



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

DEPARTAMENTO DE EDUCACION

Región Educativa CAGUAS

Distrito Escolar de SALINAS-GUAYAMA

Escuela **ESPECIALIZADA EN DEPORTES EUGENIO GUERRA CRUZ- ECEDAO**

LUCHA OLÍMPICA

CODIGO	GRADO	CREDITOS	PRE-REQUISITOS	AÑO ESCOLAR
EDFI 122-1186	7MO.	2	N/A	2017-2018
MAESTRO			MAESTROS ALTAMENTE CUALIFICADO:(X)SI ()NO	
<i>Sandra M. Denizard Rosado</i>			PREP. ACAD.: () BA (X) MA () Ed.D. () Ph.D.	
HORA CAPACITACIÓN: 11:00 am - 12:00 pm			CORREO ELECTRÓNICO: DE138520@miescuela.pr	

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso está diseñado para que el estudiante conozca la historia de la forma en que practicaban deporte los atletas de la antigua Grecia, siendo este el deporte más antiguo del mundo. El curso de Lucha Olímpica esta especializado en la Lucha estilo Libre y dentro de la base de la Educación Física tiene como misión utilizar la actividad deportiva como proceso para conseguir el desarrollo deportivo e integral del individuo bajo un proceso pedagógico, individualizado y científicamente estructurado con miras hacia el alto rendimiento deportivo. Al finalizar el curso el estudiante habrá desarrollado destrezas básicas, avanzadas y competitivas en el deporte de la Lucha Olímpica.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL CURSO

1. Formación y desarrollo deportivo de los participantes que les permita la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica en el deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, táctica y su reglamento.
2. Considerar la actividad deportiva como el proceso idóneo para conseguir un desarrollo integral del individuo, viendo el deporte como un promotor de la salud, la felicidad y el desarrollo físico, mental y emocional de los ciudadanos.
3. Apoyar y estimular el desarrollo de los deportes en nuestro país, teniendo presente que la formación deportiva es un proceso pedagógico, científicamente estructurado que debe ser bien orientado desde las primeras edades hasta su conclusión.
4. Fomentar un proceso pedagógico que desarrolle valores éticos (juego limpio), morales y cualidades volitivas que perfilen a los participantes en ciudadanos útiles y ejemplares ante la sociedad.
5. Orientar y ordenar a los participantes hacia el nivel de práctica deportiva de acuerdo a posibilidades.
6. Aprender y dominar desde el punto de vista técnico-táctico, los elementos del deporte en cada una de las etapas; iniciación, desarrollo y perfeccionamiento, para el desarrollo de una práctica exitosa.
7. Conocimiento y fomento del respeto a las reglas del deporte.
8. Evaluación, control y supervisión del proceso de formación.

PLAN DE EVALUACIÓN

Área	Actividades de evaluación	Peso relativo
RD	Pruebas Rendimiento Deportivo (agosto a julio)	35%
PFG	4 Pruebas Preparación Física (oct, dic, feb, mayo) y Evento 5K	20%
FBDD	4 Prueba de Fund. Básicos del Deporte	10%

DR	Diario Reflexivo (libreta) (mayo) Proyecto PBL	10%
DGB	1 Prueba de Destrezas gimnásticas básicas (mayo)	5%
PTT	3-4 Prueba Técnica	20%
TEMARIO (ORGANIZADO EN BASE A 40 SEMANAS)		
Administrativo		Aptitud Física Especial
Prueba Diagnóstica		Peso, Talla, Categoría
Historia y Reglas de la Lucha Olímpica		Ejercicios Especiales
Destrezas Técnico-Tácticas		Ejercicios en pareja y trios
Posición /Postura de Lucha		Destrezas gimnásticas (Acrobacia)
Desplazamiento		Ejercicios generales sin y con implementos
Penetración		Aptitud Física General
Arqueo		Fuerza abdominal
Giros		Potencia
Derribes		Capacidad Aeróbica y Anaeróbica
Viradas		Velocidad
Proyecciones		Resistencia
Contra ataque		Flexibilidad
Prueba Técnica		Coordinación y Reacción
Actitudes y Relaciones interpersonales		Rendimiento Deportivo
Puntualidad		Competencias Preparatorias
Compromiso		Competencias Fundamentales
Disciplina		Fogues- Topes
Valores		Acuartelamiento / Sesiones Conjuntas
Diario Reflexivo (Libreta)		*Según Calendarizado por la FLAPR y Sujeto a Cambio.
TEXTOS DE REFERENCIA		
<p>* Guía para la formación deportiva en Lucha Olímpica. Pedro Rojas Calafat (1998)</p> <p>*Programa de entrenamiento de Lucha Olímpica para participantes-Juan M. Fernández</p> <p>*Reglamento de la Federación de Luchas Asociadas de Puerto Rico</p> <p>*De Sparta a Londres...Historias de éxito y superación. Marvin Fonseca Barahona / José Betancourt Rosario (2013)</p> <p>*The ABC of wrestling. Raïko Petrov (FILA 1996)</p> <p>*Winning wrestling moves. Mark Mysnyk, Barry Davis, Brooks Simpson. (1994)</p>		
NOTAS GENERALES		
<ol style="list-style-type: none"> Asistir puntual y regularmente a la clase. (sesión matutina 7:15am y sesión vespertina 4:30pm) Llevar el equipo deportivo a las sesiones de entrenamiento (tenis de correr, zapatillas, trusa, ropa deportiva apropiada, libreta). Camisa amarilla para la movilización. El uso de pantallas, "body piercing", cadenas, pulseras, accesorios para el cabello en metal o punzantes esta prohibido durante entrenamiento. El uso del celular no está permitido durante el entrenamiento. Hacer buen uso de las facilidades en donde estemos entrenando y del equipo deportivo utilizado. 		

6. De no asistir al entrenamiento o competencia es compulsorio presentar una excusa contundente que justifique su ausencia. Salud Deportiva-SADCE (atención primaria y lesiones). De no cumplir con lo requerido se le otorgará un 0 en su evaluación deportiva (Competencia).

7. Actitudes antideportivas no están permitidas. Todo estudiante que no respete las normas en torneos - entrenamiento y realice un acto de indisciplina o retiro de competencia sin autorización será referido a la administración y se solicitará su traslado a la escuela de procedencia.

8. Sea respetuoso para que los demás te respeten; No utilices vocabulario obsceno. Fomenta la amistad, solidaridad y compañerismo con tu equipo y demás compañeros.

9. Este prontuario de curso está sujeto a cambios por condiciones atmosféricas adversas, enfermedad del maestro o necesidades académicas (de reenseñanza) de los estudiantes, entre otros.

10. Actividad Macro: Participación en el 5K. Requisito asistir.

ESCALA DE EVALUACIÓN	ESCALA PARA PROMEDIO GENERAL
100 -90 A	4.00 - 3.50 A
89 - 80 B	3.49 - 2.50 B
79 -70 C	2.49 - 1.60 C
69 - 60 D	1.59 - 0.80 D
59 - 0 F	0.79 - 0.00 F
Firma del Estudiante	
Firma del Maestro: Sandra Denizard	
Firma del Padre, Madre o Encargado	Firma del Director Escolar