



## Guía n°8 Ciencias del ejercicio físico

PRIMER SEMESTRE  
Guía N°4/UNIDAD 1  
Prof.: Brian Mejías Zamora  
Correo: bmejiasi@soceduc.cl

**Objetivo:** Conocen el instrumento de evaluación que se aplicará a cada estudiante durante la asignatura de Educación Física y Salud, que se realizará desde la semana del 28 de junio

### RÚBRICA

INDICADORES	5ptos.	3 pts.	1 ptos.	0 ptos.
Índice de rufier	Realizan formula y categorización de forma correcta.	Realizan la formula pero evidencia leves errores en su ejecución y resultado	La respuesta se encuentra errónea por ejecución y resultado.	No lo realiza
Met semanales	Contabiliza de forma correcta las actividades semanales con el met indicado.	Contabiliza actividades semanales con los met, pero hay errores en su distribución semanal.	La respuesta se encuentra errónea por ejecución y resultado.	No lo realiza
Riesgo cardiometabólico, percentil	Realizan formula y categorización de forma correcta.	Realizan la formula pero evidencia leves errores en su ejecución y resultado	La respuesta se encuentra errónea por ejecución y resultado.	No lo realiza
Índice de masa corporal	Realizan formula y categorización de forma correcta.	Realizan la formula pero evidencia leves errores en su ejecución y resultado	La respuesta se encuentra errónea por ejecución y resultado.	No lo realiza

Indicadores	8ptos	6ptos	4ptos	2pts
Planificación de entrenamiento	Planifica acorde sus capacidades, cargas, tiempos, repeticiones y objetivos diarios.	Planifica pero se observan leves errores en cargas y/o tiempos, y/o repeticiones y/o objetivos diarios.	Se observan errores múltiples errores en cargas y/o tiempos, y/o repeticiones y/o objetivos diarios.	Su planificación se encuentra defectuosa, no respetando los criterios establecidos.

**Puntaje total 28 puntos**