

RÚBRICA: Intervención Dietética según el Deporte: Plan Ajustado al Evento Atlético - HPER-3480: Nutrición en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física
Outcome #3: Demonstrate knowledge and understanding of the nutritional aspects and their effects in sport performance, individual health and the collective well-being.

PREPARADO POR EL: **PROFESOR EDGAR LOPATEGUI CORSINO, M.A., FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO**

Nombre: _____

Est: _____

Sección: _____

Fecha: _____

Nombre del deporte seleccionado para el plan nutricional: _____

Nota:

Porcentaje:

OBJETIVO/CRITERIO	5: <i>Sobresaliente</i>	4: <i>Muy Bueno</i>	3: <i>Bueno</i>	2: <i>Satisfactorio</i>	1: <i>Inaceptable</i>	PUNT.
Descripción del Análisis de Necesidades del Deporte Seleccionado	Describe con precisión todos los criterios que incorporan las demandas del deporte: Metabólica, Habilidades Biomotoras y Características del Entrenamiento Físico-Deportivo	Descripción generalizada de todos los criterios que incorporan las demandas del deporte: Metabólica, Habilidades Biomotoras y Características del Entrenamiento Físico-Deportivo	Describe con precisión los criterios que incorporan las demandas del deporte, pero deja un componente sin explicar	Describe vagamente los criterios que incorporan las demandas del deporte y deja un componente sin explicar	Descripción muy somera de los criterios que incorporan las demandas del deporte o deja dos o más componentes sin explicar.	
Descripción del Plan Nutricional Ajustado a las Exigencias de la Actividad Deportiva	Describe con certeza la intervención dietética en el deporte: Porciones para los periodos del entrenamiento, delineamientos dietéticos específicos al deporte, recomendaciones para el deportista que viaja	Descripción generalizada de la intervención dietética en el deporte: Porciones para los periodos del entrenamiento, delineamientos dietéticos específicos al deporte, recomendaciones para el deportista que viaja	Describe con certeza la intervención dietética en el deporte, pero deja un componente sin explicar	Describe vagamente la intervención dietética en el deporte y deja un componente sin explicar	Descripción muy somera de la intervención dietética en el deporte o deja dos o más componentes si explicar	
Descripción del Plan Nutricional Antes, Durante y Después de la Actividad Atlético	Detalla las recomendaciones conducentes al consumo de alimentos y líquidos para los tres tiempos del deporte: previo a una faena deportiva, durante la participación atlética y posterior a un entrenamiento o competencia	Explicación general para las recomendaciones de alimentos y agua/electrolitos: previo a una faena deportiva, durante la participación atlética y posterior a un entrenamiento o competencia	Detalla las recomendaciones conducentes al consumo de alimentos y agua/electrolitos para los tiempos del deporte (antes, durante o después), pero deja uno de estos tiempos sin discutir	Explicación vaga para las sugerencias de alimentos-líquidos en los tiempos del deporte (antes, durante o después) y deja uno de estos tiempos sin discutir	Discusión muy somera sobre las sugerencias nutricionales para los tres tiempos del deporte (antes, durante o después) o deja dos o más de estos tiempos sin discutir	
Conclusión	Sintetiza el plan y presenta la importancia que provee la nutrición especializada al deporte, para su régimen de entrenamiento físico-deportivo y su actividad atlética competitiva	Resumen general del plan y planteamiento de la importancia para la nutrición especializada al deporte, su régimen de entrenamiento físico-deportivo y su actividad atlética competitiva	Sintetiza el plan y presenta la importancia para la nutrición especializada al deporte, pero deje fuera su régimen de entrenamiento físico-deportivo o su actividad atlética competitiva	A penas sintetiza el plan y presenta la importancia que provee la nutrición, solo desde la perspectiva general de los deportes.	Solo presenta una oración muy generalizada y de poca relevancia	
Puntuación Total:						

Comentarios y Anotaciones:

ESTABLECIMIENTO DEL PORCENTAJE Y LA NOTA:

La **Puntuación Total** obtenida por el estudiante se divide entre el **Valor Máximo** del trabajo/rúbrica (**20 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**