

Rúbrica Analítica para la Coordinación Corporal en Atletismo

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Evaluación de la ejecución de ejercicios básicos de carreras, desplazamientos y velocidad, enfocada en la coordinación, postura corporal y seguridad durante la práctica para estudiantes de secundaria (12-15 años).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para la Coordinación Corporal en Atletismo

Evaluación de la ejecución de ejercicios básicos de carreras, desplazamientos y velocidad, enfocada en la coordinación, postura corporal y seguridad durante la práctica para estudiantes de secundaria (12-15 años).

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Coordinación de movimientos	Ejecuta movimientos con coordinación precisa y fluida, sin errores visibles.	Demuestra coordinación adecuada, con mínimos errores que no afectan la ejecución.	Presenta coordinación irregular con errores frecuentes, pero logra completar el ejercicio.	Muestra descoordinación significativa que impide la correcta ejecución del ejercicio.
Postura corporal durante el ejercicio	Mantiene postura corporal correcta y estable durante toda la ejecución.	Generalmente mantiene una postura adecuada con pequeñas desviaciones.	Postura corporal inconsistente, con desviaciones que afectan parcialmente la ejecución.	Postura incorrecta que limita el desempeño y puede provocar lesiones.
Control y equilibrio	Controla perfectamente el equilibrio corporal en todos los desplazamientos.	Controla bien el equilibrio, con ligeras pérdidas momentáneas.	Equilibrio inestable en algunos momentos, afectando la continuidad del ejercicio.	Falta de control del equilibrio que dificulta o interrumpe la actividad.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Ejecución técnica de carreras y desplazamientos	Realiza los gestos técnicos con precisión y eficacia acorde a sus posibilidades.	Ejecuta bien la técnica con pequeños errores que no comprometen el resultado.	Técnica básica con errores importantes que limitan el desempeño.	Técnica deficiente que impide completar correctamente el ejercicio.
Velocidad y ritmo	Mantiene un ritmo constante y adecuado, mostrando buen control de la velocidad.	Muestra buen ritmo con ligeras variaciones en la velocidad durante la práctica.	Ritmo irregular y velocidad inestable que afectan la ejecución.	No logra mantener ritmo ni velocidad adecuados durante la actividad.
Seguridad durante la práctica	Demuestra seguridad total, evitando riesgos y movimientos peligrosos.	Practica con seguridad, presentando mínimos riesgos controlados.	Seguridad inconsistente, con algunos comportamientos de riesgo.	Práctica insegura que pone en riesgo su integridad física.
Adaptación a sus posibilidades y limitaciones	Ajusta eficazmente los movimientos respetando sus capacidades físicas.	Generalmente adapta bien sus movimientos, con pequeñas dificultades.	Adaptación parcial que limita la ejecución eficiente de los ejercicios.	No adapta sus movimientos, dificultando la realización segura y adecuada.
Participación y compromiso en la actividad	Participa activamente y muestra alto compromiso durante toda la práctica.	Participa con buen interés y compromiso, con momentos puntuales de distracción.	Participación irregular con baja constancia y compromiso moderado.	Participa poco o no muestra compromiso durante la actividad.