

Rúbrica Analítica para Evaluar Habilidades Motrices y Capacidades Físicas en Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada las habilidades motrices, capacidades cardiovasculares, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia de estudiantes de secundaria (12-15 años) en el área de Educación Física y Deportes. Incluye criterios específicos para valorar la diversidad, equidad e inclusión (DEI), asegurando un enfoque integral y equitativo en el proceso de evaluación.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Habilidades Motrices y Capacidades Físicas en Educación Física

Esta rúbrica está diseñada para evaluar de manera detallada las habilidades motrices, capacidades cardiovasculares, flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia de estudiantes de secundaria (12-15 años) en el área de Educación Física y Deportes. Incluye criterios específicos para valorar la diversidad, equidad e inclusión (DEI), asegurando un enfoque integral y equitativo en el proceso de evaluación.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Habilidades Motrices Coordinación, equilibrio y control en movimientos específicos	Demuestra coordinación y control sobresalientes, movimientos fluidos y precisos en todas las actividades.	Buena coordinación y control, con movimientos mayormente fluidos y adecuados.	Coordina y controla movimientos básicos, pero con algunas inconsistencias o torpeza.	Presenta dificultades notorias en coordinación y control, movimientos poco fluidos o erráticos.
Capacidad Cardiovascular Resistencia y recuperación durante actividades aeróbicas	Mantiene esfuerzo cardiovascular óptimo durante toda la actividad, recuperándose rápidamente.	Buena resistencia y recuperación, con leves signos de fatiga en actividades prolongadas.	Resistencia y recuperación limitadas, se fatiga con facilidad en actividades prolongadas.	Presenta baja resistencia y recuperación, incapaz de mantener esfuerzo mínimo.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Flexibilidad Rango de movimiento articular y elasticidad	Excelente rango de movimiento y elasticidad, realiza estiramientos y movimientos amplios con facilidad.	Flexibilidad adecuada con algunos límites menores en ciertos movimientos.	Flexibilidad limitada, requiere mejorar rango de movimiento para actividades básicas.	Muy baja flexibilidad, movimientos rígidos y restringidos que afectan desempeño.
Fuerza Muscular Capacidad para ejercer fuerza en actividades funcionales	Demuestra fuerza muscular notable para la edad, realiza ejercicios con técnica y potencia.	Fuerza adecuada para la edad, con buena técnica en la mayoría de actividades.	Fuerza moderada, presenta dificultades en ejercicios que requieren fuerza sostenida.	Baja fuerza muscular, limita su participación y ejecución en actividades físicas.
Velocidad Rapidez en desplazamientos y ejecución de movimientos	Realiza movimientos y desplazamientos con rapidez y buena técnica constante.	Velocidad adecuada con pequeñas variaciones en la ejecución técnica.	Velocidad aceptable, pero con lentitud o torpeza en algunos movimientos.	Velocidad baja, presenta retrasos significativos en la ejecución de tareas físicas.
Resistencia Muscular Capacidad para mantener actividad física prolongada	Mantiene esfuerzo muscular prolongado sin pérdida de técnica ni fatiga notable.	Buena resistencia muscular con leves signos de fatiga en actividades largas.	Resistencia limitada, dificultad para sostener actividad física prolongada.	Baja resistencia muscular, se fatiga rápidamente y no sostiene actividad.
Participación Activa e Inclusiva Involucramiento respetuoso y colaborativo en actividades grupales	Participa activamente promoviendo inclusión y respeto hacia todos los compañeros.	Participa adecuadamente mostrando respeto y colaboración en la mayoría de casos.	Participa de forma limitada, con ocasionales dificultades para colaborar o respetar diversidad.	No participa o muestra actitudes que dificultan la inclusión y colaboración grupal.
Adaptación a Diversidad y Equidad Capacidad para ajustar actividades según necesidades individuales y respeto a diferencias	Demuestra excelente adaptación y respeto, fomentando un ambiente equitativo y accesible.	Muestra buena disposición para adaptarse y respetar diferencias en la mayoría de situaciones.	Adaptación limitada, requiere apoyo para respetar y valorar la diversidad adecuadamente.	No adapta su conducta o actividad, mostrando poca consideración por diversidad o equidad.