



RÚBRICA DE EVALUACIÓN – CLASE DIRIGIDA EN PAREJAS

Curso: 3° y 4° Medio/ Electivo Ciencias del Ejercicio físico

Actividad: Planificación y ejecución de una clase, de fuerza muscular

Modalidad: Parejas

Puntaje Total: 28 pts.

Puntaje Obtenido: _____

Indicadores	Excelente (4 pts)	Bueno (3 pts)	Suficiente (2 pts)	Insuficiente (1 pt)
1. Indicaciones claras	Explica con total claridad, orden y seguridad. Todos comprenden las instrucciones sin dificultad.	Explica de forma clara, con leves dudas o repeticiones.	Explicaciones poco claras o desordenadas; genera confusión en algunos.	No logra explicar adecuadamente; la mayoría no comprende.
2. Calentamiento	Actividad completa, progresiva y adecuada al objetivo. Incluye activación general y específica.	Calentamiento adecuado, pero poco variado o incompleto.	Calentamiento básico, poco relacionado con la actividad principal.	No realiza calentamiento o es inadecuado.
3. Elongación	Ejercicios bien guiados, variados y correctos técnicamente.	Realiza elongaciones correctas, pero poco variadas.	Elongaciones básicas o mal guiadas.	No realiza elongaciones o son incorrectas.
4. Desarrollo de la clase	Actividad organizada, dinámica, coherente con objetivos y bien ejecutada.	Desarrollo adecuado, con algunos momentos de desorden o poca claridad.	Actividad poco organizada o con baja participación.	Desorganización total o actividad poco pertinente.
5. Cierre de la clase	Cierre claro, reflexivo y ordenado; incluye vuelta a la calma.	Cierre adecuado pero breve o poco reflexivo.	Cierre poco claro o incompleto.	No realiza cierre.
6. Dominio grupal	Controla muy bien al grupo, mantiene atención y disciplina en todo momento.	Buen manejo del grupo, con leves dificultades.	Manejo irregular del grupo.	No logra controlar al grupo.
7. Uso de vestimenta deportiva	Ambos estudiantes cumplen completamente con la vestimenta adecuada.	Uno cumple completamente y el otro parcialmente.	Ambos cumplen parcialmente.	Ninguno cumple con vestimenta adecuada