno	5 Excelente
3. Demuestra correctamente los ejercicios a su compañero (Step up, giros rusos, saltos laterales, elevaciones laterales, Abd. bicicleta)	No demuestra ninguno de los ejercicios o lo hace incorrectamente.	Demuestra 1 o 2 ejercicios con errores significativos.	Demuestra 3 ejercicios correctamente, con algunos errores menores.	Demuestra 4 ejercicios correctamente y con buena técnica.	Demuestra los 5 ejercicios claramente y con técnica adecuada para enseñar.
4. Se mantiene atento/a al tiempo durante la actividad	No presta atención al tiempo y requiere constante recordatorio.	Presta atención al tiempo de forma irregular.	Generalmente atento al tiempo, con pocas distracciones.	Atento al tiempo durante toda la actividad con mínimas distracciones.	Muy atento al tiempo, administra bien su ritmo sin distracciones.
5. Registra correctamente el número de repeticiones realizadas	No registra las repeticiones o lo hace incorrectamente.	Registra el número de repeticiones con errores frecuentes.	Registra la mayoría de las repeticiones correctamente.	Registra todas las repeticiones de forma correcta y clara.	Registra todas las repeticiones con precisión y orden.
6. Realiza los ejercicios de calentamiento durante la sesión	No realiza calentamiento o lo hace de forma incorrecta.	Realiza calentamiento incompleto o con técnica deficiente.	Realiza calentamiento completo pero con algunos errores leves.	Realiza calentamiento completo y con buena técnica.	Realiza calentamiento completo, con técnica adecuada y entusiasmo.
7. Realiza los ejercicios de vuelta a la calma durante la sesión	No realiza ejercicios de vuelta a la calma.	Realiza ejercicios de vuelta a la calma incompletos o mal ejecutados.	Realiza los ejercicios de vuelta a la calma con algunos errores.	Realiza los ejercicios de vuelta a la calma correctamente.	Realiza los ejercicios de vuelta a la calma correctamente y con actitud positiva.