

## RÚBRICA PARA EVALUAR EL CONTROL PERSONAL DEL ESFUERZO

Nombre del alumno o alumnos: \_\_\_\_\_

| ASPECTOS                       | 4 EXCELENTE  | 3 SATISFACTORIO  | 2 MEJORABLE   | 1 INSUFICIENTE  |
|--------------------------------|--|--|---|---|
| <b>Redacción</b>               | No hay errores de gramática, ortografía o puntuación.  | Casi no hay errores de gramática, ortografía o puntuación.   | Unos pocos errores de gramática, ortografía o puntuación.   | Muchos errores de gramática, ortografía o puntuación.   |
| <b>Estimación de valores</b>   | Demuestra total destreza en la toma personal de pulsaciones. Se determinan correctamente todos los valores de frecuencia cardíaca: reposo, máxima y de reserva.  | Demuestra bastante destreza en la toma personal de pulsaciones. Se determinan correctamente todos los valores de frecuencia cardíaca: reposo, máxima y de reserva.   | Demuestra algunas dificultades en la toma personal de pulsaciones. Se determinan correctamente casi todos los valores de frecuencia cardíaca: reposo, máxima y de reserva.  | No realiza correctamente la toma personal de pulsaciones. Comete varios errores en la estimación de los valores de frecuencia cardíaca: reposo, máxima y de reserva.  |
| <b>Cálculo de intensidades</b> | El cálculo de intensidades derivado de los valores personales de frecuencia cardíaca es acertado en todos los casos. Responde correctamente a todas las cuestiones propuestas sobre la tarea "Entrenamos"                                | El cálculo de intensidades derivado de los valores personales de frecuencia cardíaca es acertado en todos los casos. Responde correctamente a casi todas las cuestiones propuestas sobre la tarea "Entrenamos"                           | El cálculo de intensidades derivado de los valores personales de frecuencia cardíaca es acertado en casi todos los casos. Responde con corrección a algunas de las cuestiones propuestas sobre la tarea "Entrenamos"        | El cálculo de intensidades derivado de los valores personales de frecuencia cardíaca es erróneo. Responde incorrectamente a las cuestiones propuestas sobre la tarea "Entrenamos"                                 |
| <b>Adaptación del esfuerzo</b> | Adapta perfectamente la frecuencia cardíaca a las diferentes intensidades de esfuerzo calculadas en todos los casos. Es capaz de mantener la intensidad durante el tiempo propuesto, especialmente en las intensidades moderadas: 1 y 2. | Adapta bastante bien la frecuencia cardíaca a las diferentes intensidades de esfuerzo calculadas en todos los casos. Es capaz de mantener la intensidad durante el tiempo propuesto, especialmente en las intensidades moderadas: 1 y 2. | Tiene dificultades para adaptar la frecuencia cardíaca a las diferentes intensidades de esfuerzo calculadas en todos los casos. No mantiene la intensidad durante el tiempo propuesto en alguna de las intensidades: 1 y 2. | Es incapaz de adaptar la frecuencia cardíaca a las diferentes intensidades de esfuerzo calculadas en todos los casos. No mantiene la intensidad durante el tiempo propuesto en las intensidades moderadas: 1 y 2. |



| ASPECTOS  | 4 EXCELENTE   | 3 SATISFACTORIO  | 2 MEJORABLE  | 1 INSUFICIENTE  |
|---|---|--|--|---|
| <p><b>Formulación de conclusiones y reflexiones</b></p> | <p>Se presentan completas conclusiones sobre la experiencia de entrenamiento. Las reflexiones finales están fundamentadas en la experiencia realizada y hallazgos encontrados, se hallan muy bien explicadas y son realistas.</p> | <p>Se presentan algunas conclusiones sobre la experiencia de entrenamiento. Las reflexiones finales están fundamentadas en la experiencia realizada y hallazgos encontrados, se hallan bien explicadas y son bastante realistas.</p> | <p>Se presenta alguna conclusión sobre la experiencia de la actividad "Entrenamos". Las reflexiones finales están fundamentadas en la experiencia realizada y hallazgos encontrados, no se explican con demasiada claridad y no son demasiado realistas.</p> | <p>Se presenta una o ninguna conclusión. Las reflexiones finales no están fundamentadas en la experiencia realizada y hallazgos encontrados, no se explican con claridad y no son realistas</p> |

