

Rúbrica de Observación para Carreras de Resistencia en Atletismo

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica permite evaluar las habilidades y comportamientos de estudiantes de secundaria (12-15 años) durante carreras de resistencia, enfocándose en el desarrollo de capacidades físicas para competencias intercolegiales. La escala va de 1 (muy pobre) a 5 (excelente).

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Carreras de Resistencia en Atletismo

Esta rúbrica permite evaluar las habilidades y comportamientos de estudiantes de secundaria (12-15 años) durante carreras de resistencia, enfocándose en el desarrollo de capacidades físicas para competencias intercolegiales. La escala va de 1 (muy pobre) a 5 (excelente).

Criterio	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Regular	4 Bueno	5 Excelente
Resistencia cardiovascular	No logra mantener el ritmo; se fatiga muy rápido.	Mantiene el ritmo solo por cortos períodos.	Mantiene un ritmo constante, pero con signos visibles de fatiga.	Mantiene un ritmo constante y controlado durante la mayor parte de la carrera.	Mantiene un ritmo constante y adecuado, demostrando excelente resistencia durante toda la carrera.
Técnica de carrera	Postura incorrecta; movimientos torpes que afectan el desempeño.	Postura inestable; técnica poco eficiente.	Técnica aceptable con algunos errores visibles.	Técnica adecuada con movimientos fluidos y postura correcta.	Técnica óptima con postura perfecta y movimientos coordinados y eficientes.

Criterio	1 Muy Pobre	2 Pobre	3 Regular	4 Bueno	5 Excelente
Respiración y control del esfuerzo	Respira de forma irregular y se agita rápidamente.	Respiración irregular; dificultad para controlar el esfuerzo.	Respiración algo controlada pero con momentos de dificultad.	Respira de manera controlada y adapta el esfuerzo según el momento.	Respira de forma constante y eficiente, manteniendo un control óptimo del esfuerzo.
Inicio de la carrera	Salida lenta y desorganizada.	Salida con poca rapidez y coordinación.	Salida adecuada pero sin impulso notable.	Salida rápida y con buena coordinación.	Salida excelente, rápida y perfectamente coordinada.
Capacidad para mantener el ritmo	No mantiene el ritmo y disminuye la velocidad constante.	Mantiene el ritmo por poco tiempo antes de desacelerar.	Mantiene el ritmo de forma irregular.	Mantiene el ritmo de forma constante la mayor parte del tiempo.	Mantiene el ritmo de manera constante y ajusta con eficiencia según la distancia.
Recuperación durante la carrera	No logra recuperarse durante la carrera y muestra agotamiento.	Recuperación limitada y tardía.	Recupera parcialmente pero con dificultad.	Recupera bien durante la carrera permitiendo continuar con buen rendimiento.	Recupera rápidamente y mantiene el rendimiento óptimo durante toda la carrera.
Actitud y motivación	Muestra desinterés y abandono temprano.	Baja motivación y esfuerzo limitado.	Motivación moderada con esfuerzos inconsistentes.	Buena actitud y motivación durante la carrera.	Actitud excelente y motivación constante, alentando incluso a otros.
Respeto por las reglas y compañeros	No respeta reglas ni espacio de otros corredores.	Respeto irregular a las reglas y compañeros.	Generalmente respeta reglas y compañeros, con algunas faltas.	Respeto las reglas y demuestra consideración hacia los demás.	Demuestra respeto ejemplar hacia las reglas y apoyo a sus compañeros en todo momento.