

Rúbrica Analítica para Atletismo: Pista y Campo, Lanzamiento de Jabalina, Salto Alto y Velocidad con Vallas

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en las disciplinas de atletismo: pista y campo, incluyendo lanzamiento de jabalina, salto alto y velocidad con vallas. Cada criterio es evaluado de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora en la técnica, desempeño y actitud.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Atletismo: Pista y Campo, Lanzamiento de Jabalina, Salto Alto y Velocidad con Vallas

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en las disciplinas de atletismo: pista y campo, incluyendo lanzamiento de jabalina, salto alto y velocidad con vallas. Cada criterio es evaluado de forma individual para identificar fortalezas y áreas de mejora en la técnica, desempeño y actitud.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Técnica de lanzamiento de jabalina	Ejecuta el lanzamiento con postura correcta, impulso adecuado y seguimiento técnico preciso que maximiza distancia.	Realiza el lanzamiento con técnica generalmente correcta, con algunos pequeños errores en la postura o impulso.	Aplica la técnica básica pero con fallas notables que limitan la distancia y control del lanzamiento.	No sigue la técnica adecuada, presenta errores graves que afectan el lanzamiento y la seguridad.
Técnica de salto alto	Realiza la carrera de aproximación y el salto con buena coordinación, despegar con fuerza y supera el listón con control.	Ejecuta correctamente la mayoría de los movimientos, aunque con ligera falta de coordinación o control al despegar.	La técnica es inconsistente; tiene dificultades para coordinar carrera y salto, afectando la altura alcanzada.	Presenta deficiencias graves en la técnica, no logra despegar adecuadamente ni superar el listón.

Criterios de Evaluación	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
Velocidad y técnica en velocidad con vallas	Cruza las vallas con ritmo fluido, mantiene velocidad constante y técnica correcta en cada salto.	Buena velocidad con técnicas adecuadas, aunque pierde ritmo o técnica en una o dos vallas.	Velocidad y técnica mejorables; presenta desaceleraciones o dificultades en el paso de varias vallas.	Ritmo lento y técnica deficiente, con tropiezos frecuentes o incapacidad para cruzar vallas.
Resistencia y desempeño en prueba de pista y campo	Muestra excelente resistencia física, mantiene desempeño constante y alta energía durante todo el ejercicio.	Buena resistencia, con leves caídas en el rendimiento hacia el final de la prueba.	Resistencia moderada; presenta fatiga evidente que afecta el desempeño antes de finalizar la prueba.	Baja resistencia, fatigándose rápidamente y no completando la prueba o con bajo rendimiento.
Posicionamiento y uso adecuado de la pista y campo	Se desplaza correctamente respetando límites y zonas específicas, optimizando su espacio y seguridad.	Generalmente respetuoso del espacio, con pequeños errores de posicionamiento sin afectar la actividad.	Presenta dificultades para mantener el posicionamiento adecuado, generando algunos riesgos o errores.	No respeta límites ni zonas, poniendo en riesgo su seguridad y la de otros participantes.
Control y precisión en el lanzamiento	Demuestra gran precisión, lanzando la jabalina dentro del sector autorizado con control total.	Lanzamientos mayormente dentro del sector con control adecuado, aunque con leves desviaciones.	Lanzamientos imprecisos, con varias salidas fuera del sector o sin control suficiente.	Falta total de control y precisión, lanzando fuera del sector o sin dirección.
Coordinación y ritmo en la carrera con vallas	Mantiene ritmo constante y coordinación perfecta entre pasos y saltos durante toda la carrera.	Buena coordinación y ritmo, con pequeñas pausas o desaceleraciones en algunos tramos.	Ritmo irregular y coordinación limitada, dificultando un paso fluido por las vallas.	Falta de coordinación total y ritmo inadecuado, dificultando el avance y aumentando tropiezos.
Actitud y cumplimiento de normas de seguridad	Demuestra responsabilidad, cumple todas las normas y promueve un ambiente seguro y respetuoso.	Generalmente responsable y cumple la mayoría de normas de seguridad y convivencia.	Presenta actitudes dispersas o incumple algunas normas, poniendo en riesgo la seguridad.	Actitud negligente o desobediente, incumpliendo normas y poniendo en peligro a sí mismo y otros.