

Rúbrica Analítica para Evaluar Equilibrio, Locomoción, Esquema Corporal e Imagen Corporal en Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | Recreación | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera individual y detallada los niveles de equilibrio, locomoción, esquema corporal, imagen corporal y recreación en estudiantes de primaria (6-11 años). Se valora el desempeño en cinco niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Equilibrio, Locomoción, Esquema Corporal e Imagen Corporal en Educación Física

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera individual y detallada los niveles de equilibrio, locomoción, esquema corporal, imagen corporal y recreación en estudiantes de primaria (6-11 años). Se valora el desempeño en cinco niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Equilibrio estático (mantener posición sin moverse)	Mantiene el equilibrio sin apoyo durante más de 30 segundos en diferentes posturas	Mantiene el equilibrio sin apoyo durante 20-30 segundos en la mayoría de las posturas	Mantiene el equilibrio sin apoyo durante 10-20 segundos en posturas básicas	Mantiene el equilibrio menos de 10 segundos o con leves apoyos	No logra mantener el equilibrio sin apoyo o se cae rápidamente
Equilibrio dinámico (mantenerse estable en movimiento)	Realiza movimientos complejos manteniendo estabilidad y control completo	Realiza movimientos con buena estabilidad y pocos desequilibrios	Realiza movimientos simples con estabilidad moderada	Presenta desequilibrios frecuentes en movimientos básicos	No logra mantener equilibrio durante el movimiento

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Locomoción (desplazamiento y coordinación motriz)	Se desplaza con fluidez y coordinación perfecta en diferentes direcciones y ritmos	Se desplaza con buena coordinación y control en la mayoría de las situaciones	Se desplaza con coordinación básica y control aceptable	Se desplaza de forma limitada y con coordinación irregular	Presenta dificultades significativas para desplazarse coordinadamente
Reconocimiento y control del esquema corporal (identificación de partes del cuerpo y movimientos)	Identifica y controla todas las partes del cuerpo con precisión en actividades variadas	Identifica y controla la mayoría de las partes del cuerpo con buen nivel	Identifica y controla las partes principales del cuerpo adecuadamente	Identifica algunas partes pero presenta control limitado	No identifica ni controla las partes del cuerpo durante actividades
Imagen corporal (percepción y aceptación del propio cuerpo)	Muestra conciencia positiva y aceptación plena de su cuerpo y habilidades	Muestra buena conciencia y aceptación con mínimas dudas	Muestra conciencia básica y acepta su cuerpo con algunas reservas	Muestra baja conciencia y dudas frecuentes sobre su cuerpo	No muestra conciencia ni aceptación de su imagen corporal
Participación en actividades recreativas (entusiasmo y colaboración)	Participa activamente con entusiasmo y fomenta la colaboración grupal	Participa con buena disposición y colabora con sus compañeros	Participa regularmente y coopera de forma adecuada	Participa de forma limitada y con poca colaboración	No participa o muestra rechazo en actividades recreativas
Capacidad para seguir instrucciones en juegos y actividades	Sigue todas las instrucciones correctamente y con rapidez	Sigue la mayoría de las instrucciones con precisión	Sigue instrucciones básicas con algunas dudas o errores	Presenta dificultades frecuentes para seguir instrucciones	No sigue instrucciones o se desvía constantemente
Seguridad y autocuidado durante la práctica física	Demuestra total seguridad y aplica autocuidado constante	Demuestra seguridad y cuidado en la mayoría de las situaciones	Demuestra seguridad básica y cuidado moderado	Presenta inseguridad y descuidos ocasionales	No demuestra seguridad ni autocuidado, poniendo en riesgo su integridad