

Rúbrica Analítica para Evaluar Habilidades Motrices en Atletismo

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el control y la ejecución de habilidades motrices específicas en ejercicios básicos de carreras, desplazamientos y velocidad, valorando la coordinación, postura corporal y seguridad durante la práctica en estudiantes de secundaria (12-15 años).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Habilidades Motrices en Atletismo

Esta rúbrica evalúa el control y la ejecución de habilidades motrices específicas en ejercicios básicos de carreras, desplazamientos y velocidad, valorando la coordinación, postura corporal y seguridad durante la práctica en estudiantes de secundaria (12-15 años).

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Coordinación motriz durante la ejecución	Ejecuta movimientos fluidos y bien sincronizados sin errores.	Ejecuta movimientos mayormente coordinados con mínimos errores.	Presenta coordinación irregular que afecta el desempeño en algunos momentos.	Movimientos descoordinados que dificultan la realización de ejercicios.
Postura corporal adecuada en carreras y desplazamientos	Mantiene postura correcta y estable durante toda la práctica.	Generalmente mantiene buena postura, con pequeñas desviaciones.	Postura inadecuada que afecta la técnica en varias ocasiones.	Postura incorrecta que impide una ejecución segura y efectiva.
Control de la velocidad en los ejercicios	Modula la velocidad adecuadamente según la actividad y objetivos.	Controla la velocidad con leves dificultades en momentos puntuales.	Control de velocidad inconsistente, afectando el rendimiento.	No controla la velocidad, lo que compromete la seguridad y técnica.
Seguridad durante la ejecución de movimientos	Demuestra completa seguridad y confianza en todos los ejercicios.	Muestra seguridad, aunque con algunas dudas o vacilaciones.	Seguridad limitada que genera inseguridad en la ejecución.	Inseguro, con riesgo de lesiones o caídas durante la práctica.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Precisión en la ejecución de desplazamientos básicos	Desplazamientos ejecutados con gran precisión y técnica depurada.	Desplazamientos mayormente precisos con algunos errores menores.	Precisión limitada, con errores que afectan la efectividad del desplazamiento.	Desplazamientos imprecisos que dificultan la realización correcta.
Ritmo y cadencia en las carreras	Mantiene ritmo constante y adecuado durante toda la carrera.	Ritmo generalmente constante con ligeras variaciones.	Ritmo irregular que afecta la fluidez de la carrera.	No mantiene ritmo ni cadencia adecuados durante la ejecución.
Reacción y respuesta motriz ante indicaciones	Responde rápidamente y adapta movimientos eficazmente.	Responde adecuadamente con pequeñas demoras.	Respuesta lenta o con dificultad para adaptar movimientos.	No responde o tiene gran dificultad para modificar ejecución.
Participación activa y actitud durante la práctica	Muestra actitud positiva y participa con entusiasmo constante.	Participa activamente con actitud generalmente positiva.	Participación irregular con actitud variable.	Baja participación y actitud negativa durante la práctica.