

Rúbrica para Evaluar la Movilidad en Deportes -

Estudiantes de Media (15-17 años)

Rúbrica Escalar | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la movilidad en actividades deportivas, considerando aspectos fundamentales para el desempeño físico y técnico de los estudiantes. La puntuación se asigna en función del nivel de cumplimiento de cada criterio, facilitando una evaluación clara y objetiva.

Rúbrica

Rúbrica para Evaluar la Movilidad en Deportes -

Estudiantes de Media (15-17 años)

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la movilidad en actividades deportivas, considerando aspectos fundamentales para el desempeño físico y técnico de los estudiantes. La puntuación se asigna en función del nivel de cumplimiento de cada criterio, facilitando una evaluación clara y objetiva.

Aspectos a Evaluar	Criterios de Evaluación	Puntuación
Velocidad de Desplazamiento	Excelente (90%+): Se desplaza rápidamente con cambios de dirección precisos. Bueno (80%+): Desplazamiento rápido con algunos errores menores en cambios. Aceptable (50%+): Velocidad moderada, cambios de dirección lentos o imprecisos. Pobre (<50%): Desplazamiento lento y dificultad para cambiar de dirección.	0 - 100
Coordinación Motriz	Excelente (90%+): Movimientos fluidos y coordinados durante la actividad. Bueno (80%+): Coordinación adecuada con algunos movimientos descoordinados. Aceptable (50%+): Coordinación irregular con movimientos torpes. Pobre (<50%): Movimientos descoordinados que afectan el desempeño.	0 - 100

Aspectos a Evaluar	Criterios de Evaluación	Puntuación
Flexibilidad	Excelente (90%+): Demuestra gran amplitud articular y adaptación en movimientos. Bueno (80%+): Flexibilidad adecuada con limitaciones leves. Aceptable (50%+): Flexibilidad limitada que dificulta algunos movimientos. Pobre (<50%): Muy poca flexibilidad que restringe la movilidad.	0 - 100
Resistencia Física	Excelente (90%+): Mantiene un ritmo constante y sostenido durante la actividad. Bueno (80%+): Buen nivel de resistencia con momentos de fatiga. Aceptable (50%+): Resistencia limitada, se fatiga rápidamente. Pobre (<50%): Baja resistencia que impide completar la actividad adecuadamente.	0 - 100
Equilibrio y Estabilidad	Excelente (90%+): Mantiene el equilibrio en diversas posiciones y movimientos. Bueno (80%+): Buen equilibrio con algunas inestabilidades menores. Aceptable (50%+): Equilibrio inestable que afecta la ejecución. Pobre (<50%): Dificultad significativa para mantener el equilibrio.	0 - 100
Técnica de Movimiento	Excelente (90%+): Ejecución técnica correcta y eficiente. Bueno (80%+): Técnica adecuada con algunos errores menores. Aceptable (50%+): Técnica inconsistente con errores evidentes. Pobre (<50%): Técnica incorrecta que limita el desempeño.	0 - 100
Reacción y Tiempo de Respuesta	Excelente (90%+): Respuestas rápidas y adecuadas ante estímulos. Bueno (80%+): Buen tiempo de reacción con pocas demoras. Aceptable (50%+): Tiempo de reacción lento que afecta la ejecución. Pobre (<50%): Respuestas muy lentas o inadecuadas.	0 - 100
Participación y Esfuerzo	Excelente (90%+): Participa activamente y muestra esfuerzo constante. Bueno (80%+): Participación buena con esfuerzo adecuado. Aceptable (50%+): Participa con esfuerzo variable. Pobre (<50%): Participación limitada y bajo esfuerzo.	0 - 100