

Rúbrica Analítica para Evaluar Danza Tradicional Deportiva

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar aspectos fundamentales de una danza tradicional deportiva en estudiantes de secundaria (12-15 años), considerando fuerza, coordinación, postura, sincronía grupal y compromiso.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Danza Tradicional Deportiva

Esta rúbrica está diseñada para evaluar aspectos fundamentales de una danza tradicional deportiva en estudiantes de secundaria (12-15 años), considerando fuerza, coordinación, postura, sincronía grupal y compromiso.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Fuerza y energía Saltos altos, pisadas firmes y movimientos explosivos	Ejecuta saltos muy altos, pisadas firmes y movimientos explosivos con gran energía constante.	Realiza saltos y pisadas firmes, con movimientos energéticos, aunque con ligera variación en intensidad.	Los saltos y pisadas son moderados, con movimientos que muestran energía limitada o inconsistente.	Saltos bajos o débiles, pisadas poco firmes y movimientos poco enérgicos o lentos.
Coordinación Sincronía precisa entre movimientos de brazos (lanzas) y piernas	Movimientos de brazos y piernas perfectamente sincronizados y fluidos en toda la danza.	Coordina bien brazos y piernas con ligeros desajustes en algunos momentos.	Coordinación irregular entre brazos y piernas, con desincronizaciones frecuentes.	Movimientos descoordinados, con poca relación entre brazos y piernas.
Postura Mantener torso erguido y rodillas flexionadas durante desplazamientos bajos	Postura impecable: torso siempre erguido y rodillas bien flexionadas en desplazamientos bajos.	Postura adecuada con ligeras desviaciones en torso o rodillas durante desplazamientos.	Postura inconsistente, con torso a veces inclinado o rodillas poco flexionadas.	Postura incorrecta: torso caído o rígido y rodillas casi extendidas durante desplazamientos.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Sincronía grupal Bailar al unísono y reaccionar juntos ante errores	Se mantiene siempre en sincronía absoluta con el grupo y corrige errores en conjunto eficazmente.	Generalmente sincronizado con el grupo, con correcciones oportunas tras errores.	Sincronía irregular; reacciona con demora o no siempre ajusta errores colectivos.	No mantiene sincronía y no reacciona adecuadamente ante errores grupales.
Compromiso Asistencia, respeto en ensayos y autodisciplina	Asiste puntualmente, muestra respeto constante y alta autodisciplina durante ensayos.	Buena asistencia con respeto y disciplina, aunque con pequeñas faltas ocasionales.	Asistencia irregular y respeto/disciplina variables en los ensayos.	Faltas frecuentes, falta de respeto o indisciplina evidente en los ensayos.
Uso adecuado de zapatillas deportivas Correcta elección y mantenimiento de calzado deportivo	Utiliza zapatillas deportivas adecuadas, limpias y en buen estado en todo momento.	Zapatillas adecuadas con mínimo desgaste o suciedad visible.	Calzado deportivo usado pero con desgaste o suciedad notable, afectando desempeño.	No utiliza zapatillas deportivas adecuadas o calzado inapropiado para la danza.