

Rúbrica Analítica para Evaluar Hábitos Saludables a través de Actividades Físicas y Buena Alimentación

Rúbrica Analítica | Educación Física | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la participación de estudiantes de secundaria (12-15 años) en actividades físicas y la adopción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, considerando el consumo y combinación de alimentos locales, evaluación de características y necesidades calóricas, integración de hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el ambiente para un desempeño óptimo diario.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Hábitos Saludables a través de Actividades Físicas y Buena Alimentación

Esta rúbrica evalúa la participación de estudiantes de secundaria (12-15 años) en actividades físicas y la adopción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, considerando el consumo y combinación de alimentos locales, evaluación de características y necesidades calóricas, integración de hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el ambiente para un desempeño óptimo diario.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Participación en actividades físicas diarias	Participa activamente y con entusiasmo en todas las actividades físicas diarias, demostrando compromiso constante.	Participa regularmente en actividades físicas diarias con buena disposición y esfuerzo.	Participa en la mayoría de las actividades físicas diarias con interés y esfuerzo adecuado.	Participa en algunas actividades físicas pero con poca constancia o motivación.	No participa o participa muy rara vez en actividades físicas diarias.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Selección y consumo de alimentos locales y disponibles	Selecciona y consume alimentos locales óptimos, demostrando conocimiento profundo sobre su disponibilidad y beneficios.	Selecciona y consume regularmente alimentos locales adecuados con buena comprensión de su importancia.	Consume alimentos locales en forma adecuada pero con conocimiento limitado sobre su disponibilidad y beneficios.	Consume pocos alimentos locales y muestra poco interés en conocer su disponibilidad.	No selecciona ni consume alimentos locales o desconoce su importancia.
Combinación adecuada de alimentos para una nutrición equilibrada	Combina alimentos de manera óptima para cubrir todas las necesidades nutricionales diarias.	Combina alimentos adecuadamente con pequeñas mejoras posibles para una nutrición equilibrada.	Combina alimentos de forma aceptable, pero con desequilibrios ocasionales en nutrientes.	Realiza combinaciones poco balanceadas que afectan la calidad nutricional.	No realiza combinaciones adecuadas, afectando gravemente la nutrición.
Evaluación y ajuste de las necesidades calóricas personales	Evalúa y ajusta con precisión sus necesidades calóricas según actividad física y características personales.	Evalúa correctamente sus necesidades calóricas y realiza ajustes adecuados la mayoría del tiempo.	Reconoce sus necesidades calóricas pero con ajustes poco consistentes o imprecisos.	Evalúa sus necesidades calóricas de forma limitada y rara vez ajusta su alimentación.	No evalúa ni ajusta sus necesidades calóricas personales.
Incorporación de hábitos de higiene integral	Practica higiene integral rigurosamente, incluyendo lavado de manos, cuidado dental y limpieza corporal constante.	Mantiene hábitos de higiene integral con pocas omisiones o errores.	Practica hábitos de higiene integral en forma básica, con algunos descuidos.	Practica hábitos de higiene de manera irregular o insuficiente.	No mantiene hábitos básicos de higiene integral.
Prácticas amigables con el ambiente relacionadas con la alimentación y actividad física	Implementa consistentemente prácticas ecológicas como reducción de desperdicios y uso responsable de recursos.	Aplica prácticas amigables con el ambiente con buena frecuencia y conciencia.	Realiza algunas prácticas ecológicas pero con falta de constancia o profundidad.	Muestra poco interés y realiza pocas prácticas amigables con el ambiente.	No realiza prácticas amigables con el ambiente ni muestra conciencia ambiental.

Criterios	Excelente	Sobresaliente	Bueno	Aceptable	Bajo
Comprensión y aplicación de hábitos saludables para el desempeño diario	Demuestra comprensión completa y aplica hábitos saludables que optimizan su desempeño diario.	Comprende y aplica en general hábitos saludables que mejoran su desempeño.	Comprende los hábitos saludables pero los aplica de forma inconsistente.	Conoce los hábitos saludables pero rara vez los aplica para mejorar su desempeño.	No comprende ni aplica hábitos saludables para su desempeño diario.