

Rúbrica Analítica para Evaluar la Comprensión del Bienestar Físico y el Gasto Calórico en Actividades Atléticas de Pista y Campo

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada la capacidad del estudiante para explicar la importancia de mejorar su bienestar físico, considerando su gasto calórico diario durante la práctica de actividades atléticas de pista y campo. Se enfoca en la participación en pruebas de aptitud física identificando velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, y su relación con el esfuerzo y la intensidad de la actividad. Dirigida a estudiantes de secundaria (12-15 años).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar la Comprensión del Bienestar Físico y el Gasto Calórico en Actividades Atléticas de Pista y Campo

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada la capacidad del estudiante para explicar la importancia de mejorar su bienestar físico, considerando su gasto calórico diario durante la práctica de actividades atléticas de pista y campo. Se enfoca en la participación en pruebas de aptitud física identificando velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, y su relación con el esfuerzo y la intensidad de la actividad. Dirigida a estudiantes de secundaria (12-15 años).

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Comprensión de la importancia del bienestar físico	Explica claramente y con fundamentos sólidos la importancia de mejorar el bienestar físico, relacionándolo con beneficios a corto y largo plazo.	Explica la importancia del bienestar físico con buena claridad, aunque con fundamentos menos detallados.	Presenta una explicación básica sobre la importancia del bienestar físico, con pocos fundamentos o ejemplos.	No logra explicar o la explicación es confusa y carece de fundamentos claros.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Identificación del gasto calórico diario durante actividades atléticas	Identifica con precisión el gasto calórico diario en diferentes actividades atléticas y lo relaciona con la intensidad y duración.	Identifica el gasto calórico con cierta precisión, pero la relación con intensidad y duración es parcial o poco clara.	Reconoce el gasto calórico pero sin relacionarlo adecuadamente con la intensidad o duración de la actividad.	No identifica el gasto calórico o la información proporcionada es incorrecta.
Participación en pruebas de aptitud física	Participa activamente en todas las pruebas, demostrando compromiso y esfuerzo constante.	Participa en la mayoría de las pruebas con buen nivel de compromiso.	Participa en algunas pruebas, aunque con compromiso e intensidad variables.	No participa o la participación es mínima y sin esfuerzo.
Identificación de la velocidad en pruebas atléticas	Identifica claramente la velocidad como componente clave y explica cómo influye en la actividad.	Identifica la velocidad correctamente pero con explicación limitada.	Menciona la velocidad pero sin relacionarla claramente con la actividad.	No identifica la velocidad o presenta confusión sobre su concepto.
Identificación de la resistencia en pruebas atléticas	Describe con claridad la resistencia y su importancia en la realización de las actividades atléticas.	Identifica la resistencia y su función, aunque con poca profundidad.	Reconoce la resistencia pero sin explicar su importancia.	No reconoce la resistencia o la confunde con otros conceptos.
Identificación de la fuerza en pruebas atléticas	Explica de forma clara la fuerza y cómo contribuye al desempeño en las actividades de pista y campo.	Identifica la fuerza correctamente pero con explicaciones superficiales.	Menciona la fuerza sin detallar su importancia o función.	No identifica la fuerza o no comprende su rol en las actividades atléticas.
Identificación de la flexibilidad en pruebas atléticas	Reconoce la flexibilidad y detalla su relevancia para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.	Identifica la flexibilidad y su importancia de forma general.	Menciona la flexibilidad pero sin relacionarla con beneficios específicos.	No reconoce la flexibilidad o no comprende su importancia.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Relación entre esfuerzo, intensidad y componentes físicos	Relaciona de manera completa y fundamentada el esfuerzo y la intensidad con velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.	Realiza una relación correcta pero con fundamentos menos detallados.	Establece relaciones básicas pero poco claras o incompletas.	No logra relacionar el esfuerzo y la intensidad con los componentes físicos o la relación es errónea.