



RÚBRICA EDUCACIÓN FÍSICA

Unidad: IV

NOMBRE:		
CURSO: 8° A-B	FECHA:	Total puntos: 48
APRENDIZAJES ESPERADOS:		
- Los estudiantes deben ser capaces de ejecutar los diferentes fundamentos básicos del voleibol vistos en clases, mezclando diferentes habilidades motrices para lograrlo. - Deben además lograr realizar la técnica correctamente para una ejecución optima.		

Actividad: Circuito de 4 estaciones (5 a 8 repeticiones obligatorias por estación).

Indicadores de evaluación	Excelente 6 puntos	Bueno 4 puntos	Suficiente 2 puntos	Por mejorar 1 punto	Puntaje obtenido y observación
1- Golpe de Dedos	Forma un triángulo con los dedos sobre la frente. Amortigua y golpea el balón usando las yemas, extendiendo brazos y piernas en una trayectoria parabólica y fluida. Completa las repeticiones con control.	Mantiene la posición de manos sobre la frente, pero a veces golpea con las palmas o no extiende completamente las piernas. La trayectoria del balón es adecuada la mayor parte del tiempo.	Pierde la posición sobre la frente o "retiene" el balón. El golpe es rígido y la trayectoria es plana o irregular. No logra consistencia en sus repeticiones.	No forma el triángulo con los dedos. Golpea con las palmas bajas, arriesgando falta técnica (doble golpe/retención). El balón va sin control.	
2- Golpe de Antebrazos	Adopta una posición baja (rodillas fletadas). Junta las manos bloqueando codos de forma simétrica. El balón impacta en los antebrazos y se dirige hacia adelante y arriba de forma limpia.	Junta las manos y extiende los brazos, pero la flexión de piernas es intermitente. El balón impacta correctamente la mayoría de las veces, aunque la dirección varía levemente.	No flexiona las rodillas. Separa o flexiona los brazos al impactar el balón, haciendo que este golpee en las muñecas o el cuerpo, perdiendo el control de la trayectoria.	No logra juntar las manos de manera estable. Golpea el balón con los puños o de forma asimétrica, enviándolo en direcciones no deseadas.	

3- Saque Bajo	Se posiciona firme detrás de la línea. Sostiene el balón con la mano libre y lo golpea por debajo con la mano en cuchara/puño tras un sutil péndulo. El balón pasa la red de forma controlada.	Realiza el gesto técnico de péndulo y golpea por debajo, pero la estabilidad del cuerpo o el impacto varían, haciendo que algunos saques no pasen la red o vayan sin precisión.	Lanza el balón demasiado alto antes de pegarle o dobla el codo al golpear. El balón sale con trayectoria errática y le cuesta pasar la malla.	No coordina el golpe por debajo (ej. le pega con el brazo flectado o de lado). El balón no logra elevación ni dirección hacia la cancha contraria.	
4- Saque Alto	Lanza el balón de forma vertical frente al hombro ejecutor. Golpea en el punto más alto con la palma de la mano abierta y el brazo completamente extendido, transfiriendo el peso del cuerpo.	Lanza bien el balón, pero a veces lo golpea con el brazo ligeramente flectado o con el puño cerrado. La mayoría de los saques logran cruzar la red con fuerza.	El lanzamiento del balón es inestable (muy adelante, atrás o bajo), lo que obliga a golpear en mala posición. Falta fuerza o dirección para pasar la red.	No logra coordinar el lanzamiento con el golpe. Le pega al balón con la mano rígida/dedos doblados o sin control, quedando el balón en la red o fuera de la cancha.	
5- Volumen y Continuidad	Realiza de forma fluida y a conciencia entre 5 y 8 repeticiones consecutivas en cada estación, demostrando resistencia y foco técnico.	Completa las 5 a 8 repeticiones requeridas en cada estación, pero se toma pausas excesivas o pierde la concentración entre intentos.	Realiza menos de 5 repeticiones en algunas estaciones o interrumpe constantemente el ejercicio por falta de control del balón.	Realiza intentos aislados (menos de 3 por estación) o abandona la estación antes de tiempo sin cumplir el volumen mínimo.	
6- Desplazamiento Dinámico y Proactividad	Muestra una actitud proactiva y se mantiene en constante movimiento (puntas de pies, pasos de ajuste). Busca activamente el balón en lugar de	Se mueve para acomodarse antes de cada golpe, pero tras realizar la repetición tiende a quedarse estático momentáneamente	Se mantiene estático en su lugar la mayor parte del tiempo. Solo se mueve cuando el balón va muy lejos de su posición, reaccionando tarde	Permanece completamente rígido o estático. No realiza desplazamientos previos ni muestra iniciativa por corregir su postura para	



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE ANDACOLLO
Prof. Nathalie Estay
Dirección de Segundo Ciclo

	esperarlo, asegurando una mejor ejecución.	en lugar de mantener la tensión dinámica.	para ejecutar el fundamento.	realizar bien el ejercicio.	
7- Responsabilidad	Cumple con sus útiles de aseo y/o materiales para trabajar en todas las clases del mes.	Cumple con sus útiles de aseo y/o materiales para trabajar, solo en 1 clase no los trae.	Cumple con sus útiles de aseo y/o materiales para trabajar, solo en 3 clase no los trae.	No cumple con sus útiles de aseo y/o materiales para trabajar.	
8- Trabajo en clases	Participa durante toda la clase.	Participa todas las clases, pero en ocasiones no realiza los ejercicios.	Participa todas las clases, pero descansa antes de que se le indique.	No trabaja durante las clases.	