

Rúbrica Analítica para Evaluar Actividad Física, Sedentarismo, Nutrición y Salud

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

Descripción

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y las prácticas de estudiantes de secundaria (12-15 años) en relación con la actividad física, el sedentarismo, la nutrición y la salud, considerando además criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI) para promover un aprendizaje integral y respetuoso.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluar Actividad Física, Sedentarismo, Nutrición y Salud

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el conocimiento y las prácticas de estudiantes de secundaria (12-15 años) en relación con la actividad física, el sedentarismo, la nutrición y la salud, considerando además criterios de diversidad, equidad e inclusión (DEI) para promover un aprendizaje integral y respetuoso.

Criterio	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Comprensión de la importancia de la actividad física	Explica claramente los beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física con ejemplos precisos y detallados.	Describe los beneficios principales de la actividad física con ejemplos adecuados.	Muestra una comprensión general de los beneficios pero con información limitada o poco clara.	No comprende o no puede explicar los beneficios de la actividad física.
Identificación y reducción del sedentarismo	Identifica correctamente hábitos sedentarios y propone estrategias efectivas y creativas para reducirlos.	Reconoce hábitos sedentarios comunes y sugiere algunas formas para disminuirlos.	Identifica algunos hábitos sedentarios pero ofrece pocas o poco claras estrategias para reducirlos.	No identifica hábitos sedentarios ni propone formas para reducirlos.
Conocimiento sobre nutrición saludable	Demuestra conocimiento profundo de los grupos alimenticios y la importancia de una dieta equilibrada para la salud.	Conoce los principales grupos alimenticios y la necesidad de una alimentación balanceada.	Reconoce algunos grupos alimenticios pero tiene información limitada sobre nutrición saludable.	No demuestra conocimiento sobre nutrición o presenta información incorrecta.

Criterio	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Relación entre nutrición, actividad física y salud	Analiza detalladamente cómo una buena nutrición y actividad física conjunta mejoran la salud integral.	Explica la relación básica entre nutrición, actividad física y salud.	Muestra un entendimiento parcial o confuso sobre esta relación.	No comprende la relación entre nutrición, actividad física y salud.
Participación activa en actividades físicas	Participa con entusiasmo, respeto y constancia en todas las actividades físicas propuestas.	Participa regularmente en las actividades físicas con buena actitud.	Participa de forma esporádica o con poca motivación en las actividades físicas.	No participa o evita las actividades físicas sin justificación.
Respeto y valoración de la diversidad en actividades físicas	Demuestra respeto y promueve la inclusión de compañeros con diferentes capacidades, culturas y condiciones.	Respeto la diversidad y acepta la participación de todos en las actividades.	Reconoce la diversidad pero muestra actitudes neutras o poco inclusivas.	No respeta ni valora la diversidad en el contexto de las actividades físicas.
Aplicación de prácticas inclusivas en el cuidado de la salud	Propone y aplica prácticas de salud que consideran las diferencias individuales y necesidades especiales.	Aplica prácticas de salud tomando en cuenta algunas diferencias individuales.	Muestra poca consideración por las diferencias al aplicar prácticas de salud.	No considera la diversidad ni adapta prácticas de salud según necesidades individuales.
Responsabilidad personal en hábitos saludables	Demuestra compromiso constante y autocuidado responsable en hábitos relacionados con actividad física y nutrición.	Muestra responsabilidad en la mayoría de sus hábitos saludables.	Asume responsabilidad por sus hábitos de forma limitada o inconsistente.	No asume responsabilidad ni muestra interés en mantener hábitos saludables.