

Rúbrica Analítica para Evaluar Rapidez, Técnica Defensiva y Técnica Ofensiva en Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa las habilidades motrices relacionadas con rapidez en carreras cortas, carreras con obstáculos y subidas, así como el dominio y conducción del balón en condiciones de oposición, para estudiantes de secundaria (12-15 años). Se enfoca en promover un estilo de vida activo y saludable, el desarrollo de habilidades motrices, convivencia, trabajo en equipo, valores y comprensión corporal.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Rapidez, Técnica Defensiva y Técnica Ofensiva en Educación Física

Esta rúbrica evalúa las habilidades motrices relacionadas con rapidez en carreras cortas, carreras con obstáculos y subidas, así como el dominio y conducción del balón en condiciones de oposición, para estudiantes de secundaria (12-15 años). Se enfoca en promover un estilo de vida activo y saludable, el desarrollo de habilidades motrices, convivencia, trabajo en equipo, valores y comprensión corporal.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
1. Carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 metros (Test Course Navette)	Completa el tramo con velocidad óptima, manteniendo técnica correcta y sin desacelerar.	Completa el tramo con buena velocidad, con mínima pérdida técnica o desaceleración.	Completa el tramo pero con velocidad irregular y técnica mejorable.	No logra completar el tramo con velocidad adecuada o presenta técnica deficiente.
2. Carreras rápidas esquivando obstáculos	Esquiva todos los obstáculos con rapidez y agilidad, manteniendo control corporal.	Esquiva la mayoría de obstáculos con buena rapidez, con alguna pérdida mínima de control.	Esquiva algunos obstáculos pero con lentitud o pérdida de equilibrio.	No esquiva obstáculos eficazmente, presenta tropiezos o caídas frecuentes.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
3. Carreras rápidas subiéndose trechos (Test Course Navette)	Sube el trecho rápidamente, con fuerza y técnica adecuada.	Sube con buena velocidad y técnica aceptable.	Sube con lentitud o técnica imprecisa pero logra completar el trecho.	No logra subir el trecho con rapidez o pierde el equilibrio constantemente.
4. Dominio del balón (Técnica defensiva I)	Muestra control total del balón en diversas situaciones y con precisión.	Muestra buen control del balón con mínimas pérdidas.	Maneja el balón con control limitado y con algunas pérdidas frecuentes.	No logra mantener el control del balón, con pérdidas constantes.
5. Recobro del balón (Técnica defensiva I)	Recupera el balón con rapidez y estrategia, apoyando al equipo eficazmente.	Recupera el balón en la mayoría de las ocasiones con buena iniciativa.	Recupera el balón ocasionalmente, con esfuerzo limitado.	No recupera el balón o no participa en la recuperación.
6. Conducción del balón con diversas zonas de contacto (Técnica ofensiva I)	Conduce el balón fluidamente usando varias zonas de contacto, con precisión y control.	Conduce el balón correctamente usando algunas zonas de contacto, con pocas pérdidas.	Conduce el balón con contacto limitado y control irregular.	No utiliza diferentes zonas de contacto, pierde el balón con frecuencia.
7. Conducción del balón sin y con oposición (Técnica ofensiva I)	Conduce el balón eficazmente en situaciones sin y con oposición, manteniendo control y velocidad.	Conduce el balón adecuadamente en la mayoría de las situaciones con oposición.	Presenta dificultad para conducir el balón con oposición, pero maneja sin ella.	No logra conducir el balón cuando hay oposición o pierde el control constantemente.
8. Conducción del balón con cambio de ritmo y dirección (Técnica ofensiva I)	Realiza cambios de ritmo y dirección fluidos y efectivos, superando adversarios.	Realiza cambios de ritmo y dirección con buena efectividad y control.	Realiza cambios limitados, con control parcial y sin superar fácilmente la oposición.	No realiza cambios de ritmo ni dirección o pierde el balón al intentarlo.