

Rúbrica Analítica para Evaluar Alimentación Saludable:

Nutrición y Salud

Rúbrica Analítica | Educación Física | Nutrición y salud | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y la aplicación de hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria (12-15 años). Se evalúan aspectos clave relacionados con la nutrición y su impacto en la salud, permitiendo identificar fortalezas y áreas de mejora de forma detallada.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Alimentación Saludable:

Nutrición y Salud

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y la aplicación de hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria (12-15 años). Se evalúan aspectos clave relacionados con la nutrición y su impacto en la salud, permitiendo identificar fortalezas y áreas de mejora de forma detallada.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Conocimiento de grupos alimenticios	Identifica con precisión todos los grupos alimenticios y explica sus funciones claramente.	Identifica la mayoría de los grupos alimenticios y menciona sus funciones básicas.	Reconoce algunos grupos alimenticios pero con información incompleta o confusa.	No reconoce ni explica los grupos alimenticios principales.
Comprensión de nutrientes esenciales	Describe correctamente los nutrientes esenciales y su impacto en la salud.	Describe la mayoría de los nutrientes, aunque con algunos detalles imprecisos.	Reconoce algunos nutrientes pero sin relacionarlos claramente con la salud.	No comprende la función de los nutrientes esenciales.
Aplicación de hábitos saludables	Propone hábitos alimenticios saludables adecuados y fundamentados en la información.	Propone hábitos saludables, aunque algunos pueden ser poco claros o incompletos.	Menciona hábitos saludables básicos, pero sin justificación o coherencia.	No propone hábitos saludables o son incorrectos.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Capacidad para planificar una dieta equilibrada	Elabora una dieta variada y equilibrada que cumple con las necesidades nutricionales.	Planifica una dieta con variedad, pero con algunos desequilibrios o carencias.	Realiza una planificación básica, pero con deficiencias importantes en equilibrio.	No logra planificar una dieta equilibrada.
Relación entre alimentación y salud física	Explica claramente cómo una alimentación saludable mejora la salud física y previene enfermedades.	Describe de manera general la relación entre alimentación y salud física.	Menciona algunos efectos de la alimentación en la salud, pero con poca claridad.	No entiende o no relaciona la alimentación con la salud física.
Uso de fuentes confiables	Utiliza correctamente varias fuentes confiables para sustentar la información.	Usa algunas fuentes confiables, aunque la integración de la información es limitada.	Usa pocas fuentes o fuentes poco confiables para la información presentada.	No utiliza fuentes o la información carece de respaldo confiable.
Claridad y organización de la presentación	Presenta la información de forma clara, ordenada y fácil de entender.	Presenta la información ordenada, aunque con algunos aspectos poco claros.	Presenta la información, pero con desorganización o falta de claridad.	La presentación es confusa, desordenada o difícil de comprender.
Participación y actitud en actividades grupales	Participa activamente y muestra actitud positiva durante todo el proceso.	Participa en la mayoría de las actividades con actitud adecuada.	Participa de forma limitada y con actitud variable.	No participa o muestra actitud negativa en las actividades grupales.