

RÚBRICA: Planificación Programa y Prescripción: *Estudio de Caso* - HPER-4308: *Diseño de Programas de Ejercicios*

Outcome #8: Diseñar Programas Rehabilitación, Sistemas Entrena Físico, basado en el Perfil del Atleta, Población Saludable, Enfermedades, Obesidad, Pediátrico

PREPARADO POR EL: **PROFESOR EDGAR LOPATEGUI CORSINO**

Nombre: **P-T., L.**

Est: **Y00336939**

Sección: **14206**

Fecha: **23 de febrero de 2021**

Título/Tema del Trabajo: _____

Nota: **A**

Porcentaje: **92**

OBJETIVO/CRITERIO	4: <i>Sobresaliente</i>	3: <i>Bueno</i>	2: <i>Satisfactorio</i>	1: <i>Inaceptable</i>	PUNT.
La dosis para la prescripción de ejercicio	Determina el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, progresión, volumen y patrón para la prescripción de ejercicio	Solo determina el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, progresión y volumen para la prescripción de ejercicio	Solo determina el tipo de ejercicio, frecuencia, duración y progresión para la prescripción de ejercicio	Requiere ayuda para establecer el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, progresión, volumen y patrón para la prescripción de ejercicio	3
Intensidad del ejercicio	Emplea el análisis del perfil, el porcentaje y la fórmula de Karvonen para establecer la intensidad del ejercicio	Emplea el análisis del perfil y la fórmula de Karvonen, con el porcentaje ambiguo, para establecer la intensidad del ejercicio	Emplea la fórmula de Karvonen, para establecer la intensidad del ejercicio	Requiere ayuda para establecer la intensidad del ejercicio	4
Meta del programa de ejercicio	Identifica todas las metas requeridas para el programa de ejercicio	Identifica la mayoría de las metas requeridas para el programa de ejercicio	Identifica algunas metas requeridas para el programa de ejercicio	Requiere ayuda para identificar las metas requeridas para el programa de ejercicio	4
Duración total del programa de ejercicio	Menciona la duración del programa, sean semanas, meses o años	Establece claramente la duración del programa	Establece parcialmente la duración del programa	Requiere ayuda para establecer la duración del programa	4
Desglose de las sesiones de ejercicio	Especifica la duración, tipo de ejercicio, ejercicios para la espalda baja/core y sección de relajamiento para cada una de las sesiones de ejercicio	Especifica la duración, tipo de ejercicio y ejercicios para la espalda baja/core para cada una de las sesiones de ejercicio, pero no incluye la sección de relajamiento	Especifica la duración y tipo de ejercicio para cada una de las sesiones de ejercicio, pero no incluye, ejercicios para la espalda baja/core ni la sección de relajamiento	Solo incluye la duración cada una de las sesiones de ejercicio.	4
Seguimiento posterior al programa de ejercicio	Establece un plan de acción completo para el seguimiento del participante, luego de haber terminado el programa de ejercicio	Establece un buen plan de acción para el seguimiento del participante, luego de haber terminado el programa de ejercicio	Establece algunas acciones para para asegurar la participación activa del participante posterior al programa de ejercicio	Apenas establece una acción para para asegurar la participación activa del participante posterior al programa de ejercicio	3
Medidas de precaución y consideraciones especiales	Detalla todas las medidas de seguridad que requiere seguir en el programa de ejercicio	Describe algunas medidas de seguridad que requiere seguir en el programa de ejercicio	Solo especifica una medida de seguridad que requiere seguir en el programa de ejercicio	Es muy ambiguo y poco específico respecto a las medidas de seguridad que requiere seguir en el programa de ejercicio	4
Comentarios	Cumple con todos los comentarios indicados en el programa de ejercicio	Cumple con algunos comentarios indicados en el programa de ejercicio	Cumple ciertos comentarios indicados en el programa de ejercicio	No cumple con comentarios indicados en el programa de ejercicio	4
Modificación Comportamientos de Riesgos	Detalla un programa completo para la modificación de los comportamientos de riesgos	Describe de dos a tres programas para la modificación de los comportamientos de riesgos	Solo especifica un programa para la modificación de los comportamientos de riesgo	Es muy ambiguo y poco específico respecto al programa para la modificación de los comportamientos de riesgo	3
Puntuación Total:					33

ESTABLECIMIENTO DEL PORCENTAJE Y LA NOTA:

La **Puntuación Total** obtenida por el estudiante se divide entre el **Valor Máximo** del trabajo/rúbrica (**36 puntos**), y luego se multiplica por **100**.

La **Escala Numérica para Determinar la Nota (Escala Estándar)**, es la siguiente:

100 – 89.5 = **A**

89 – 79.5 = **B**

79 – 69.5 = **C**

69 – 59.5 = **D**

59 – 0 = **F**