

Rúbrica Analítica para Evaluar Hábitos de Higiene y Movimiento Seguro en Actividad Física (Preescolar 3-5 años)

Rúbrica Analítica | Educación Física | Nutrición y salud | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la aplicación de recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física, así como la exploración y afianzamiento de patrones básicos de movimiento y posturas seguras para evitar lesiones. Se considera la diversidad, equidad e inclusión para un desarrollo integral y respetuoso con todos los estudiantes.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Hábitos de Higiene y Movimiento Seguro en Actividad Física (Preescolar 3-5 años)

Esta rúbrica evalúa la aplicación de recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física, así como la exploración y afianzamiento de patrones básicos de movimiento y posturas seguras para evitar lesiones. Se considera la diversidad, equidad e inclusión para un desarrollo integral y respetuoso con todos los estudiantes.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
1. Aplicación de hábitos de higiene antes de la actividad física (lavado de manos, uso de ropa adecuada)	Siempre realiza correctamente el lavado de manos y usa ropa adecuada sin ayuda.	Realiza el lavado de manos y usa ropa adecuada con mínima ayuda.	Generalmente realiza el lavado y usa ropa adecuada, requiere recordatorios.	Ocasionalmente realiza hábitos de higiene con apoyo frecuente.	No realiza los hábitos de higiene o lo hace incorrectamente.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
2. Mantiene higiene corporal durante la actividad (como secarse el sudor, evitar tocarse la cara)	Reconoce y aplica medidas para mantenerse limpio durante la actividad de forma autónoma.	Generalmente mantiene higiene corporal con poca ayuda.	Necesita recordatorios constantes para mantener higiene durante la actividad.	Rara vez mantiene higiene corporal durante la actividad.	No mantiene ninguna medida de higiene durante la actividad física.
3. Higiene corporal después de la actividad física (lavado de manos, uso de toalla, cambio de ropa si es necesario)	Realiza correctamente todas las acciones de higiene post actividad sin apoyo.	Realiza la mayoría de las acciones con poca ayuda.	Completa algunas acciones de higiene con ayuda frecuente.	Realiza pocas acciones de higiene con apoyo constante.	No realiza ninguna acción de higiene después de la actividad.
4. Reconocimiento y práctica de posturas seguras para evitar lesiones	Identifica y mantiene posturas seguras en todas las actividades de forma consistente.	Reconoce y aplica posturas seguras en la mayoría de las ocasiones.	Aplica posturas seguras con recordatorios frecuentes.	Dificultad para mantener posturas seguras, requiere mucha ayuda.	No reconoce ni practica posturas seguras.
5. Exploración y afianzamiento de patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar)	Realiza patrones de movimiento básicos con coordinación y confianza total.	Realiza patrones con buena coordinación y algo de ayuda.	Ejecuta patrones básicos con coordinación variable y frecuente apoyo.	Presenta dificultad significativa para realizar patrones básicos.	No logra realizar patrones básicos de movimiento.
6. Participación inclusiva respetando la diversidad y diferencias individuales	Incluye y respeta a todos sus compañeros, promoviendo un ambiente positivo y equitativo.	Muestra respeto y participación inclusiva la mayoría del tiempo.	Participa con respeto pero necesita apoyo para incluir a todos.	Participa de forma limitada y a veces no respeta diferencias.	No respeta ni incluye a sus compañeros con diferencias.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
7. Uso adecuado de medidas de protección personal (como protección solar, hidratación)	Aplica todas las medidas de protección personal autónomamente y con responsabilidad.	Aplica la mayoría de las medidas con poca ayuda.	Aplica algunas medidas con recordatorios frecuentes.	Aplica pocas medidas y requiere ayuda constante.	No aplica ninguna medida de protección personal.
8. Demuestra actitud positiva hacia el cuidado del propio cuerpo y la salud	Muestra entusiasmo y motivación constante por cuidar su cuerpo y salud.	Muestra actitud positiva la mayoría del tiempo.	Muestra actitud variable, a veces motivado y a veces indiferente.	Muestra poca motivación y actitud negativa en ocasiones.	No demuestra interés en cuidar su cuerpo ni salud.