

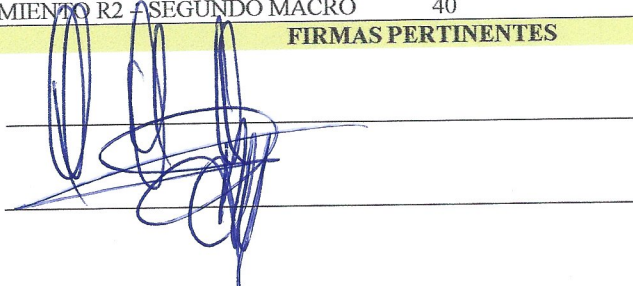


PRONTUARIO

CURSO	CREDITOS	GRADO
NATACIÓN	1	INT/SUP
MAESTRO ALTAMENTE CUALIFICADO		
MAESTRÍA EDUCACIÓN FÍSICA		
SALON	HORAS OFICINA	CORREO ELECTRONICO Y/O WEB PAGE
CADE	11:00AM-12:00PM	ferndl@aol.com 787-460-9193
PLAN DE EVALUACION DEL CURSO		
Rendimiento Deportivo	60%	Mejores Anotadores 5% (Bono)
Cumplimiento del Plan	30%	Progreso 5% (Bono)
Evaluación PF	10%	PBL
		5K Participación
TEMARIO (ORGANIZADO EN BASE A 40 SEMANAS)		
1	ADMINISTRATIVA	21
2	ENTRENAMIENTO R1	22
3	ENTRENAMIENTO R1	23
4	ENTRENAMIENTO R2 – AA - PONCE	24
5	ENTRENAMIENTO R2 – ABIERTO MENORES	25
6	ENTRENAMIENTO R2	26
7	ENTRENAMIENTO MVO2 – A. MAYORES	27
8	ENTRENAMIENTO MVO2	28
9	ENTRENAMIENTO RL – ABIERTO MENORES	29
10	ENTRENAMIENTO R2 – INV. MEDELLIN	30
11	ENTRENAMIENTO R2 – ABIERTO MAYORES	31
12	ENTRENAMIENTO R2 – AA CULEBRA	32
13	ENTRENAMIENTO MVO2 – A. MENORES	33
14	ENTRENAMIENTO MVO2 – AA CONDADO	34
15	ENTRENAMIENTO RL – ABIERTO MAYORES	35
16	AFINAMIENTO - INV. NACO - DOM	36
17	CAMPEONATOS NACIONALES 25M	37
18	ENTRENAMIENTO – TRANSICIÓN ACTIVA	38
19	ENTRENAMIENTO – TRANSICIÓN ACTIVA	39
20	ENTRENAMIENTO R2 – SEGUNDO MACRO	40

FIRMAS PERTINENTES

Sometido por:



PROF. FERNANDO DELGADO
Maestro

Certificado por:

PROF. ARLENE ALVARADO
Directora

¡SALVE DEPORTES! ¡VIVA LA PAZ!

PO Box 2004, SALINAS, PR 00751 * TEL: (787) 824-1534 FAX: (787) 824-0904

