

Rúbrica de Observación para Aptitud Física y Prueba de Habilidades Motrices Básicas

Rúbrica de Observación | Educación Física | Recreación | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desarrollo de la aptitud física y las habilidades motrices básicas en estudiantes de primaria (6-11 años), considerando peso, estatura, rapidez, fuerza, potencia, flexibilidad, resistencia, y habilidades como agilidad, saltos, coordinación, giros, carrera, lanzamiento, golpeo, precisión, recepción, equilibrio estático y dinámico. Se valora la ejecución, control corporal, desempeño y se promueven criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Aptitud Física y Prueba de Habilidades Motrices Básicas

Esta rúbrica evalúa el desarrollo de la aptitud física y las habilidades motrices básicas en estudiantes de primaria (6-11 años), considerando peso, estatura, rapidez, fuerza, potencia, flexibilidad, resistencia, y habilidades como agilidad, saltos, coordinación, giros, carrera, lanzamiento, golpeo, precisión, recepción, equilibrio estático y dinámico. Se valora la ejecución, control corporal, desempeño y se promueven criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión.

Criterio	Descripción	Puntuación (1-5)
Rapidez y Potencia de Piernas	Evalúa la capacidad del estudiante para mostrar velocidad en carreras cortas y fuerza explosiva en saltos o movimientos de pierna, observando coordinación y energía.	1 - 5
Fuerza de Brazos y Abdomen	Mide la resistencia y fuerza muscular en ejercicios de brazos y abdomen, tomando en cuenta la técnica y control corporal durante la ejecución.	1 - 5
Flexibilidad y Equilibrio	Valora la amplitud de movimiento articular y la capacidad para mantener el equilibrio estático y dinámico en diferentes posturas y desplazamientos.	1 - 5
Resistencia Física	Considera la capacidad del estudiante para mantener el esfuerzo físico durante un tiempo prolongado, demostrando control de la respiración y energía sostenida.	1 - 5
Agilidad y Coordinación Motriz	Observa la capacidad para realizar movimientos rápidos y precisos, incluyendo giros, cambios de dirección, y combinación de habilidades motrices básicas con control.	1 - 5

Criterio	Descripción	Puntuación (1-5)
Lanzamiento, Golpeo, Precisión y Recepción	Mide la habilidad para ejecutar y controlar movimientos de lanzamiento, golpeo y recepción de objetos, valorando precisión, destreza y control corporal.	1 - 5
Control Corporal y Ejecución Técnica	Evalúa la calidad del movimiento, postura y técnica en la ejecución de las pruebas, así como la adecuación a la tarea con seguridad y fluidez.	1 - 5
Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI)	Considera la participación activa y respetuosa de todos los estudiantes, valorando adaptaciones razonables, inclusión de diferentes habilidades y respeto a la diversidad corporal y cultural.	1 - 5