

CRITERIO DE EVALUACIÓN SEMESTRE Agosto – Mayo 2018-19

CURSO	CODIGO	GRADO	CREDITOS	PRE-REQUISITOS	NIVEL
CICLISMO (MTB)	EFID 112-1133	8vo	3	N/A	Secundario
	EFID 112-1134	9no			
	EFID 112-1135	10mo			
	EFID 112-1135	11mo			
MAESTRO ALTAMENTE CUALIFICADO					
PREPARACIÓN ACADÉMICA: BA					
M.A. EDUCACIÓN FÍSICA CONCENTRACIÓN EN ENTENAMIENTO DE CICLISMO					
SALÓN	HORAS OFICINA	CORREO ELECTRONICO Y/O WEB PAGE			
<ul style="list-style-type: none"> OVALO ALREDEDORES DEL A.O. PISTA DE MTB LOS PINCHOS 		j.pagan275@gmail.com			
DESCRIPCIÓN DEL CURSO					
Desarrollar un individuo en todos sus aspectos físicos, emocionales, nutricionales y sociales. Enfoque teórico y práctico del dominio de las destrezas del deporte de MTB.					
OBJETIVOS DE TRANSFERENCIA POR UNIDAD					
<ul style="list-style-type: none"> El estudiante: <ul style="list-style-type: none"> Exponer a los estudiantes a una variedad de experiencias de movimiento en la bicicleta para su desarrollo integral y como futuro atleta de alto rendimiento. Participarán regularmente en actividades de movimiento en las bicicleta de MTB, Ruta y bicicleta estacionaria. Poseerán niveles adecuado de aptitud física. Conocer sobre el movimiento y los beneficios del deporte de MTB. Reconocer los factores de riesgo y seguridad asociados con la participación continua en el deporte de MTB. Entiende que la buena salud y ser un futuro atleta de alto rendimiento, va más allá del entrenamiento físico Conocer las reglas, las estrategias y la conducta apropiada para participar en una variedad de actividades de movimiento especialmente del deporte de MTB Reconocer que la participación en actividades de movimiento puede llevar a una mejor comunicación entre las personas y entre las múltiples culturas del mundo. Apreciar las relaciones interpersonales que surgen de su participación en actividades de movimiento. Desarrollar un estilo de vida saludable y continuo en la búsqueda de su bienestar personal. Disfrutar y valorar los sentimientos que resultan de su participación continua en programas de movimiento. Participa, realiza esfuerzo, asume actitud positiva y cumple con sus responsabilidades individual y grupal. 					
NOTAS GENERALES:					
<ol style="list-style-type: none"> El estudiante debe discutir el reglamento de la clase con sus padres y firmarlos. El estudiante debe discutir los requisitos de la clase con sus padres y firmarlos. 					
TEMARIO					
Administrativo			Preparación Física		
Introducción del curso			General		
Explicación general del contenido del curso			Específica		
Entrega y discusión del reglamento y requisitos			Frecuencia Cardíaca del Entrenamiento		
Discusión de los criterios de evaluación			Máxima		
Pruebas Diagnosticas			Reposo		
Introducción al deporte de MTB			Zonas de Entrenamiento		
Historia y Origen			Uso del monitor de pulso		
Historia en Puerto Rico			Frecuencia de Pedaleo		
Partes de la bicicleta			Posición en la Bicicleta		
Reglamento del deporte del MTB			Nutrición		
Entrenamiento del MTB			Los nutrientes esenciales		
General			Dieta balanceada para ciclistas		
Específica			Fomentar hábitos alimenticios		
<ul style="list-style-type: none"> Sujeto a Cambios 					

EVALUACIONES		Valores por cada Ciclo			
		Ciclo 1 Puntos	Ciclo 2 Puntos	Ciclo 3 Puntos	Ciclo 4 Puntos
Objetivos Primordiales por cada Ciclo		Etapa de Transición	Etapa de Preparación Física	Etapa de Preparación Técnica	Etapa de Competencia
Preparación Física	IMC	20	30	15	0
	Tolerancia Muscular	20	30	15	0
	Tolerancia Cardiorespiratoria	20	30	15	0
	Flexibilidad	20	30	15	0
	Frecuencia Cardiaca MAX.	20	30	15	0
Total		100	150	75	0
Preparación Técnica	Single Track de 2km	30	40	50	0
	Downhill 10p	15	20	25	0
	Rampas 10p	15	20	25	0
	Subidas 10p	15	20	25	0
Total		75	100	125	0
Rendimiento Deportivo	Test de 5 km. Óvalo Bici MTB	20	5	10	20
	Test de 2.5 km Ruta MTB	15	5	10	20
	Test de 1km. Subida Bici MTB	15	5	10	20
	Test de 1km MTB Pótenca	15	5	10	20
	Evento MTB	30	15	30	60
	Evento MTB	30	15	30	60
Total		125	50	100	200
Nota de Secciones de Entrenamientos	Participación	10	10	10	10
	Esfuerzo	10	10	10	10
	Trabajo en Equipo	10	10	10	10
	Actitudes Positivas	10	10	10	10
	Responsabilidad	10	10	10	10
Total		50	50	50	50
Examen Teórico		Partes de la bicicletas y sus modalidades	Historia del ciclismo	Nutrición Deportiva	Uso del Monitor Garmin
Totales		50	50	50	50
Portafolio	Portada	0	0	0	5
	Autobiografía	0	0	0	10
	Diario de Entrenamientos	0	0	0	20
	Fotos	0	0	0	20
	Noticias	0	0	0	20
	Reflexiones	0	0	0	20
	Nitidez	0	0	0	5
Totales		0	0	0	100
Total de puntuación = 1600		400	400	400	400
OBSERVACIONES:					
Si el estudiante no cumple con el entrenamiento durante el fin de semana, días feriados, receso de Acción de Gracias, Navidad, Semana Santa y periodo de vacaciones, este perderá de 2 a 5 puntos por cada sección, en la Nota de Secciones de Entrenamiento.					
• Sujeto a Cambios					
ESCALA DE EVALUACIONES					
<ul style="list-style-type: none"> • 100-90 A • 89-80 B • 79-70 C • 69-60 D • 59-0 F 	<ul style="list-style-type: none"> • 4.00-3.50 A • 3.49-2.50 B • 2.49-1.60 C • 1.59-0.80 D • 0.79-0.00 F 	FIRMAS PERTINENTES			
Sometido por:	NOMBRE DEL MAESTRO Jorge I.Pagán Rivera				
Certificado por:	NOMBRE DIRECTOR Arlene Alvarado NOMBRE DIRECTOR ATLÉTICO Jose Otero				
Estudiante:					
Encargado:					