

Rúbrica Lista de Verificación: Plan de Vida Activa y Saludable - Deporte

Lista de Verificación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desarrollo del Plan de Vida Activa y Saludable en estudiantes de secundaria (12-15 años). Evalúa la identificación de hábitos, formulación de preguntas, investigación, propuesta y aplicación de soluciones, análisis de resultados, establecimiento de metas y consideración de la diversidad, equidad e inclusión.

Rúbrica

Rúbrica Lista de Verificación: Plan de Vida Activa y Saludable - Deporte

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el desarrollo del Plan de Vida Activa y Saludable en estudiantes de secundaria (12-15 años). Evalúa la identificación de hábitos, formulación de preguntas, investigación, propuesta y aplicación de soluciones, análisis de resultados, establecimiento de metas y consideración de la diversidad, equidad e inclusión.

Criterio de Evaluación	¿Presente? (Sí / No)
Identifica claramente un hábito relacionado con la actividad física o salud que desea cambiar.	
Formula una pregunta reflexiva: "¿Cómo puedo mantenerme activo y al mismo tiempo cuidarme a futuro?"	
Investiga y presenta al menos tres hábitos saludables relacionados con la actividad física y bienestar.	
Elabora una propuesta de solución realista y adecuada para cambiar el hábito identificado.	
Utiliza su propuesta durante un periodo determinado y registra los resultados de manera clara y organizada.	
Analiza si la propuesta funcionó, identifica dificultades encontradas y sugiere mejoras para el plan.	
Establece metas realistas y alcanzables para mantener una vida activa y saludable a largo plazo.	
Considera aspectos de diversidad, equidad e inclusión (DEI) en su plan, asegurando que sea accesible y respetuoso para todos.	