

Rúbrica Analítica para Evaluación de Capacidades Físicas Condicionales y Frecuencia Cardíaca en Deporte

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa las capacidades físicas condicionales y el conocimiento sobre frecuencia cardíaca en estudiantes de secundaria (12-15 años), abarcando aspectos actitudinales, procedimentales y conceptuales. Cada criterio se valora en cinco niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluación de Capacidades Físicas Condicionales y Frecuencia Cardíaca en Deporte

Esta rúbrica evalúa las capacidades físicas condicionales y el conocimiento sobre frecuencia cardíaca en estudiantes de secundaria (12-15 años), abarcando aspectos actitudinales, procedimentales y conceptuales. Cada criterio se valora en cinco niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Actitud hacia la práctica física Demuestra motivación y compromiso constante durante las actividades físicas.	Participa con entusiasmo y mantiene una actitud positiva en todas las sesiones.	Generalmente muestra interés y compromiso en la mayoría de las actividades.	Participa pero con actitud variable y poco constante.	Demuestra interés limitado y compromiso esporádico.	Presenta desinterés y falta de compromiso durante la práctica.
Ejecuta ejercicios para resistencia cardiovascular Realiza correctamente ejercicios aeróbicos para mejorar la resistencia.	Ejecuta los ejercicios con técnica precisa y mantiene intensidad adecuada durante toda la sesión.	Realiza los ejercicios correctamente con mínima pérdida de intensidad.	Ejecuta los ejercicios con algunas fallas técnicas y variación en intensidad.	Ejecuta los ejercicios con dificultades técnicas y baja intensidad.	No logra ejecutar adecuadamente los ejercicios de resistencia cardiovascular.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Ejecuta ejercicios para fuerza muscular Aplica técnicas correctas en ejercicios de fuerza y resistencia muscular.	Ejecuta ejercicios con técnica adecuada y controla la respiración durante la actividad.	Realiza ejercicios con técnica aceptable y mantiene la respiración en la mayoría del tiempo.	Ejecuta ejercicios con técnica irregular y respiración inadecuada en ocasiones.	Presenta dificultades técnicas frecuentes y poca conciencia respiratoria.	No logra realizar los ejercicios con técnica ni control respiratorio adecuado.
Conocimiento sobre frecuencia cardíaca Comprende la importancia y valores normales de la frecuencia cardíaca en el deporte.	Explica con claridad y precisión qué es la frecuencia cardíaca y su relevancia para el rendimiento.	Describe correctamente la frecuencia cardíaca y su función básica en la actividad física.	Muestra comprensión general con algunas confusiones menores.	Explica de forma limitada y con errores importantes conceptos básicos.	No comprende los conceptos relacionados con la frecuencia cardíaca.
Monitoreo de la frecuencia cardíaca Mide y registra su frecuencia cardíaca antes, durante y después del ejercicio.	Mide y registra con precisión y autonomía los valores en los tres momentos indicados.	Realiza mediciones correctas pero con mínima supervisión.	Mide y registra con ayuda y comete algunos errores leves.	Realiza mediciones incompletas o con errores significativos.	No mide ni registra la frecuencia cardíaca adecuadamente.
Aplicación de técnicas de recuperación cardíaca Utiliza métodos adecuados para recuperar la frecuencia cardíaca después del ejercicio.	Aplica técnicas efectivas y comprende su importancia para la recuperación.	Utiliza técnicas adecuadas con alguna supervisión.	Aplica técnicas básicas pero sin pleno entendimiento.	Intenta técnicas pero con ejecución deficiente.	No aplica técnicas de recuperación cardíaca.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Trabajo en equipo y cooperación Colabora efectivamente con compañeros durante las actividades deportivas.	Promueve un ambiente positivo y ayuda activamente a sus compañeros.	Colabora y respeta a sus compañeros en la mayoría de las actividades.	Participa en el equipo con actitudes neutrales o poco proactivas.	Muestra actitudes poco colaborativas y desinterés en el trabajo grupal.	Genera conflictos o no coopera con el equipo.
Responsabilidad y cuidado personal Cumple con las normas de seguridad y cuida su salud durante la práctica física.	Sigue todas las normas de seguridad y mantiene hábitos adecuados para evitar lesiones.	Cumple con la mayoría de las normas y muestra cuidado general en su salud.	Sigue normas básicas pero con descuidos ocasionales.	Presenta descuidos frecuentes que pueden afectar su seguridad.	No respeta normas y pone en riesgo su salud durante la actividad.