

HPER-4310: Metodología del Entrenamiento Funcional
RÚBRICA: Sesión de Entrenamiento Funcional: *Caso Real*

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

Nombre: _____ # Est: _____

Sección: _____ Fecha: _____

Título/Tema del Trabajo: _____

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.
Evaluación pre-ejercicio	Administró PAR-Q y completo todo el proceso de análisis	Administró PAR-Q, de forma parcial	Administró PAR-Q, en ausencia de su análisis	Administró otro cuestionario pre-ejercicio	Solo realizó una entrevista	
Prueba funcional antes del ejercicio	Administró tres pruebas funcionales, con sus correspondientes evaluaciones y fotos	Administró dos pruebas funcionales, con sus correspondientes evaluaciones y fotos	Administró una prueba funcional, con sus correspondientes evaluaciones y fotos	Administró de dos a tres pruebas funcionales, pero tiene incompleto las evaluaciones y fotos	Administró una pruebas funciona, pero tiene incompleto las evaluaciones y fotos	
Equipos y materiales de entrenamiento	Incluye tres o más equipos funcionales, con sus correspondientes fotos	Incluye dos o más equipos funcionales, con sus correspondientes fotos	Incluye un equipo funcional, con su correspondiente foto	Incluye un equipo funcional, sin la foto	Incluye dos o más equipos que no son funcionales, sin las fotos	
Plan diario para sesión de ejercicio	Completo todos los componentes de la sesión de ejercicio, con sus respectivas fotos	Completo solo los componentes del calentamiento, periodo del ejercicio funcional y el enfriamiento, con sus respectivas fotos	Completo solo el componente de periodo de ejercicio con sus respectivas fotos	Completo solo el componente del calentamiento y enfriamiento, con sus respectivas fotos	Completo solo un componente del plan diario, sin fotos	
Fotos	Provee fotos para la prueba funcional, equipos funcionales, y para las fases de calentamiento, periodo del ejercicio y enfriamiento	Provee fotos para la prueba funcional, equipos funcionales, y para las fase del periodo del ejercicio	Provee fotos para la prueba funcional, equipos funcionales, y una de las fases de la sesión de actividades funcionales	Provee fotos para la prueba funcional, y una de las fases de la sesión de actividades funcionales	Provee fotos solo para uno las secciones requeridas para el proyecto	
Presentación	El trabajo posee todos los elementos requeridos, cuenta con una secuencia y organización lógica, tiene coherencia las ideas y posee muy pocos errores gramaticales	El trabajo posee todos los elementos requeridos, cuenta con una secuencia y organización lógica, pero con deficiente coherencia de las ideas y algunos errores gramaticales	El trabajo posee todos los elementos requeridos, con una secuencia poco organizada, problemas en la coherencia de las ideas y algunos errores gramaticales	El trabajo posee parcialmente los elementos requeridos, con una secuencia poco organizada, problemas en la coherencia de las ideas y algunos errores gramaticales	El trabajo posee muy pocos de los elementos requeridos, con una secuencia poco organizada, problemas en la coherencia de las ideas y algunos errores gramaticales	
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 (**30 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**