

Rúbrica Analítica para Evaluación de Desempeño Físico y Técnico en Deporte

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño físico y técnico de estudiantes de primaria (6-11 años) en la práctica de hábitos de higiene personal antes y después de realizar actividad física y consumir alimentos. Incluye criterios claros y detallados que permiten identificar fortalezas y áreas de mejora, considerando también aspectos de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluación de Desempeño Físico y Técnico en Deporte

Esta rúbrica evalúa el desempeño físico y técnico de estudiantes de primaria (6-11 años) en la práctica de hábitos de higiene personal antes y después de realizar actividad física y consumir alimentos. Incluye criterios claros y detallados que permiten identificar fortalezas y áreas de mejora, considerando también aspectos de diversidad, equidad e inclusión (DEI).

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Higiene personal antes de la actividad física	Se lava manos y cara correctamente antes de iniciar la actividad, siguiendo todos los pasos recomendados.	Se lava manos y cara, pero con algunos pasos incompletos o de forma poco constante.	No realiza lavado de manos ni cara o lo hace de manera incorrecta antes de la actividad.
Higiene personal después de la actividad física	Se lava manos, cara y se cambia ropa deportiva de forma adecuada y constante tras la actividad.	Se lava manos y cara, pero ocasionalmente olvida cambiar ropa o hacerlo correctamente.	No realiza higiene ni cambio de ropa después de la actividad física.
Higiene antes de consumir alimentos	Siempre se lava las manos antes de comer, siguiendo buenas prácticas de higiene.	Generalmente se lava las manos antes de comer, aunque de forma irregular o incompleta.	No se lava las manos antes de consumir alimentos.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Uso adecuado del equipo deportivo	Utiliza el equipo de manera correcta y cuidadosa, demostrando respeto y cuidado.	Usa el equipo adecuadamente, pero con descuidos ocasionales o falta de cuidado.	No usa el equipo apropiadamente o lo maltrata durante la actividad.
Participación activa y respeto a la diversidad	Participa activamente respetando las diferencias de todos los compañeros y promoviendo inclusión.	Participa con respeto, aunque a veces no considera todas las diferencias o necesidades.	Presenta actitudes de exclusión o falta de respeto hacia compañeros con diferentes capacidades o características.
Trabajo en equipo y equidad	Colabora equitativamente con todos, fomentando que todos tengan oportunidad de participar.	Colabora con algunos compañeros, pero no siempre promueve la equidad en el grupo.	No colabora o excluye a compañeros del trabajo en equipo.
Comprensión y ejecución de técnicas básicas	Ejecuta las técnicas básicas del deporte con precisión y seguridad.	Ejecuta las técnicas básicas con algunos errores, pero con intención y esfuerzo.	No comprende ni ejecuta adecuadamente las técnicas básicas del deporte.
Responsabilidad con la salud y autocuidado	Demuestra hábitos constantes de cuidado personal y reconoce la importancia de la higiene para su bienestar.	Demuestra hábitos de cuidado personal en ocasiones, con necesidad de recordatorios frecuentes.	No muestra hábitos de autocuidado ni reconoce la importancia de la higiene personal.