

# Rúbrica Analítica para Evaluar Participación en Pruebas Atléticas

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

## Descripción

Esta rúbrica evalúa la participación de estudiantes de secundaria (12-15 años) en actividades físicas que incluyen ejercicios de salida, carrera y llegada, enfocándose en el desarrollo de capacidades condicionales y la ejecución autónoma de actividades de activación y relajación.

## Rúbrica

# Rúbrica Analítica para Evaluar Participación en Pruebas Atléticas

Esta rúbrica evalúa la participación de estudiantes de secundaria (12-15 años) en actividades físicas que incluyen ejercicios de salida, carrera y llegada, enfocándose en el desarrollo de capacidades condicionales y la ejecución autónoma de actividades de activación y relajación.

| Criterio de Evaluación         | Excelente                                                                                            | Bueno                                                                                     | Aceptable                                                                                             | Bajo                                                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Técnica de salida              | Ejecuta la salida con postura y reacción óptimas, demostrando control y coordinación total.          | Realiza la salida con buena postura y reacción adecuada, con mínimos errores.             | Ejecuta la salida con técnica básica, pero presenta falta de coordinación o demora en la reacción.    | Presenta dificultades importantes en la técnica de salida y tiempos de reacción lentos.         |
| Técnica de carrera (velocidad) | Aplica técnicas básicas de velocidad con gran fluidez y mantiene ritmo constante durante la carrera. | Utiliza adecuadamente las técnicas de velocidad, con ligeras inconsistencias en el ritmo. | Aplica técnicas de velocidad básicas, pero muestra dificultad para mantener ritmo o postura correcta. | No logra aplicar correctamente las técnicas de velocidad, afectando su desempeño en la carrera. |

| <b>Criterio de Evaluación</b>                                     | <b>Excelente</b>                                                                                                     | <b>Bueno</b>                                                                                | <b>Aceptable</b>                                                                                                  | <b>Bajo</b>                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Técnica de carrera (resistencia)                                  | Demuestra excelente control y resistencia, manteniendo una técnica adecuada durante toda la prueba.                  | Muestra buen control y resistencia, aunque con ligeras variaciones en la técnica.           | Muestra resistencia básica pero con problemas evidentes en la técnica durante el recorrido.                       | Presenta baja resistencia y técnica deficiente, afectando su rendimiento significativamente.          |
| Técnica de llegada                                                | Realiza la llegada con técnica correcta, optimizando el impulso y controlando la desaceleración.                     | Llega con técnica adecuada, aunque con pequeñas imprecisiones en el control del movimiento. | La técnica de llegada es básica y presenta falta de control evidente al finalizar.                                | No ejecuta correctamente la técnica de llegada, afectando su desempeño final.                         |
| Participación en actividades de activación                        | Realiza de forma autónoma y completa las actividades de activación, mostrando entusiasmo y compromiso.               | Completa las actividades de activación con poca supervisión y actitud adecuada.             | Participa en las actividades de activación, pero requiere indicaciones constantes para realizarlas correctamente. | No participa o realiza de forma insuficiente las actividades de activación, mostrando desinterés.     |
| Participación en actividades de relajación                        | Ejecuta de manera autónoma y correcta las actividades de relajación, evidenciando control y calma.                   | Realiza las actividades de relajación con ayuda mínima, mostrando buena disposición.        | Participa en las actividades de relajación, pero con poca concentración y ejecución incompleta.                   | No realiza adecuadamente las actividades de relajación o se niega a participar.                       |
| Desarrollo de capacidades condicionales (velocidad y resistencia) | Demuestra un desarrollo sobresaliente de velocidad y resistencia acorde a su edad y nivel.                           | Muestra un desarrollo adecuado de velocidad y resistencia, con progreso constante.          | Presenta un desarrollo básico de capacidades condicionales, con limitaciones notorias.                            | Muestra bajo desarrollo de velocidad y resistencia, sin evidencias claras de mejora.                  |
| Autonomía durante la práctica                                     | Se desempeña totalmente autónomo durante toda la práctica, tomando decisiones acertadas y mostrando responsabilidad. | Muestra autonomía en la mayoría de las actividades, con poca necesidad de supervisión.      | Requiere supervisión frecuente para mantener el enfoque y realizar las actividades correctamente.                 | No demuestra autonomía y depende constantemente de la guía del docente para realizar las actividades. |