

Rúbrica Analítica para Evaluar el Rendimiento Deportivo

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de educación media (15-17 años) en actividades físicas específicas: estocadas unilaterales, carrera ida y vuelta, step y fondos de tríceps. Cada criterio se evalúa individualmente en cuatro niveles de desempeño para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar el Rendimiento Deportivo

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de educación media (15-17 años) en actividades físicas específicas: estocadas unilaterales, carrera ida y vuelta, step y fondos de tríceps. Cada criterio se evalúa individualmente en cuatro niveles de desempeño para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterio	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Estocadas unilaterales - Técnica de bajada	Bajada profunda y controlada con alineación correcta de rodilla y cadera en las 10 estocadas por pierna.	Bajada adecuada con leve desviación en la alineación en 1-2 estocadas por pierna.	Bajada superficial o con desviaciones notables en más de 3 estocadas por pierna.	Bajada incorrecta o incompleta en la mayoría de las estocadas.
Estocadas unilaterales - Técnica de subida	Subida controlada y firme manteniendo postura correcta en todas las estocadas.	Subida generalmente controlada, con pequeñas pérdidas de equilibrio en 1-2 repeticiones.	Subida con pérdida de control o desequilibrio frecuentes en varias repeticiones.	Subida descontrolada o incompleta en la mayoría de las repeticiones.
Carrera ida y vuelta - Control respiratorio	Control óptimo del sistema respiratorio, sin pausas ni signos de fatiga.	Control adecuado con leves signos de fatiga pero sin detenerse.	Control irregular con pausas cortas o dificultad respiratoria visible.	No mantiene control respiratorio, deteniéndose o fatigándose con frecuencia.
Carrera ida y vuelta - Continuidad en la carrera	Pasa por todas las carreras sin detenerse ni perder ritmo.	Pasa por la mayoría sin detenerse, con pocas interrupciones.	Se detiene ocasionalmente o pierde ritmo en varias carreras.	Se detiene frecuentemente y no completa las carreras correctamente.

Criterio	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Step - Alternancia de pierna	Realiza alternancia perfecta sin interrupciones durante los 2:30 minutos.	Alternancia adecuada con mínimas pausas o errores.	Alternancia irregular con varias pausas o repeticiones incorrectas.	No mantiene alternancia o se detiene antes del tiempo establecido.
Step - Ritmo y resistencia	Mantiene ritmo constante y resistencia completa durante toda la estación.	Mantiene ritmo mayormente constante, con leve disminución al final.	Mantiene ritmo variable con signos claros de fatiga antes de terminar.	No mantiene ritmo ni resistencia, abandonando antes del tiempo.
Fondos de tríceps - Control postural al bajar	Mantiene control postural estable y alineación corporal correcta en todas las repeticiones.	Control postural adecuado con pequeñas desviaciones en pocas repeticiones.	Control postural inconsistente con desviaciones frecuentes.	Control postural deficiente, con postura incorrecta la mayoría del tiempo.
Fondos de tríceps - Número de repeticiones	Realiza entre 7 y 8 repeticiones con técnica correcta.	Realiza entre 5 y 6 repeticiones correctamente.	Realiza 3 a 4 repeticiones con técnica aceptable.	Realiza menos de 3 repeticiones o con técnica inadecuada.