

Rúbrica de Observación: Los Carbohidratos en el Deporte

- Nutrición y Salud

Rúbrica de Observación | Educación Física | Nutrición y salud | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y la aplicación práctica de los estudiantes de secundaria sobre la importancia de los carbohidratos en el deporte, enfocándose en aspectos de nutrición y salud. Se evalúan comportamientos observables durante actividades y discusiones en clase.

Rúbrica

Rúbrica de Observación: Los Carbohidratos en el Deporte

- Nutrición y Salud

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y la aplicación práctica de los estudiantes de secundaria sobre la importancia de los carbohidratos en el deporte, enfocándose en aspectos de nutrición y salud. Se evalúan comportamientos observables durante actividades y discusiones en clase.

Criterio	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Satisfactorio	4 Bueno	5 Excelente
Comprensión del papel de los carbohidratos en la energía para el deporte	No demuestra comprensión del papel de los carbohidratos.	Muestra comprensión limitada o confusa sobre su función energética.	Explica adecuadamente el papel de los carbohidratos en la energía.	Describe con claridad y detalle cómo los carbohidratos aportan energía.	Demuestra comprensión profunda y ejemplifica el papel de los carbohidratos en la energía deportiva.
Identificación de fuentes alimenticias ricas en carbohidratos	No identifica ninguna fuente de carbohidratos.	Identifica pocas fuentes y con errores.	Reconoce fuentes comunes de carbohidratos.	Enumera varias fuentes variadas y saludables.	Identifica fuentes diversas, incluyendo opciones saludables y deportivas.

Criterio	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Satisfactorio	4 Bueno	5 Excelente
Aplicación práctica en planificación de alimentación para deportistas	No aplica conocimientos para planificar alimentación.	Intenta planificar pero con errores importantes.	Planifica una alimentación básica con carbohidratos.	Planifica una alimentación equilibrada considerando carbohidratos.	Diseña una planificación alimentaria completa y adecuada para deportistas.
Reconocimiento de la importancia de la cantidad y el momento de consumo	No reconoce la importancia ni el momento adecuado.	Reconoce parcialmente la importancia o momentos, con confusión.	Entiende cuándo y cuánto consumir carbohidratos.	Explica claramente la cantidad y el momento para óptimo rendimiento.	Relaciona el consumo con el rendimiento y la recuperación de forma precisa.
Participación en actividades y discusiones sobre nutrición y deporte	No participa ni aporta en las actividades.	Participa ocasionalmente con aportes poco relevantes.	Participa activamente con ideas pertinentes.	Contribuye con argumentos claros y fundamentados.	Lidera la discusión aportando conocimientos científicos y prácticos.
Uso correcto de vocabulario relacionado con carbohidratos y nutrición deportiva	No utiliza vocabulario adecuado.	Usa vocabulario limitado y con errores.	Emplea vocabulario básico correctamente.	Utiliza términos técnicos con precisión.	Incorpora vocabulario avanzado y explica términos con claridad.
Demostración de hábitos saludables relacionados con la alimentación en el deporte	No muestra hábitos saludables ni interés.	Muestra hábitos inconsistentes o poco saludables.	Demuestra algunos hábitos saludables.	Muestra hábitos saludables constantes y conscientes.	Promueve y explica hábitos saludables para sí y sus compañeros.
Capacidad para relacionar la nutrición con el rendimiento y la salud general	No establece relación alguna.	Relaciona de forma vaga o incorrecta.	Establece relación básica entre nutrición y rendimiento.	Explica claramente cómo la nutrición impacta el rendimiento y la salud.	Analiza críticamente la relación y propone mejoras basadas en evidencia.