

Rúbrica Analítica para Evaluación del Test de la Milla y Test de 50m en Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa las habilidades básicas, destrezas motrices y capacidades físicas de estudiantes de secundaria (12-15 años) durante la realización del Test de la Milla y el Test de 50 metros. Se enfoca en reconocer avances en fuerza, velocidad y control corporal, valorando el esfuerzo personal y la superación individual.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluación del Test de la Milla y Test de 50m en Educación Física

Esta rúbrica evalúa las habilidades básicas, destrezas motrices y capacidades físicas de estudiantes de secundaria (12-15 años) durante la realización del Test de la Milla y el Test de 50 metros. Se enfoca en reconocer avances en fuerza, velocidad y control corporal, valorando el esfuerzo personal y la superación individual.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
1. Control corporal y postura durante la prueba	Demuestra control total del cuerpo, manteniendo postura óptima en todo momento.	Muestra buen control corporal con mínimas desviaciones posturales.	Control adecuado aunque presenta algunas fallas de postura.	Control corporal limitado con notables errores posturales.	No mantiene control ni postura adecuada durante la prueba.
2. Velocidad y rendimiento en el Test de 50 metros	Alcanza tiempos sobresalientes, demostrando velocidad óptima para su edad.	Obtiene buen tiempo, mostrando velocidad adecuada.	Rendimiento promedio, con tiempos dentro del rango esperado.	Velocidad por debajo del promedio, con tiempos lentos.	Velocidad significativamente baja, tiempos muy por debajo del esperado.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
3. Resistencia y desempeño en el Test de la Milla	Completa la milla con excelente resistencia y energía constante.	Muestra buena resistencia, manteniendo ritmo constante.	Demuestra resistencia aceptable, con algunas variaciones en el ritmo.	Resistencia limitada, dificultad para mantener el ritmo.	No logra completar la prueba adecuadamente por falta de resistencia.
4. Aplicación de destrezas perceptivo-motrices	Utiliza destrezas perceptivo-motrices con gran precisión y eficacia.	Buena aplicación de destrezas con pocos errores.	Aplica destrezas básicas con errores moderados.	Presenta dificultades para coordinar destrezas perceptivo-motrices.	No logra aplicar destrezas perceptivo-motrices durante la prueba.
5. Reconocimiento y valoración del esfuerzo personal	Reconoce y valora su esfuerzo, demostrando motivación y superación constante.	Muestra buena valoración de su esfuerzo y actitud positiva.	Reconoce su esfuerzo, aunque con motivación variable.	Valoración limitada del esfuerzo, con baja motivación.	No reconoce ni valora su esfuerzo durante la actividad.
6. Participación activa y actitud durante la prueba	Participa con entusiasmo y actitud proactiva durante toda la prueba.	Participa activamente con actitud mayormente positiva.	Participa con actitud aceptable, aunque con momentos de distracción.	Participación irregular y actitud poco comprometida.	No participa activamente ni muestra interés en la prueba.
7. Aplicación de juegos predeportivos y cooperativos relacionados	Aplica habilidades de juegos predeportivos y cooperativos con alta eficacia y trabajo en equipo.	Buena aplicación y disposición para el trabajo cooperativo.	Aplica habilidades básicas con colaboración parcial.	Limitada aplicación y escasa cooperación con compañeros.	No aplica habilidades ni coopera en juegos predeportivos.

Criterios de Evaluación	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
8. Identificación de avances en capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia)	Identifica claramente sus avances y reflexiona sobre ellos de forma crítica.	Reconoce avances significativos con comprensión adecuada.	Identifica algunos avances pero con limitada reflexión.	Reconoce pocos avances y poca comprensión de su desarrollo.	No reconoce avances en sus capacidades físicas.