

Rúbrica Analítica para Evaluar la Participación en Actividades Físicas y Desarrollo de Capacidades Condicionales

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la participación de estudiantes de secundaria (12-15 años) en actividades físicas de diferente intensidad, enfocándose en el desarrollo de capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y la ejecución autónoma de actividades de activación y relajación.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar la Participación en Actividades Físicas y Desarrollo de Capacidades Condicionales

Esta rúbrica evalúa la participación de estudiantes de secundaria (12-15 años) en actividades físicas de diferente intensidad, enfocándose en el desarrollo de capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y la ejecución autónoma de actividades de activación y relajación.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Participación activa en actividades físicas	Participa con entusiasmo y constancia en todas las actividades, demostrando compromiso constante.	Participa regularmente, mostrando interés y esfuerzo en la mayoría de las actividades.	Participa de forma intermitente, con poco compromiso y motivación variable.	Participa de manera mínima o nula, mostrando poco interés o rechazo a las actividades.
Desarrollo de la fuerza	Demuestra un desarrollo notable de la fuerza mediante ejercicios adecuados y progresivos.	Muestra mejoras evidentes en fuerza, aunque con algunas dificultades en la ejecución.	Desarrolla fuerza de manera limitada y con técnica inconsistente.	No muestra progreso significativo en la fuerza ni aplica técnicas correctas.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Desarrollo de la resistencia	Mantiene un alto nivel de resistencia en actividades prolongadas con buena técnica.	Demuestra resistencia adecuada, aunque se cansa antes del tiempo esperado.	Muestra resistencia limitada y dificultad para mantener el ritmo de la actividad.	Se fatiga rápidamente y no puede completar las actividades de resistencia.
Desarrollo de la velocidad	Ejecuta movimientos rápidos y coordinados, mejorando notablemente su velocidad.	Muestra buena velocidad con algunos errores en coordinación o técnica.	Velocidad limitada, con movimientos poco coordinados o lentos.	No logra mejorar la velocidad ni coordinar movimientos rápidos.
Desarrollo de la flexibilidad	Realiza estiramientos y movimientos con amplitud y correcta técnica, mejorando flexibilidad.	Demuestra buena flexibilidad con algunos ajustes necesarios en la técnica.	Flexibilidad limitada, con dificultad para realizar estiramientos completos.	No realiza estiramientos adecuados ni mejora la flexibilidad.
Autonomía en actividades de activación	Inicia y realiza actividades de activación física de forma autónoma, eficiente y segura.	Realiza actividades de activación con poca ayuda y adecuada ejecución.	Necesita supervisión frecuente para iniciar y realizar actividades de activación.	No puede realizar actividades de activación sin constante supervisión o asistencia.
Autonomía en actividades de relajación	Aplica técnicas de relajación autónomamente con control y conciencia corporal.	Realiza actividades de relajación con ayuda mínima y buen nivel de control.	Necesita guía para ejecutar técnicas de relajación y mantener concentración.	No ejecuta actividades de relajación o las realiza incorrectamente sin supervisión.
Respeto y cooperación durante las actividades	Muestra respeto constante hacia compañeros e instrucciones, fomentando un ambiente positivo.	Generalmente respeta normas y compañeros, con pocas excepciones.	Muestra actitudes de respeto inconsistentes que afectan la dinámica grupal.	No respeta normas ni compañeros, generando conflictos o interrupciones frecuentes.