

Rúbrica para Evaluación de Plan de Entrenamiento

Semanal en Educación Física

Lista de Verificación | Educación Física | Deporte | 4 niveles

Descripción

Esta lista de verificación evalúa la planificación y ejecución de un plan de entrenamiento semanal que incluye tres sesiones, cada una con tiempos específicos de calentamiento, desarrollo y cierre, integrando aspectos teóricos y prácticos. Se valoran la responsabilidad, iniciativa, actitud positiva y disciplina de los estudiantes de 15 a 17 años.

Rúbrica

Rúbrica para Evaluación de Plan de Entrenamiento

Semanal en Educación Física

Esta lista de verificación evalúa la planificación y ejecución de un plan de entrenamiento semanal que incluye tres sesiones, cada una con tiempos específicos de calentamiento, desarrollo y cierre, integrando aspectos teóricos y prácticos. Se valoran la responsabilidad, iniciativa, actitud positiva y disciplina de los estudiantes de 15 a 17 años.

Criterio	Descripción	¿Cumple?
1. Tres sesiones semanales	El plan incluye exactamente tres sesiones de entrenamiento distribuidas semanalmente.	☐
2. Tiempos adecuados por sesión	Cada sesión contiene 10 minutos de calentamiento, 25 minutos de desarrollo y 10 minutos de cierre.	☐
3. Inclusión de parte teórica y práctica	El plan presenta claramente una sección teórica y una práctica en cada sesión.	☐
4. Claridad en objetivos y actividades	Los objetivos y actividades están claramente definidos y son coherentes con el deporte seleccionado.	☐
5. Responsabilidad en la ejecución	El estudiante demuestra responsabilidad en cumplir con el plan establecido.	☐
6. Iniciativa y actitud positiva	El estudiante muestra iniciativa y mantiene una actitud positiva durante la ejecución del plan.	☐
7. Disciplina en la realización de actividades	El estudiante sigue las indicaciones y mantiene disciplina durante todas las sesiones y actividades.	☐

Criterio	Descripción	¿Cumple?
8. Presentación ordenada y coherente	El plan está presentado de forma ordenada, con coherencia y fácil comprensión.	☐