

Rúbrica analítica para evaluar el rodamiento adelante en gimnasia deportiva

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica permite valorar de manera individual la ejecución del rodamiento adelante en estudiantes de 6 a 11 años, considerando la preparación, la técnica, el control corporal, la seguridad y la actitud durante la actividad. Se recomienda realizar la evaluación sobre una colchoneta y con la supervisión del docente.

Rúbrica

Rúbrica analítica para evaluar el rodamiento adelante en gimnasia deportiva

Esta rúbrica permite valorar de manera individual la ejecución del rodamiento adelante en estudiantes de 6 a 11 años, considerando la preparación, la técnica, el control corporal, la seguridad y la actitud durante la actividad. Se recomienda realizar la evaluación sobre una colchoneta y con la supervisión del docente.

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
1. Posición inicial y preparación	Adopta correctamente la posición agachada, con pies apoyados, rodillas flexionadas, manos listas y cuerpo equilibrado.	Adopta la posición inicial casi correctamente, aunque presenta pequeños desequilibrios o ajustes.	Adopta parcialmente la posición inicial; necesita indicaciones para flexionar las rodillas o colocar las manos.	No logra adoptar la posición inicial o comienza el movimiento sin preparación ni equilibrio.
2. Apoyo de manos y colocación de la cabeza	Apoya las manos firmemente, separadas al ancho de los hombros, y lleva la barbilla al pecho, protegiendo la cabeza.	Apoya las manos adecuadamente y acerca la barbilla al pecho, con ligeras imprecisiones.	Apoya las manos de forma irregular o eleva parcialmente la cabeza durante el movimiento.	No utiliza correctamente las manos o apoya la cabeza directamente, comprometiendo la seguridad.

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
3. Impulso de piernas	Realiza un impulso coordinado y controlado con las piernas, facilitando el giro completo del cuerpo.	Realiza un impulso suficiente, aunque con poca coordinación o fuerza.	El impulso es débil o desorganizado y necesita repetir el movimiento con ayuda o indicaciones.	No logra impulsarse adecuadamente o se detiene antes de iniciar el giro.
4. Ejecución del giro y redondeo corporal	Mantiene el cuerpo agrupado, la espalda redondeada y realiza el giro de forma continua sobre la espalda.	Mantiene el cuerpo agrupado durante la mayor parte del giro, con pequeñas interrupciones.	Se agrupa de manera parcial; estira alguna parte del cuerpo y pierde continuidad en el giro.	No logra redondear el cuerpo ni completar el giro, deteniéndose o cayendo de forma descontrolada.
5. Finalización y recuperación del equilibrio	Finaliza el rodamiento con los pies apoyados, se incorpora con control y mantiene el equilibrio.	Finaliza con los pies apoyados y recupera el equilibrio con un pequeño ajuste.	Completa el giro, pero necesita apoyar las manos o dar varios pasos para equilibrarse.	No logra finalizar de pie o pierde completamente el equilibrio al terminar.
6. Coordinación y fluidez del movimiento	Coordina brazos, cabeza, tronco y piernas, ejecutando el rodamiento de forma fluida y continua.	Coordina la mayoría de las acciones, aunque presenta ligeras pausas o desajustes.	Realiza las acciones de manera fragmentada y requiere recordatorios para continuar.	Presenta grandes dificultades para coordinar las partes del cuerpo y completar la secuencia.
7. Seguridad y cuidado corporal	Respeto las indicaciones, utiliza correctamente la colchoneta, controla sus movimientos y cuida su integridad y la de sus compañeros.	Respeto casi siempre las normas de seguridad y corrige su postura cuando recibe una indicación.	Conoce algunas normas, pero requiere recordatorios frecuentes para ejecutarlas con seguridad.	Ignora las normas de seguridad, realiza acciones riesgosas o necesita supervisión constante.
8. Actitud, esfuerzo y disposición para aprender	Participa con entusiasmo, persevera, acepta sugerencias y busca mejorar su ejecución.	Participa activamente y acepta la mayoría de las orientaciones del docente.	Participa de forma irregular y necesita motivación o apoyo frecuente para intentarlo.	Muestra poco interés, evita participar o no atiende las orientaciones.