

Rúbrica Analítica para Evaluar el Consumo de Colaciones Saludables después de Educación Física

Rúbrica Analítica | Educación Física | Nutrición y salud | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar a estudiantes de primaria (6-11 años) en la práctica de hábitos saludables relacionados con la nutrición y el autocuidado después de la clase de educación física, en concordancia con el OA 09. Se valoran aspectos físicos, de higiene, posturales, hidratación y el consumo de colaciones saludables, incorporando criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar el Consumo de Colaciones Saludables después de Educación Física

Esta rúbrica está diseñada para evaluar a estudiantes de primaria (6-11 años) en la práctica de hábitos saludables relacionados con la nutrición y el autocuidado después de la clase de educación física, en concordancia con el OA 09. Se valoran aspectos físicos, de higiene, posturales, hidratación y el consumo de colaciones saludables, incorporando criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI).

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
1. Higiene después de la actividad física (ducharse o limpiarse adecuadamente)	Siempre realiza higiene adecuada inmediatamente después de la actividad física sin necesidad de recordatorios.	Realiza higiene adecuada después de la actividad física con mínima supervisión.	Realiza higiene después de la actividad física, pero ocasionalmente requiere recordatorios.	Realiza higiene de forma incompleta o tardía, necesita supervisión constante.	No realiza acciones de higiene después de la actividad física.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
2. Uso de ropa adecuada y distinta para la clase de educación física	Siempre utiliza ropa adecuada y distinta para la clase, demostrando comprensión de su importancia.	Usa ropa adecuada en la mayoría de las clases, con pocos olvidos.	Usa ropa diferente pero no siempre adecuada para la actividad.	Usa la misma ropa o inapropiada para la actividad con frecuencia.	No cambia ni adapta su vestimenta para la clase de educación física.
3. Mantener una postura correcta durante y después de la actividad física	Mantiene postura correcta en todo momento, demostrando conciencia corporal.	Generalmente mantiene postura correcta con mínima corrección.	Postura adecuada en ocasiones, pero requiere apoyo frecuente.	Postura incorrecta la mayoría del tiempo, con poca conciencia postural.	No muestra interés o esfuerzo por mantener postura correcta.
4. Uso de protector solar cuando corresponde (adaptado a diversidad cultural y necesidades individuales)	Aplica protector solar adecuadamente y respeta las recomendaciones para su tipo de piel y cultura.	Aplica protector solar con regularidad y responde a indicaciones.	Aplica protector solar sólo con recordatorios.	Aplica protector solar de manera insuficiente o incorrecta.	No aplica protector solar ni sigue recomendaciones.
5. Hidratación adecuada con agua antes, durante y después de la clase	Se hidrata correctamente en los tres momentos sin supervisión.	Se hidrata en la mayoría de los momentos indicados.	Se hidrata sólo en algunos momentos o con recordatorios frecuentes.	Se hidrata poco y de forma irregular.	No se hidrata durante la actividad física.
6. Selección y consumo de colaciones saludables post actividad (respetando preferencias y necesidades individuales)	Elige y consume colaciones saludables siempre, considerando opciones adecuadas a sus necesidades.	Generalmente selecciona y consume colaciones saludables con pocas excepciones.	Consume colaciones saludables de forma intermitente o con recordatorios.	Selecciona colaciones poco saludables con frecuencia.	No consume colaciones saludables ni muestra interés en hacerlo.

Criterios	Excelente (5)	Sobresaliente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Bajo (1)
7. Respeto y consideración hacia las diferencias culturales y necesidades alimentarias de sus compañeros	Muestra siempre respeto y apoyos activos respecto a las diferencias culturales y necesidades alimentarias.	Generalmente respeta y considera las diferencias de manera positiva.	Muestra respeto, pero a veces ignora diferencias o requiere orientación.	En ocasiones muestra actitudes poco respetuosas o indiferentes.	No respeta ni considera las diferencias culturales o necesidades alimentarias.
8. Participación activa en la promoción de hábitos saludables en el grupo	Promueve y motiva a sus compañeros a mantener hábitos saludables de forma constante.	Participa activamente en promover hábitos saludables en la mayoría de las ocasiones.	Participa ocasionalmente en actividades de promoción de hábitos saludables.	Participa poco y sin iniciativa en la promoción de hábitos saludables.	No participa ni muestra interés en promover hábitos saludables.