

Rúbrica Analítica para Evaluar Natación Deporte en Secundaria

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa la ejecución técnica de los cuatro estilos de natación: crol, espalda, pecho y mariposa, en estudiantes de 12 a 15 años. Cada criterio se valora individualmente en tres niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Natación Deporte en Secundaria

Esta rúbrica evalúa la ejecución técnica de los cuatro estilos de natación: crol, espalda, pecho y mariposa, en estudiantes de 12 a 15 años. Cada criterio se valora individualmente en tres niveles para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Ejecución del estilo Crol: técnica de brazada y patada	Brazadas coordinadas y fluidas, patada constante y eficaz, respiración adecuada y ritmo sostenido.	Brazadas mayormente coordinadas, patada algo irregular, respiración adecuada aunque con pequeñas interrupciones.	Brazadas descoordinadas, patada débil o inconsistente, respiración deficiente y ritmo irregular.
Ejecución del estilo Espalda: posición corporal y movimiento de brazos	Posición corporal alineada y estable, movimientos de brazos amplios y rítmicos, buen control de la respiración.	Posición corporal generalmente estable, movimientos de brazos adecuados con algunas imprecisiones, respiración aceptable.	Posición corporal inestable o desalineada, movimientos de brazos irregulares y respiración deficiente.
Ejecución del estilo Pecho: patada y coordinación con brazos	Patada de pecho bien ejecutada, coordinación excelente entre brazos y patada, ritmo constante.	Patada de pecho aceptable, coordinación con brazos adecuada pero con ligeras fallas, ritmo variable.	Patada débil o incorrecta, coordinación pobre con los brazos y ritmo desorganizado.

Criterios	Excelente	Bueno	Bajo
Ejecución del estilo Mariposa: fuerza y sincronización	Movimientos potentes y sincronizados, buena técnica de doble patada y brazada simultánea, respiración controlada.	Movimientos moderadamente sincronizados y potentes, técnica aceptable, respiración adecuada aunque irregular.	Movimientos descoordinados y débiles, técnica incorrecta y respiración deficiente.
Respiración en cada estilo	Respiración controlada y sincronizada con movimientos, sin interrupciones del ritmo.	Respiración generalmente adecuada, con pequeñas interrupciones que no afectan demasiado el desempeño.	Respiración irregular, mal sincronizada, afecta negativamente la ejecución.
Postura y alineación corporal en el agua	Postura correcta y alineada en todos los estilos, minimizando resistencia al agua.	Postura adecuada con pequeñas desviaciones que no afectan el desempeño significativamente.	Postura incorrecta o desalineada que genera mayor resistencia y dificulta el desplazamiento.
Ritmo y coordinación general	Ritmo constante, movimientos coordinados y armoniosos en todos los estilos.	Ritmo variable con momentos de buena coordinación y otros menos precisos.	Ritmo irregular y movimientos descoordinados que afectan la fluidez.
Aplicación de técnicas de seguridad y normas en la piscina	Aplica correctamente todas las normas y técnicas de seguridad durante la práctica.	Aplica la mayoría de normas y técnicas de seguridad con algunas olvidos menores.	No aplica adecuadamente las normas ni técnicas de seguridad, poniendo en riesgo su integridad.