

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 educación media (15-17 años) en la realización de fondos de tríceps, abdominales con pies cruzados y la actividad de ida y vuelta, considerando técnica, cantidad y resistencia física.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Rendimiento Deportivo en Educación Física

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de educación media (15-17 años) en la realización de fondos de tríceps, abdominales con pies cruzados y la actividad de ida y vuelta, considerando técnica, cantidad y resistencia física.

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Fondos de tríceps: Cantidad de repeticiones	Realiza entre 9 y 10 repeticiones completas	Realiza entre 7 y 8 repeticiones completas	Realiza entre 6 repeticiones completas	Realiza menos de 6 repeticiones o incompletas
Fondos de tríceps: Técnica y postura	Ejecuta con técnica perfecta, controlando el movimiento y alineación corporal	Ejecuta con técnica adecuada, con leves desviaciones sin afectar el ejercicio	Técnica irregular con algunos errores que afectan la ejecución	Técnica incorrecta que impide el correcto desarrollo del ejercicio
Abdominales con pies cruzados: Cantidad de repeticiones	Realiza 15 o más repeticiones completas	Realiza entre 13 y 14 repeticiones completas	Realiza entre 10 y 12 repeticiones completas	Realiza menos de 10 repeticiones o incompletas
Abdominales con pies cruzados: Técnica y respiración	Ejecuta con técnica correcta y respiración controlada en todo momento	Técnica adecuada con respiración algo irregular pero sin afectar desempeño	Técnica poco regular y respiración inconsistente	Técnica incorrecta y respiración errática que afecta la ejecución

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Ida y vuelta: Ritmo de carrera	Mantiene un ritmo constante y adecuado durante toda la actividad	Mantiene ritmo constante con pequeñas variaciones	Ritmo irregular, con pausas o desaceleraciones notables	No mantiene ritmo, se detiene o camina frecuentemente
Ida y vuelta: Manejo del cansancio	Controla el cansancio sin perder ritmo ni técnica	Maneja el cansancio, con leves signos de fatiga que no afectan el desempeño	Muestra signos evidentes de fatiga que afectan parcialmente el desempeño	No logra manejar el cansancio y abandona o disminuye notablemente el ritmo
Postura general durante la actividad física	Mantiene postura alineada y control corporal en todas las actividades	Postura adecuada con mínimos errores sin afectar desempeño	Postura irregular que afecta en ocasiones la efectividad del ejercicio	Postura incorrecta que limita el rendimiento y aumenta el riesgo de lesión
Motivación y esfuerzo durante la evaluación	Demuestra alta motivación y esfuerzo constante durante toda la actividad	Muestra buena motivación y esfuerzo en la mayoría del tiempo	Motivación y esfuerzo variable, con momentos de baja intensidad	Falta de motivación y esfuerzo insuficiente para completar la actividad