

Rúbrica de Observación para Evaluar Salto Alto y Salto Largo en Atletismo - 3er Grado

Rúbrica de Observación | Educación Física | Deporte | 3 niveles

Descripción

Esta rúbrica se utiliza para evaluar el desempeño de estudiantes de 3er grado en las pruebas de salto alto y salto largo durante la clase de educación física. Los criterios están diseñados para ser fáciles de entender y observar en tiempo real, con una escala del 1 al 5 donde 1 es muy pobre y 5 es excelente.

Rúbrica

Rúbrica de Observación para Evaluar Salto Alto y Salto Largo en Atletismo - 3er Grado

Esta rúbrica se utiliza para evaluar el desempeño de estudiantes de 3er grado en las pruebas de salto alto y salto largo durante la clase de educación física. Los criterios están diseñados para ser fáciles de entender y observar en tiempo real, con una escala del 1 al 5 donde 1 es muy pobre y 5 es excelente.

Criterios	1 (Muy pobre)	2 (Pobre)	3 (Aceptable)	4 (Bueno)	5 (Excelente)
Preparación para el salto (posición y concentración)	No se prepara ni se concentra para el salto.	Se prepara de forma muy desordenada y se distrae fácilmente.	Se prepara con algo de concentración y postura básica.	Se prepara bien, con postura adecuada y algo de concentración.	Se prepara con postura correcta y concentración total.
Impulso en el salto (fuerza y coordinación)	No usa impulso o es muy débil y descoordinado.	Impulso débil y poco coordinado.	Impulso moderado con algo de coordinación.	Buen impulso y coordinación en el salto.	Impulso fuerte y muy coordinado para un salto óptimo.
Técnica en el salto alto	No levanta los pies ni intenta pasar la barra.	Levanta poco los pies y no usa técnica adecuada.	Intenta pasar la barra con técnica básica.	Buena técnica para pasar la barra sin tocarla.	Usa técnica correcta y pasa la barra limpiamente.

Criterios	1 (Muy pobre)	2 (Pobre)	3 (Aceptable)	4 (Bueno)	5 (Excelente)
Técnica en el salto largo	No despega bien ni controla la caída.	Despega poco y la caída es desordenada.	Despega y aterriza con técnica básica.	Despega bien y controla la caída con equilibrio.	Despega con fuerza y aterriza de forma controlada y equilibrada.
Coordinación corporal durante el salto	Movimiento descoordinado y sin control.	Movimiento poco coordinado y torpe.	Coordinación aceptable, con algunos errores.	Movimiento coordinado y fluido.	Movimiento muy coordinado y armonioso.
Esfuerzo y actitud durante la actividad	No muestra interés ni esfuerzo.	Muestra poco interés y esfuerzo limitado.	Participa con esfuerzo moderado.	Buena actitud y esfuerzo constante.	Actitud muy positiva y esfuerzo máximo.
Respeto por las reglas y seguridad	No sigue las reglas y pone en riesgo a otros.	Sigue pocas reglas y a veces es inseguro.	Sigue reglas básicas y es mayormente seguro.	Sigue las reglas y es cuidadoso con la seguridad.	Sigue todas las reglas y promueve la seguridad en todo momento.
Participación activa y motivación	No participa o se niega a realizar la actividad.	Participa poco y con poca motivación.	Participa regularmente con motivación media.	Participa activamente y con buena motivación.	Participa con entusiasmo y motivación constante.