

Rúbrica Analítica para Evaluar Rendimiento Deportivo en Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de media (15-17 años) en tres actividades físicas: sentadillas, subir y bajar escalera, y carrera ida y vuelta. Cada criterio se evalúa individualmente para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Rendimiento Deportivo en Educación Física

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de media (15-17 años) en tres actividades físicas: sentadillas, subir y bajar escalera, y carrera ida y vuelta. Cada criterio se evalúa individualmente para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios de Evaluación	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Bajo (1 punto)
Control postural en sentadillas	Realiza 10 sentadillas con postura perfectamente alineada y estable durante todo el ejercicio.	Realiza 10 sentadillas con ligera desviación postural en algunas repeticiones, manteniendo estabilidad general.	Completa 10 sentadillas pero con postura inconsistente y pérdida ocasional de control.	No mantiene la postura adecuada, causando pérdida de equilibrio o movimientos incorrectos durante las sentadillas.
Profundidad en flexión de rodilla (sentadillas)	Flexiona la rodilla hasta un ángulo adecuado (mínimo 90°) en todas las repeticiones.	Flexiona rodillas adecuadamente en la mayoría de las repeticiones, con pequeñas variaciones.	Flexiona rodillas de forma superficial o inconsistente en varias repeticiones.	No alcanza una flexión adecuada en la mayoría de las sentadillas.
Continuidad en subir y bajar escalera	Realiza el ejercicio sin detenerse durante todo el tiempo asignado.	Se detiene brevemente una vez pero retoma rápidamente el ejercicio.	Se detiene varias veces y tiene dificultades para mantener el ritmo.	No logra completar el tiempo sin pausas prolongadas o abandona la actividad.

Criterios de Evaluación	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Bajo (1 punto)
Ritmo y velocidad en subir y bajar escalera	Mantiene un ritmo constante y adecuado, sin perder velocidad durante el ejercicio.	Mantiene un ritmo adecuado con pequeñas variaciones en la velocidad.	Ritmo irregular con disminución notable de velocidad en algunos momentos.	Ritmo lento e inconsistente, sin poder mantener velocidad adecuada.
Resistencia en carrera ida y vuelta	Completa todas las vueltas sin disminuir la velocidad ni mostrar signos de fatiga.	Completa la mayoría de las vueltas con leve disminución de velocidad hacia el final.	No completa todas las vueltas o muestra fatiga significativa afectando el rendimiento.	Se detiene antes de completar las vueltas o no mantiene resistencia suficiente.
Precisión al correr entre conos	Corre sin perder el control ni desviarse, tocando o rodeando los conos correctamente en cada vuelta.	Corre con pequeñas desviaciones pero logra el recorrido sin errores significativos.	Presenta desviaciones frecuentes, tocando o evitando incorrectamente los conos.	No mantiene el recorrido entre conos o no sigue el patrón establecido.
Coordinación general durante las actividades	Demuestra excelente coordinación motora en todas las actividades evaluadas.	Muestra buena coordinación con pequeños errores aislados.	Presenta coordinación limitada que afecta el desempeño en algunas actividades.	Coordina pobremente, dificultando la ejecución correcta de los ejercicios.
Actitud y esfuerzo durante la evaluación	Muestra alta motivación, esfuerzo constante y actitud positiva.	Muestra buena actitud y esfuerzo, con leves momentos de distracción.	Actitud variable, con esfuerzo intermitente durante la evaluación.	Muestra desinterés o bajo esfuerzo durante la actividad.