



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

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



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

Comentarios: _____

Escala Numérica para Determinar la Nota:

100 - 90 = A

89 - 80 = B

79 - 70 = C

69 - 60 = D

59 - 0 = F