

Rúbrica de Observación para Evaluar Capacidades Básicas en Deporte

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar las capacidades físicas y habilidades básicas de los estudiantes de primaria (6-11 años) durante la participación en actividades deportivas. Se evaluarán aspectos fundamentales como la coordinación, la fuerza, la resistencia y la actitud durante la actividad física. La escala va del 1 (muy pobre) al 5 (excelente), considerando comportamientos observados en tiempo real.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Evaluar Capacidades Básicas en Deporte

Esta rúbrica está diseñada para evaluar las capacidades físicas y habilidades básicas de los estudiantes de primaria (6-11 años) durante la participación en actividades deportivas. Se evaluarán aspectos fundamentales como la coordinación, la fuerza, la resistencia y la actitud durante la actividad física. La escala va del 1 (muy pobre) al 5 (excelente), considerando comportamientos observados en tiempo real.

Criterio	Descripción	1 (Muy Pobre)	2 (Pobre)	3 (Aceptable)	4 (Bueno)	5 (Excelente)
Coordinación Motriz	Habilidad para realizar movimientos corporales coordinados y controlados.	Presenta dificultades graves para realizar movimientos coordinados.	Movimientos poco coordinados y torpes.	Realiza movimientos con coordinación básica, con algunas imprecisiones.	Buena coordinación en la mayoría de las actividades.	Movimientos fluidos, precisos y bien coordinados en todo momento.
Resistencia Física	Capacidad para mantener la actividad física sin fatiga prematura.	Se fatiga rápidamente y no puede continuar la actividad.	Se cansa con facilidad, necesitando pausas frecuentes.	Mantiene la actividad por períodos moderados con pocas pausas.	Buena resistencia, participa activamente casi todo el tiempo.	Mantiene actividad constante con alta energía durante toda la sesión.

Criterio	Descripción	1 (Muy Pobre)	2 (Pobre)	3 (Aceptable)	4 (Bueno)	5 (Excelente)
Fuerza Muscular	Capacidad para aplicar fuerza adecuada en ejercicios y movimientos.	No puede aplicar fuerza suficiente para realizar la actividad.	Aplica fuerza limitada, afectando la ejecución.	Aplica fuerza adecuada para actividades básicas.	Aplica fuerza con control y eficacia en la mayoría de las tareas.	Aplica fuerza apropiada y sostenida con gran control y precisión.
Equilibrio	Capacidad para mantener estabilidad corporal durante movimientos o posturas.	Pierde el equilibrio frecuentemente y no logra estabilizarse.	Mantiene el equilibrio con dificultad y se tambalea.	Mantiene equilibrio básico en la mayoría de las actividades.	Buen equilibrio en movimientos y posturas variadas.	Equilibrio sólido, estable y seguro en todas las actividades.
Velocidad	Capacidad para realizar movimientos rápidos cuando es requerido.	Muy lento en la ejecución de movimientos o desplazamientos.	Velocidad limitada y poco adecuada a la actividad.	Velocidad moderada, cumple con los tiempos mínimos.	Buena velocidad en la mayoría de las situaciones.	Ejecuta movimientos rápidos con precisión y agilidad.
Participación Activa	Grado de involucramiento y entusiasmo durante la actividad física.	No participa o muestra rechazo a la actividad.	Participa poco y con poca motivación.	Participa de forma aceptable, con momentos de distracción.	Participa activamente y con buena actitud.	Participa con entusiasmo, motivación y perseverancia constante.
Respeto a las Reglas	Cumplimiento de normas y reglas durante la práctica deportiva.	No respeta las reglas ni las indicaciones del docente.	Respeto reglas con frecuencia, pero presenta algunas faltas.	Generalmente respeta las reglas con pocas observaciones.	Respeto las reglas de forma adecuada en la mayoría de casos.	Cumple y promueve el respeto a las reglas en todo momento.
Trabajo en Equipo	Capacidad para colaborar y comunicarse con compañeros durante la actividad.	No colabora ni se comunica con el grupo.	Colabora poco y se comunica de forma limitada.	Colabora y se comunica de manera básica con el grupo.	Colabora activamente y se comunica con buena disposición.	Destaca por su colaboración, comunicación y apoyo constante al equipo.