

Rúbrica de Observación para Evaluar Condiciones Físicas y Liderazgo Emocional en Educación para el Trabajo

Rúbrica de Observación | Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Liderazgo Emocional | 5 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa las habilidades de correr, saltar y fuerza, así como el liderazgo emocional, en adultos durante actividades físicas. Incluye criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI) para valorar un desempeño integral y respetuoso.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Evaluar Condiciones Físicas y Liderazgo Emocional en Educación para el Trabajo

Esta rúbrica evalúa las habilidades de correr, saltar y fuerza, así como el liderazgo emocional, en adultos durante actividades físicas. Incluye criterios de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI) para valorar un desempeño integral y respetuoso.

Criterio	Descripción	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Correr - Resistencia y Velocidad	Capacidad para mantener un ritmo constante y velocidad adecuada durante la carrera.	No logra mantener ritmo ni velocidad, se detiene frecuentemente.	Corre con dificultad y baja velocidad, se fatiga pronto.	Mantiene ritmo moderado con algunas pausas.	Corre con buen ritmo y velocidad constante, pocas pausas.	Corre con excelente resistencia y velocidad sostenida sin pausas.
Saltar - Coordinación y Potencia	Habilidad para ejecutar saltos con buena técnica, potencia y coordinación.	Salta con mala técnica y poca coordinación, poca altura.	Salta con técnica irregular y coordinación limitada.	Salta con técnica aceptable y coordinación adecuada.	Salta con buena técnica, potencia y coordinación.	Salta con técnica excelente, potencia máxima y coordinación superior.

Criterio	Descripción	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Fuerza - Aplicación en Actividades	Uso efectivo de la fuerza física para realizar tareas o ejercicios asignados.	No logra aplicar fuerza suficiente para completar tareas.	Aplica fuerza limitada, con dificultad para completar tareas.	Aplica fuerza de manera adecuada para completar tareas básicas.	Aplica fuerza con buen nivel y eficiencia en tareas complejas.	Aplica fuerza óptima, demostrando control y eficacia en todas las tareas.
Autoconciencia Emocional	Reconoce y regula sus propias emociones durante la actividad física.	No identifica ni controla emociones, afectando desempeño.	Reconoce emociones con dificultad y controla poco.	Reconoce emociones y las regula de forma aceptable.	Reconoce y regula emociones eficazmente durante la actividad.	Demuestra excelente control emocional y autoconciencia constante.
Comunicación Asertiva y Empática	Expresa ideas y emociones con respeto, fomentando buen ambiente grupal.	No comunica sus emociones o lo hace de forma inapropiada.	Comunica con dificultad y poco respeto hacia otros.	Comunica de manera clara y respetuosa en la mayoría de situaciones.	Comunica asertivamente y muestra empatía hacia compañeros.	Comunica con alta asertividad y empatía, promoviendo inclusión y respeto.
Trabajo en Equipo Inclusivo (DEI)	Fomenta la participación y respeto hacia la diversidad de capacidades y antecedentes.	No respeta ni incluye a participantes con diferentes capacidades o antecedentes.	Inclusión limitada, con actitudes poco respetuosas.	Respeto y acepta diversidad, incluye en algunas actividades.	Promueve activamente la inclusión y respeto en el grupo.	Lidera y facilita un ambiente plenamente inclusivo y equitativo para todos.
Adaptabilidad y Flexibilidad	Se ajusta a cambios o dificultades durante la actividad física y emocional.	Se bloquea ante cambios o dificultades, afectando desempeño.	Se adapta con dificultad y resistencia a cambios.	Muestra adaptabilidad aceptable ante imprevistos.	Se adapta con facilidad y mantiene desempeño estable.	Demuestra gran flexibilidad y liderazgo ante cualquier cambio o dificultad.

Criterio	Descripción	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Aceptable	4 Bueno	5 Excelente
Respeto por Normas y Seguridad	Cumple las normas de seguridad y respeto para evitar riesgos y promover bienestar.	Ignora normas, poniendo en riesgo a sí mismo y a otros.	Cumple normas de forma irregular y poco consciente.	Cumple normas básicas de seguridad y respeto.	Cumple rigurosamente normas y promueve su cumplimiento.	Es un modelo en el respeto y promoción constante de normas de seguridad y bienestar.