

Rúbrica de Observación para Evaluar Salto Alto en Atletismo - Secundaria

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de 12 a 15 años en la disciplina de salto alto, considerando aspectos técnicos, físicos, actitudinales y valores de diversidad, equidad e inclusión (DEI). La evaluación se realiza en tiempo real y utiliza una escala del 1 (muy pobre) al 5 (excelente).

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Evaluar Salto Alto en Atletismo - Secundaria

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desempeño de estudiantes de 12 a 15 años en la disciplina de salto alto, considerando aspectos técnicos, físicos, actitudinales y valores de diversidad, equidad e inclusión (DEI). La evaluación se realiza en tiempo real y utiliza una escala del 1 (muy pobre) al 5 (excelente).

Criterio	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
1. Técnica de impulso y elevación	No logra despegar correctamente, falta coordinación y fuerza.	Despegue poco coordinado y baja elevación.	Impulso adecuado pero con fallas en la técnica.	Buena coordinación y elevación con técnica consistente.	Impulso óptimo, con excelente coordinación y altura lograda.
2. Posición del cuerpo en el aire	El cuerpo no mantiene posición adecuada, pierde equilibrio.	Posición corporal inestable o poco alineada.	Posición correcta la mayor parte del tiempo, con leves errores.	Postura alineada y estable durante el salto.	Postura perfecta que maximiza la altura y minimiza el riesgo de caída.
3. Técnica de aterrizaje	Aterrizaje inseguro que provoca caídas o tropiezos.	Aterrizaje poco controlado con desequilibrios.	Aterrizaje adecuado aunque con pequeñas correcciones necesarias.	Aterrizaje seguro y controlado con buena postura.	Aterrizaje firme, estable y sin pérdida de equilibrio.

Criterio	1 Muy pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
4. Uso eficiente de la carrera de aproximación	La carrera es desorganizada y sin ritmo.	Carrera con poca consistencia y velocidad variable.	Carrera aceptable con ritmo estable pero puede mejorar.	Carrera bien coordinada y con ritmo adecuado para el salto.	Carrera perfectamente ajustada para maximizar la potencia del salto.
5. Esfuerzo y perseverancia	Muestra poco interés y se rinde fácilmente ante dificultades.	Esfuerzo irregular y se desalienta con facilidad.	Esfuerzo constante con momentos de desánimo.	Alta perseverancia ante los retos del salto.	Demuestra esfuerzo máximo y motivación constante, buscando mejorar siempre.
6. Respeto y colaboración con compañeros	No respeta turnos ni normas, interfiere con otros.	Respeto limitado, ocasiones de desconsideración.	Generalmente respetuoso, con alguna falta ocasional.	Respeto constante y actitud colaborativa.	Promueve un ambiente inclusivo y apoya a todos sin excepción.
7. Inclusión y respeto a la diversidad	Actitudes excluyentes o discriminatorias evidentes.	Muestra falta de sensibilidad hacia la diversidad.	Reconoce la diversidad pero con poca participación en inclusión.	Actúa con respeto y apoya la participación equitativa.	Demuestra liderazgo en promover la inclusión y valorar la diversidad.
8. Adaptación y equidad en la práctica	No adapta su desempeño para facilitar la participación de todos.	Adaptación limitada solo cuando es requerida.	Se adapta a algunas necesidades de compañeros.	Adapta su práctica para favorecer la equidad y participación.	Promueve y practica ajustes proactivos para asegurar la equidad y accesibilidad.