

Rúbrica de Observación para Evaluación de Cualidades Físicas en Deporte

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa las cualidades físicas básicas en estudiantes de educación media (15-17 años) durante actividades deportivas, valorando la resistencia cardiovascular, fuerza del tren inferior, fuerza del tren superior, fuerza del abdomen, velocidad y flexibilidad. La evaluación se realiza en tiempo real con una escala numérica de 1 a 5, donde 1 es muy pobre y 5 es excelente.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Evaluación de Cualidades Físicas en Deporte

Esta rúbrica evalúa las cualidades físicas básicas en estudiantes de educación media (15-17 años) durante actividades deportivas, valorando la resistencia cardiovascular, fuerza del tren inferior, fuerza del tren superior, fuerza del abdomen, velocidad y flexibilidad. La evaluación se realiza en tiempo real con una escala numérica de 1 a 5, donde 1 es muy pobre y 5 es excelente.

Criterio	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Resistencia cardiovascular	Se fatiga rápidamente, no puede mantener actividad aeróbica básica.	Se cansa con facilidad, mantiene actividad aeróbica muy poco tiempo.	Mantiene actividad aeróbica moderada por tiempo promedio.	Mantiene actividad aeróbica prolongada con leve fatiga.	Mantiene actividad aeróbica intensa sin signos evidentes de fatiga.
Fuerza del tren inferior	Realiza ejercicios con mucha dificultad, sin control ni técnica.	Ejecuta movimientos con poca fuerza y técnica limitada.	Ejecuta ejercicios con fuerza y técnica adecuadas.	Demuestra buena fuerza y control en movimientos del tren inferior.	Ejecuta movimientos explosivos y controlados con fuerza sobresaliente.

Criterio	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Fuerza del tren superior	No logra completar ejercicios básicos, fuerza muy baja.	Ejecuta ejercicios con poca fuerza y técnica deficiente.	Realiza ejercicios con técnica y fuerza aceptable.	Buena fuerza y técnica en ejercicios del tren superior.	Ejecuta movimientos potentes y controlados con fuerza óptima.
Fuerza del abdomen	Incapaz de mantener posturas o realizar ejercicios abdominales básicos.	Realiza ejercicios abdominales con baja resistencia y técnica pobre.	Completa ejercicios abdominales con técnica y resistencia adecuadas.	Mantiene posturas y ejercicios abdominales con buena resistencia.	Demuestra excelente control y fuerza abdominal durante toda la actividad.
Velocidad	Ejecuta movimientos lentos y sin coordinación.	Velocidad por debajo del promedio, movimientos poco coordinados.	Velocidad promedio con movimientos adecuados.	Velocidad rápida con buena coordinación y reacción.	Velocidad sobresaliente, movimientos explosivos y altamente coordinados.
Flexibilidad	Movilidad muy limitada, no alcanza posiciones básicas.	Flexibilidad baja, dificultad para realizar estiramientos simples.	Flexibilidad adecuada para la mayoría de movimientos.	Buena flexibilidad, logra estiramientos y posturas con control.	Flexibilidad excelente, realiza movimientos amplios sin restricción.