

## 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
<b>Formulación de conclusiones y reflexiones</b>	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.	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.	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.	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

