

Rúbrica Analítica para Evaluar Capacidades Condicionales en Deporte

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la capacidad de los estudiantes de secundaria (12-15 años) para reconocer, diferenciar y aplicar las capacidades condicionales de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en diversas actividades físicas. Cada criterio se evalúa de forma individual en cuatro niveles: Excelente, Bueno, Aceptable y Bajo, para ofrecer una visión detallada de las fortalezas y áreas de mejora del estudiante.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Capacidades Condicionales en Deporte

Esta rúbrica está diseñada para evaluar la capacidad de los estudiantes de secundaria (12-15 años) para reconocer, diferenciar y aplicar las capacidades condicionales de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en diversas actividades físicas. Cada criterio se evalúa de forma individual en cuatro niveles: Excelente, Bueno, Aceptable y Bajo, para ofrecer una visión detallada de las fortalezas y áreas de mejora del estudiante.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Reconocimiento de la fuerza	Identifica claramente la fuerza como capacidad condicional y sus tipos con ejemplos precisos.	Reconoce la fuerza y menciona algunos tipos con ejemplos generales.	Reconoce la fuerza pero presenta confusión en los tipos o ejemplos.	No logra identificar correctamente la fuerza como capacidad condicional.
Diferenciación entre resistencia y velocidad	Explica con claridad y precisión las diferencias entre resistencia y velocidad, usando ejemplos adecuados.	Distingue resistencia y velocidad con explicaciones básicas y ejemplos limitados.	Muestra dificultad para diferenciar entre resistencia y velocidad, con explicaciones poco claras.	No diferencia correctamente entre resistencia y velocidad.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Aplicación práctica de la fuerza en actividades físicas	Demuestra un uso efectivo y controlado de la fuerza en diversas actividades físicas.	Aplica la fuerza correctamente en la mayoría de las actividades físicas.	Aplica la fuerza de manera limitada o inconsistente en las actividades físicas.	No aplica la fuerza adecuadamente durante las actividades físicas.
Aplicación práctica de la resistencia en actividades físicas	Mantiene un nivel adecuado de resistencia durante actividades prolongadas con buena técnica.	Demuestra resistencia suficiente en la mayoría de las actividades físicas.	Resistencia limitada que afecta el desempeño en actividades físicas prolongadas.	No mantiene resistencia adecuada en actividades físicas.
Demostración de velocidad en actividades físicas	Ejecuta movimientos rápidos y precisos que reflejan un buen desarrollo de la velocidad.	Muestra velocidad adecuada con algunos errores en la ejecución.	Velocidad limitada que afecta el rendimiento en actividades dinámicas.	No demuestra velocidad suficiente en las actividades físicas.
Flexibilidad y movilidad articular	Realiza movimientos con amplia flexibilidad y buena movilidad articular sin restricciones.	Muestra flexibilidad adecuada con leve rigidez en algunos movimientos.	Flexibilidad limitada que afecta la ejecución de movimientos.	Presenta rigidez marcada que impide movimientos básicos.
Integración de capacidades condicionales en actividades combinadas	Combina fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad con fluidez y eficacia en actividades físicas.	Integra la mayoría de las capacidades condicionales con desempeño aceptable.	Integra algunas capacidades pero con dificultades que afectan el rendimiento global.	No integra las capacidades condicionales durante las actividades físicas.
Actitud y esfuerzo en el desarrollo de capacidades condicionales	Demuestra motivación constante y compromiso en el desarrollo y aplicación de las capacidades.	Muestra interés y esfuerzo regular durante las actividades.	Esfuerzo irregular y poca motivación en el desarrollo de las capacidades.	Falta de interés y esfuerzo para mejorar las capacidades condicionales.