



**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
M.A., Fisiología del Ejercicio

ACCESO: [http://saludmed.com/entrenadeportivo/evaluacion/PF1\\_RUBRICA\\_planentrena.pdf](http://saludmed.com/entrenadeportivo/evaluacion/PF1_RUBRICA_planentrena.pdf)

**HPER-4305: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**RÚBRICA: PLAN PERIODIZADO DEL ENTRENAMIENTO ANUAL**

Nombre: \_\_\_\_\_ # Est: \_\_\_\_\_  
Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
Título del Informe: \_\_\_\_\_

Nota:
Total:

criterios	Valor	Pts
<b>1. Organización: Emplea la plantilla del proyecto preparada en MS Word</b>	<b>10</b>	
<b>2. Redacción en formato APA: Página de Título (Portada)</b>	<b>2</b>	
<b>3. Redacción en formato APA: Reseña (Abstract)</b>	<b>1</b>	
<b>4. Redacción en formato APA: Palabras Claves debajo de la reseña</b>	<b>1</b>	
<b>5. Incluye Sección: INTRODUCCIÓN</b>	<b>2</b>	
<b>6. Incluye Sección: ANÁLISIS DE NECESIDADES DEL DEPORTE</b>	<b>5</b>	
<b>7. Incluye Sección: DEMÁNDAS METABÓLICAS</b>	<b>5</b>	
<b>8. Incluye Sección: CUALIDADES FÍSICAS (BIOMOTORAS)</b>	<b>5</b>	
<b>9. Incluye Sección: CARACTERÍSTICAS BIOMECÁNICAS</b>	<b>5</b>	
<b>10. Incluye Sección: OBJETIVOS DEL PROGRAMA</b>	<b>5</b>	
<b>11. Incluye Sección: ESTRUCTURA PERIODIZADA</b>	<b>5</b>	
<b>12. Incluye el Contenido del: PLAN GRAFICO</b>	<b>5</b>	
<b>13. Incluye el Contenido del: PERIODO PREPARATORIO</b>	<b>5</b>	
<b>14. Incluye el Contenido del: PERIODO COMPETITIVO</b>	<b>5</b>	
<b>15. Incluye el Contenido del: PERIODO TRANSITORIO</b>	<b>5</b>	
<b>16. Para cada Periodo: Dinámica de las Cargas</b>	<b>3</b>	
<b>17. Para cada Periodo: Las Cinco Preparaciones</b>	<b>3</b>	
<b>18. Para cada Periodo: Las Habilidades Biomotoras</b>	<b>3</b>	
<b>19. Para cada Periodo: Integración de la Nutrición</b>	<b>2</b>	
<b>20. Para cada Periodo: Pruebas y Evaluaciones</b>	<b>2</b>	
<b>21. Incluye Sección: TAREAS DEL ENTRENAMIENTO (TABLA 2)</b>	<b>4</b>	
<b>22. Incluye Sección: SESIONES DE ENTRENAMIENTO (TABLA 3)</b>	<b>4</b>	
<b>23. Incluye Sección: CONCLUSIÓN</b>	<b>2</b>	
<b>24. Incluye Sección y Listado de: REFERENCIA EN FORMATO APA</b>	<b>2</b>	
<b>25. Formato APA: Doble espacio</b>	<b>2</b>	
<b>26. Formato APA: Citas dentro del texto</b>	<b>1</b>	
<b>27. Formato APA: “Headers”, “Headings” (Encabezados) y márgenes</b>	<b>1</b>	
<b>28. Uso de prosa o forma de párrafo en las secciones del trabajo</b>	<b>1</b>	



<b>29. Coherencia de las ideas y análisis reflexivo</b>	<b>1</b>	
<b>30. Ortografía/gramática</b>	<b>1</b>	
<b>31. El trabajo se encuentra libre de información pegada de la internet</b>	<b>1</b>	
<b>32. Entrega: Provee una copia impresa</b>	<b>1</b>	
<b>TOTAL:</b>	<b>100</b>	

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

**Escala Numérica para Determinar la Nota:**

**100 - 90 = A**

**89 - 80 = B**

**79 - 70 = C**

**69 - 60 = D**

**59 - 0 = F**