



# PAUTA DE EVALUACIÓN

## PLAN DE ENTRENAMIENTO FISICO

### (Valoración de Ítems a evaluar 7mo y 8vo Básicos)

OA3 (Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad considerando: frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio, etc.)

Habilidad: Cognitiva; Motivación, fijación de metas, conciencia y conocimiento deportivo

1.-Respuestas completas de primera parte -ficha personal de entrenamiento- **(6 puntos)**

2.-Elección de objetivo de trabajo **(4 puntos)**

3.-Realización de calendario que contemple los días de la semana de lunes a Domingo y elegir días de trabajo **(4 puntos)**

4.-Calentamiento **(4 puntos)**

5.- Tipo de ejercicio a realizar (elegir mínimo 4 ejercicios por día elegido a trabajar) **(4 puntos)**

6.- Definición de Intensidad del ejercicio (suave, medio, fuerte) **(4 puntos)**

7.- Nombrar Series y/o repeticiones de cada ejercicio **(4 puntos)**

8.- Elección de 4 alimentos a considerar en tu plan de entrenamiento de acuerdo a conjunto alimenticio entregado **(4 puntos)**

9.-Definir y mencionar en calendario los días de descansos **(2 puntos)**

10.- Coherencia (relación) entre el objetivo elegido y el plan de entrenamiento desarrollado **(4 puntos)**

11.- Coherencia (relación) entre el objetivo elegido y el plan alimenticio **(4 puntos)**

## TOTAL, PUNTAJE: 44 PUNTOS

Puntaje Nota

0.0	1.0
1.0	1.1
2.0	1.2
3.0	1.3
4.0	1.5
5.0	1.6
6.0	1.7
7.0	1.8
8.0	1.9
9.0	2.0
10.0	2.1
11.0	2.3
12.0	2.4
13.0	2.5
14.0	2.6
15.0	2.7
16.0	2.8
17.0	2.9
18.0	3.0
19.0	3.2
20.0	3.3
21.0	3.4
22.0	3.5
23.0	3.6
24.0	3.7
25.0	3.8
26.0	4.0
27.0	4.1

28.0	4.3
29.0	4.4
30.0	4.6
31.0	4.8
32.0	5.0
33.0	5.1
34.0	5.3
35.0	5.5
36.0	5.6
37.0	5.8
38.0	6.0
39.0	6.1
40.0	6.3
41.0	6.5
42.0	6.7
43.0	6.8
44.0	7.0