

Rúbrica Analítica para Evaluar Capacidades Físicas en Deporte (Estudiantes 15-17 años)

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar individualmente las capacidades físicas de los estudiantes en el contexto deportivo, considerando además criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI). Cada criterio se califica en cuatro niveles para proporcionar una visión detallada de fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Capacidades Físicas en Deporte (Estudiantes 15-17 años)

Esta rúbrica está diseñada para evaluar individualmente las capacidades físicas de los estudiantes en el contexto deportivo, considerando además criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI). Cada criterio se califica en cuatro niveles para proporcionar una visión detallada de fortalezas y áreas de mejora.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Resistencia cardiovascular	Demuestra una alta capacidad para mantener esfuerzo físico prolongado sin fatiga significativa.	Mantiene un buen nivel de esfuerzo durante la mayoría del tiempo, con fatiga ocasional.	Puede sostener actividad moderada, pero muestra fatiga evidente antes de finalizar la tarea.	Se cansa rápidamente y no puede mantener la actividad física requerida.
Fuerza muscular	Ejecuta movimientos con fuerza óptima y control, superando los estándares esperados.	Presenta fuerza adecuada para la mayoría de las actividades, con buen control muscular.	Muestra fuerza limitada que afecta la ejecución en algunas actividades.	Fuerza insuficiente que impide realizar correctamente las acciones físicas.
Flexibilidad	Realiza movimientos amplios y fluidos, demostrando excelente rango de movilidad articular.	Muestra buena flexibilidad con algunos límites en ciertos movimientos.	Flexibilidad moderada que limita ciertas acciones deportivas.	Flexibilidad muy reducida que afecta negativamente la ejecución.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Velocidad	Alcanza y mantiene velocidades altas con técnica adecuada durante la actividad.	Mantiene velocidades adecuadas con técnica aceptable en la mayoría del tiempo.	Velocidad limitada que afecta el rendimiento en algunas acciones.	Velocidad insuficiente para cumplir con los requerimientos básicos del deporte.
Coordinación motora	Ejecuta movimientos complejos con precisión y fluidez constante.	Demuestra buena coordinación con leves errores en movimientos complejos.	Coordinación adecuada pero con dificultades en acciones más elaboradas.	Presenta descoordinación que impide realizar movimientos básicos correctamente.
Participación activa e inclusión	Participa activamente respetando y promoviendo la inclusión de todos los compañeros.	Participa con buena actitud, mostrando respeto hacia la diversidad del grupo.	Participa de forma limitada, con escaso interés en la inclusión de otros.	No participa activamente y/o no respeta la diversidad o inclusión en el grupo.
Adaptación a diferentes necesidades físicas	Se adapta fácilmente a actividades modificadas o diferentes, mostrando empatía y flexibilidad.	Muestra buena disposición para adaptarse a diferentes condiciones o necesidades.	Presenta dificultad para adaptarse pero intenta participar con apoyo.	No se adapta ni intenta ajustar su participación ante necesidades diversas.
Respeto y trabajo en equipo equitativo	Fomenta un ambiente de respeto, equidad y colaboración en todas las actividades grupales.	Muestra respeto y colaboración, contribuyendo al trabajo en equipo.	Colabora de forma irregular, con ciertos momentos de desapego o falta de respeto.	No respeta ni colabora, afectando la dinámica del equipo y la equidad.