

# Rúbrica Analítica para Evaluar Natación en Primaria

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 3 niveles

## Descripción

Esta rúbrica evalúa la ejecución de los cuatro estilos de natación (crol, espalda, pecho y mariposa) en estudiantes de primaria (6-11 años). Se valoran habilidades específicas en cada estilo para identificar fortalezas y áreas de mejora.

## Rúbrica

# Rúbrica Analítica para Evaluar Natación en Primaria

Esta rúbrica evalúa la ejecución de los cuatro estilos de natación (crol, espalda, pecho y mariposa) en estudiantes de primaria (6-11 años). Se valoran habilidades específicas en cada estilo para identificar fortalezas y áreas de mejora.

| Criterios                              | Excelente                                                                                                                       | Bueno                                                                                                       | Bajo                                                                              |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Técnica del estilo crol             | Ejecuta el crol con movimientos coordinados de brazos y patada constante, manteniendo buena respiración lateral.                | Realiza el crol con movimientos algo coordinados, pero presenta dificultades en la respiración o la patada. | No logra coordinar brazos, patada ni respiración adecuadamente en el estilo crol. |
| 2. Técnica del estilo espalda          | Ejecuta la patada de espalda y movimiento de brazos de forma fluida, manteniendo el cuerpo alineado y respirando correctamente. | Realiza el estilo espalda con cierta coordinación, pero con problemas en la alineación o respiración.       | No mantiene coordinación ni postura adecuada en el estilo espalda.                |
| 3. Técnica del estilo pecho            | Realiza la patada y movimiento de brazos del estilo pecho con buena sincronización y ritmo constante.                           | Ejecuta el estilo pecho con movimientos correctos pero falta sincronización o ritmo estable.                | No consigue sincronizar brazos y patada ni mantener ritmo en el estilo pecho.     |
| 4. Técnica del estilo mariposa         | Ejecuta la patada de delfín y movimiento simultáneo de brazos con un ritmo adecuado y coordinación eficiente.                   | Realiza el estilo mariposa con movimientos básicos pero poco coordinados o ritmo irregular.                 | No logra coordinar la patada y brazos ni mantener ritmo en el estilo mariposa.    |
| 5. Respiración adecuada en los estilos | Respira en el momento correcto sin interrumpir el ritmo del nado en todos los estilos.                                          | Respira correctamente en algunos estilos, pero en otros interrumpe el ritmo del nado.                       | No coordina la respiración con el movimiento, afectando su desempeño.             |

|                                        |                                                                                                |                                                                                        |                                                                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Posición y alineación corporal      | Mantiene el cuerpo alineado y horizontal en el agua durante la ejecución de todos los estilos. | Generalmente mantiene buena posición, aunque presenta desviaciones en algunos estilos. | No mantiene alineación ni posición corporal adecuada en la mayoría de los estilos. |
| 7. Coordinación general de movimientos | Coordina brazos, piernas y respiración de forma armónica en todos los estilos.                 | Presenta coordinación parcial; algunos movimientos no están sincronizados.             | Movimientos descoordinados que afectan la ejecución del estilo.                    |
| 8. Aplicación de ritmo y velocidad     | Nada con ritmo constante y ajusta velocidad adecuadamente en cada estilo.                      | Mantiene ritmo variable y velocidad poco constante en algunos estilos.                 | No mantiene ritmo ni velocidad adecuada durante la ejecución.                      |