

**Diseño de Programas de Ejercicios** - CLASE DEMOSTRATIVA: **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Nombre: \_\_\_\_\_ # Est: \_\_\_\_\_  
 Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
**Población – Estudiantes del Curso:** \_\_\_\_\_

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

Criterios	Valor	Puntuación
1. GENERAL - Contenido: Organizado y orden lógico de los pasos presentados	4	
2. INICIO – Expediente: Cada Participante Posee una Carpeta con sus Documentos	2	
3. INICIO – Rx Ejercicio: Conocen la Frecuencia Cardiaca de Entrenamiento (FCE)	2	
4. INICIO - Seguridad/Legal: Cuestionario Pre-Ejercicio, Consentimiento Informado	2	
5. ORIENTACIÓN: Medidas de Seguridad y Actividades durante Sesión de Ejercicio	2	
6. ORIENTACIÓN - Día Antes: Vestimenta-Alimentos Apropriados, No Fumar, Estrés	2	
7. ORIENTACIÓN - Seguridad: Manera Correcta de tomar el Pulso	4	
8. SEGURIDAD - Inspecciona Área de Ejercicio: Obstáculos y Peligros	3	
9. INICIO – Hojas: Presentes para Anotar Datos Participantes durante Sesión de Ejer.	3	
10. INICIO – Hoja de Asistencia: Participantes Firman la Entrada y Salida del Ejer.	2	
11. SEGURIDAD – Hidratación: Instruye Ingerir Líquidos cada 15 Minutos	4	
12. INICIO - Anotan: El Pulso de Reposo en la Hoja	5	
13. INICIO - Demuestra: Rutinas de Ejercicio	4	
14. CALENTAMIENTO - Ejercicios: Calisténicos y de Flexibilidad	4	
15. CALENTAMIENTO FINAL - Anotan: El Pulso y Síntomas en la Hoja	4	
16. CALENTAMIENTO - Verificar: Pulso <u>NO</u> sea Igual o Mayor que la FCE	3	
17. ESTÍMULO – del Ejercicio: Aeróbico, con Resistencias, Funcional, Otros	4	
18. ESTÍMULO – Anotan: Pulso y Síntomas en la Hoja	5	
19. ESTÍMULO – SEGURIDAD – Verificar: Pulso está dentro de la FCE	4	
20. ESTÍMULO – SEGURIDAD – Velar por: Técnica Correcta de los Ejercicios	2	
21. ESTÍMULO – SEGURIDAD – Velar por: Signos de Intolerancia al Ejercicio	2	
22. ENFRIAMIENTO - Ejercicios: Flexibilidad Estática, Espalda Baja	4	
23. ENFRIAMIENTO – Actividad de Relajamiento: Visualización, Meditación	4	
24. ENFRIAMIENTO FINAL: Anotan: El Pulso y Síntomas en la Hoja	5	
25. ENFRIAMIENTO – SEGURIDAD – Verificar: Pulso dentro 10 latidos FC Reposo	4	
26. Contenido: Dominio del material, protocolo	4	
27. Comunicación: Seguridad y confianza; voz fuerte, clara, pausado y tono apropiado	4	
28. Ambiente: Diversión, entusiasmo y motivación intrínseca	3	
29. Ambiente: Control de grupo, mantiene atento a los participantes	3	
30. Recursos y Materiales: Completos y apropiados	2	
	<b>100</b>	<b>TOTAL:</b>

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