

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EL PROYECTO  
“DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA  
DE EJERCICIO BASADO EN UN ESTUDIO DE CASO”**

Nombre: \_\_\_\_\_ # Est: \_\_\_\_\_  
 Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Estudio de Caso Analizado \_\_\_\_\_

<b>Nota:</b>
<b>Total:</b>

Criterios	Valor	Puntuación
1. Presentación y organización	2.5	
2. Incluye (y Formato APA): Página de Título (Portada)	2.5	
3. Rx: La Meta del Programa de Ejercicio	5	
4. Rx: Tipos de Ejercicios	5	
5. Rx: Intensidad del Ejercicio	5	
6. Rx: Intensidad: Emplea Cálculo Matemático para Determinarlo	5	
7. Rx: Frecuencia del Ejercicio	5	
8. Rx: Duración de cada Sesión de Ejercicio	5	
9. Rx: Progresión	5	
10. Rx: Duración total del Programa de Entrenamiento	5	
11. Rx: Duración total del Programa de Entrenamiento	5	
12. Rx: SESIÓN – Calentamiento: Duración	5	
13. Rx: SESIÓN – Calentamiento: Tipo de Ejercicio	5	
14. Rx: SESIÓN – Estímulo: Duración	5	
15. Rx: SESIÓN – Estímulo: Tipo de Ejercicio	5	
16. Rx: SESIÓN – Enfriamiento: Duración	5	
17. Rx: SESIÓN – Enfriamiento: Tipo de Ejercicio	5	
18. Rx: SESIÓN – Enfriamiento: Ejercicios de Relajamiento	5	
19. Rx: SESIÓN – Incluye: Ejercicios para la Espalda Baja	2.5	
20. Incluye: Medidas de Precaución	2.5	
21. Incluye: Consideraciones Especiales	2.5	
22. Incluye: Comentarios	2.5	
23. Incluye: Modificación de Comportamiento	2.5	
24. Incluye página de: Referencias (y Formato APA)	2.5	
	<b>100</b>	<b>TOTAL:</b>

Comentarios: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Escala Numérica para Determinar la Nota:**

100 - 90 = **A**      89 - 80 = **B**      79 - 70 = **C**      69 - 60 = **D**      59 - 0 = **F**