

Rúbrica Analítica para Evaluación de Natación Estilo Crol

Rúbrica Analítica | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en natación estilo crol, enfocándose en resistencia aeróbica y series de velocidad, para identificar fortalezas y áreas de mejora en técnica y rendimiento.

Rúbrica

Rúbrica Analítica para Evaluación de Natación Estilo Crol

Esta rúbrica evalúa el desempeño de estudiantes de secundaria (12-15 años) en natación estilo crol, enfocándose en resistencia aeróbica y series de velocidad, para identificar fortalezas y áreas de mejora en técnica y rendimiento.

Criterio	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Mantenimiento de Técnica en Nado Continuo (100-200 m)	Técnica perfectamente estable durante todo el recorrido, con brazada eficiente, respiración adecuada y movimiento corporal armonioso.	Técnica mayormente estable, con pequeños errores ocasionales en brazada o respiración pero sin afectar el ritmo.	Técnica inconsistente, con errores visibles en la brazada o respiración que afectan levemente la continuidad del nado.	Técnica deficiente, con errores frecuentes que provocan interrupciones o pérdida significativa de ritmo.
Ritmo Constante en Nado Continuo	Ritmo perfectamente constante, sin variaciones significativas en velocidad durante todo el nado.	Ritmo generalmente constante con ligeras variaciones que no afectan el rendimiento global.	Ritmo variable con fluctuaciones notables que dificultan mantener un nado continuo adecuado.	Ritmo muy irregular, con cambios bruscos que impiden completar el recorrido de forma fluida.
Resistencia Aeróbica en Recorrido Largo	Completa el nado continuo sin signos visibles de fatiga, manteniendo energía constante hasta el final.	Completa el recorrido con leve fatiga hacia el final, sin comprometer la técnica ni el ritmo.	Presenta fatiga moderada que afecta parcialmente la técnica y velocidad en el tramo final.	No logra completar el recorrido o presenta fatiga severa que afecta notablemente la ejecución.
Eficiencia en Brazada durante Series de Velocidad	Mantiene máxima eficiencia en la brazada de principio a fin en todas las series, con movimientos potentes y coordinados.	Brazada eficiente en la mayoría de las series, con pequeñas pérdidas de potencia en algunos tramos.	Brazada inconsistente, con pérdida de eficiencia visible en varias repeticiones.	Brazada deficiente durante las series, con pérdida significativa de potencia y coordinación.

Criterio	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Cumplimiento de Tiempos de Recuperación	Respetar todos los tiempos de recuperación pautados sin alteraciones, favoreciendo la recuperación óptima.	Con ligeras desviaciones en el tiempo de recuperación, pero generalmente cumple las indicaciones.	Recuperaciones irregulares que afectan el rendimiento en las siguientes series.	No cumple con los tiempos de recuperación, generando fatiga prematura y disminución del rendimiento.
Capacidad para Mantener Velocidad en Series	Mantiene o mejora la velocidad en cada repetición de la serie, demostrando gran control y resistencia.	Velocidad estable en la mayoría de las repeticiones, con leve disminución al final.	Disminución notable de velocidad en varias repeticiones, afectando el rendimiento global.	Velocidad muy variable o decreciente, con bajo control y resistencia insuficiente.
Coordinación Respiratoria en Estilo Crol	Respira de forma coordinada y adecuada, sin perder ritmo ni técnica durante el nado continuo y series.	Respiración generalmente coordinada con algunas interrupciones menores que no afectan el rendimiento.	Respiración irregular que ocasionalmente provoca pérdida de ritmo o técnica.	Respiración descoordinada que afecta gravemente la continuidad y eficiencia del nado.
Postura y Posición Corporal en el Agua	Posición corporal óptima, con alineación adecuada que reduce la resistencia y favorece el deslizamiento.	Posición corporal generalmente correcta, con algunas desviaciones leves que no afectan el rendimiento.	Postura inconsistente, con desviaciones que aumentan la resistencia y dificultan el nado.	Postura incorrecta, generando alta resistencia y dificultando la eficiencia en el nado.