

Rúbrica de Punto Único para Evaluación de Nado Estilo

Dorso - 6to Grado

Rúbrica de Punto Único | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de los estudiantes de 6to grado en la natación, específicamente en el estilo dorso, nadando una distancia de 150 metros. No se considera el tiempo, únicamente la distancia nadada y la técnica básica. La retroalimentación se ofrece en aspectos positivos y áreas a mejorar para apoyar el desarrollo de habilidades acuáticas en estudiantes de primaria.

Rúbrica

Rúbrica de Punto Único para Evaluación de Nado Estilo

Dorso - 6to Grado

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de los estudiantes de 6to grado en la natación, específicamente en el estilo dorso, nadando una distancia de 150 metros. No se considera el tiempo, únicamente la distancia nadada y la técnica básica. La retroalimentación se ofrece en aspectos positivos y áreas a mejorar para apoyar el desarrollo de habilidades acuáticas en estudiantes de primaria.

Criterios	Aspectos Positivos	Aspectos a Mejorar
Distancia nadada	El estudiante logra nadar los 150 metros completos utilizando el estilo dorso.	El estudiante no alcanza la distancia de 150 metros, se recomienda practicar la resistencia y técnica para mejorar la continuidad.
Posición del cuerpo en el agua	El cuerpo se mantiene en posición horizontal y estable, facilitando un movimiento eficiente.	El cuerpo tiende a hundirse o a inclinarse, lo que dificulta el desplazamiento; trabajar en la flotación y alineación corporal.
Movimiento de brazos	Los brazos realizan movimientos alternados y coordinados, entrando al agua con la palma hacia afuera.	Los movimientos son descoordinados o incorrectos; se sugiere practicar la técnica para mejorar la eficacia en el nado.
Patada	La patada es constante y rítmica, ayudando a mantener el impulso y la estabilidad.	La patada es irregular o débil; es importante trabajar en la fuerza y ritmo para mejorar el impulso.

Criterios	Aspectos Positivos	Aspectos a Mejorar
Respiración	El estudiante mantiene una respiración controlada y coordinada con el movimiento.	La respiración es irregular o dificultosa; se recomienda practicar técnicas de respiración para mayor comodidad y eficacia.
Coordinación general	El estudiante coordina brazos, piernas y respiración de manera fluida durante el nado.	Falta coordinación entre movimientos y respiración; se debe practicar la sincronización para mejorar el desempeño.
Seguridad en el agua	El estudiante muestra confianza y seguridad al nadar, respetando las normas de seguridad.	Se observa inseguridad o miedo; es importante fomentar la confianza y seguir instrucciones para nadar seguro.
Actitud y esfuerzo	El estudiante demuestra entusiasmo y perseverancia durante la actividad.	Se evidencia falta de interés o esfuerzo; motivar al estudiante para mantener una actitud positiva y compromiso.