

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

Rúbrica Analítica | Educación Física | Nutrición y salud | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar a estudiantes de primaria (6-11 años) en la práctica de hábitos saludables relacionados con el consumo de colaciones después de la clase de educación física, en concordancia con el OA 09. Se evalúan aspectos de higiene, elección nutricional, hidratación, postura, y respeto a la diversidad, equidad e inclusión.

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 el consumo de colaciones después de la clase de educación física, en concordancia con el OA 09. Se evalúan aspectos de higiene, elección nutricional, hidratación, postura, y respeto a la diversidad, equidad e inclusión.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Elección de colaciones saludables	Selecciona consistentemente colaciones nutritivas que aportan energía adecuada y beneficios para la salud.	Generalmente elige colaciones saludables, con solo algunas opciones menos nutritivas ocasionalmente.	Escoge colaciones saludables pocas veces, predominando opciones con bajo valor nutritivo.	No selecciona colaciones saludables, prefiriendo alimentos poco nutritivos o inapropiados.
Higiene antes y después de consumir colación	Practica siempre el lavado de manos y mantiene limpieza al manipular alimentos antes y después de comer.	Generalmente mantiene higiene adecuada, con pequeñas fallas ocasionales.	Realiza higiene sólo algunas veces, sin consistencia en el hábito.	No demuestra prácticas de higiene antes ni después de consumir la colación.

Criterios de Evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Hidratación adecuada con agua antes, durante y después de la clase	Se hidrata correctamente con agua en todos los momentos indicados, mostrando comprensión del hábito.	Se hidrata en la mayoría de las ocasiones, pero puede olvidar alguno de los momentos indicados.	Se hidrata sólo algunas veces, sin regularidad en los momentos recomendados.	No se hidrata con agua antes, durante ni después de la clase.
Uso de ropa distinta y adecuada para la clase	Siempre utiliza ropa limpia y apropiada para la actividad física, facilitando la higiene y movilidad.	Usa ropa distinta y adecuada la mayoría de las veces, con pocas excepciones.	En ocasiones usa ropa distinta para clase, pero no siempre es la adecuada o está limpia.	No cambia ni utiliza ropa adecuada para la clase de educación física.
Mantenimiento de postura correcta durante la actividad y al consumir colación	Mantiene postura adecuada consistentemente, previniendo molestias y promoviendo hábitos saludables.	Generalmente mantiene buena postura, con algunas desviaciones menores.	Postura aceptable solo en algunas ocasiones, con frecuentes errores posturales.	No mantiene postura adecuada, lo que puede afectar su bienestar físico.
Aplicación de hábitos de vida saludable (ducharse, protección solar)	Aplica siempre hábitos de vida saludable relacionados, como ducharse después de actividad y usar protector solar.	Aplica la mayoría de estos hábitos, aunque con algunas omisiones ocasionales.	Aplica algunos hábitos de manera inconsistente y no constante.	No aplica hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física.
Respeto a la diversidad en la elección y consumo de colaciones	Muestra respeto y aceptación hacia las elecciones alimentarias diversas de sus compañeros, sin discriminación.	Generalmente respeta la diversidad, con pocas actitudes no inclusivas aisladas.	En ocasiones muestra poca comprensión o respeto hacia elecciones diferentes de alimentación.	No respeta ni acepta la diversidad alimentaria, mostrando actitudes excluyentes.
Participación equitativa e inclusión durante la actividad y consumo de colación	Incluye activamente a todos sus compañeros, promoviendo un ambiente justo y equitativo.	Participa y respeta la inclusión en la mayoría de las ocasiones, con mínimas excepciones.	Participa de forma limitada en acciones de inclusión y equidad, con algunos comportamientos excluyentes.	No promueve ni respeta la inclusión ni equidad en la dinámica grupal.