



DEPARTAMENTO DE EDUCACION  
ESCUELA EUGENIO GUERRA CRUZ  
ESPECIALIZADA EN DEPORTES EN EL ALBERGUE OLIMPICO

PRONTUARIO Y PLAN DE EVALUACIÓN				
Escuela Eugenio Guerra Cruz				
Codigo	Grado	Creditos	Pre requisitos	Año Escolar
122-(1162-67)-1	7-12	3	Pruebas y Rendimiennto	2018-19
<b>Maestro</b> Marco A. Martínez			<b>Maestro Altamente Cualificado: (x) Si ( ) No</b> <b>Prep. Acad: ( ) BA ( ) MA (x) Ed.D ( ) Ph.D</b>	
<b>Region:</b> Caguas			<b>Distrito:</b> Guayama	
<b>Hora de Capacitación</b> 11am-12m			<b>Correo Electrónico/ Pagina Electrónica</b> <a href="mailto:marcomarkov@hotmail.com">marcomarkov@hotmail.com</a>	
DESCRIPCIÓN DEL CURSO				
<p>El curso de halterofilia es basado en la práctica deportiva del levantamiento de peso olímpico. Es un deporte de características acíclicas e individual que consiste en levantar la barra desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos. Las modalidades en las que se compite son el Arranque y Envion. El dominio técnico en estas modalidades es complejo y requiere ciertas cualidades físicas, psicológicas, cognitivas, disciplinarias y sociales.</p> <p>En el curso, además de exponer al estudiante en escenarios competitivos según su nivel, se estudia la historia de la halterofilia y se discuten conceptos teóricos y biomecánicos. A través del deporte el estudiante ejecutará las modalidades técnicas como medio de desarrollo y a su vez mejora las capacidades físicas.</p>				
OBJETIVOS				
<p>El o la estudiante muestre un amplio conocimiento relacionado a los beneficios de la halterofilia y procesos competitivos. Desarrollo de capacidades físicas. El o la estudiante muestre una conducta responsable ante la sociedad. Participación deportiva como medio de desarrollo. Eleva el nivel competitivo del estudiante.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. El desayuno es de 6:00-7:00am</li><li>2. De 7:00 a 7:15 comenzará el proceso de movilización del estudiante al area de entrenamiento.</li><li>3. En caso de ausencia el estudiante deberá notificar al técnico y presentar excusa escrita.</li><li>4. El estudiante deberá vestir con la t-shirt (amarilla) reglamentaria del ECEDAO al momento de salir y entrar a la escuela.</li><li>5. Evitar salir en "Chanquetas"</li><li>6. El estudiante deberá realizar el entrenamiento asignado por el entrenador.</li><li>7. El estudiante deberá tener como implemento deportivo los zapatos de levantamiento olímpico, libreta, calculadora, reloj cronometro, "strap" y ropa deportiva.</li><li>8. Evitar entrenar sin camisa.</li><li>9. Evitar tertulias y juegos de manos en el gimnasio.</li><li>10. Evitar hablar con tono de voz elevado o malas palabras.</li><li>11. Luego de salir del entrenamiento, los estudiantes regresarán a la escuela en grupo. Ningun estudiante podrá llegar solo a la escuela. Evitar quedarse en las facilidades del Albergue Olímpico.</li><li>12. Para el uso del gimnasio de capacitación física, el estudiante deberá seguir las normas establecidas por la administración del Albergue Olímpico, entre ellas, firmar la hoja de entrada, traer toalla y realizar los ejercicios asignados por el entrenador.</li><li>13. Evitar las conductas de noviazgos en el gimnasio, ni la escuela.</li><li>14. Las visitas a SADCE será con el consentimiento del entrenador.</li><li>15. Toda competencia que el estudiante/atleta vaya a participar deberá tener el aval del entrenador y director deportivo.</li><li>16. Los entrenamientos fuera de la semana se realizará con el aval del entrenador.</li><li>17. Acciones a seguir en caso de violar las reglar: Advertencia al estudiante, notificación a los padres, notificación a la trabajadora social, notificación al director técnico.</li></ol>				



DEPARTAMENTO DE EDUCACION  
 ESCUELA EUGENIO GUERRA CRUZ  
 ESPECIALIZADA EN DEPORTES EN EL ALBERGUE OLIMPICO

Plan de evaluacion Primer Trimestre				
Area	Actividades		Valor	Valor Total
	<b>Rendimiento Deportivo:</b>		150pts	350
Tareas de	Rendimieno al 95%	100pts		
Desempeño	Implementos Deportivos	50pts		
Tecnicas de	<b>Fundamentos:</b>		200pts	
Assessment	Teoria General	100pts		
	Asistencia a Plataforma	100pts		
Plan de evaluacion Segundo Trimestre				
Area	Actividades		Valor	Valor Total
	<b>Rendimiento Deportivo:</b>		150pts	450pts
Tareas de	Rendimiento al 100%	100pts		
Desempeño	Implementos Deportivos	50pts		
Tecnicas de	<b>Fundamentos:</b>		150pts	
Assessment	Asistencia a Plataforma	150pts		
	<b>Destrezas Deportivas:</b>		150pts	
	Aptitud Fisica			
	550mts	50pts		
	Abdominales	50pts		
	Pull up	50pts		
Plan de evaluacion Tercer Trimestre				
Area	Actividades		Valor	Valor Total
	<b>Randimiento Deportivo:</b>		150pts	450pts
Tareas de	Rendimeinto 105%	100pts		
Desempeño	Implementos Deportivos	50pts		
Tecnicas de	<b>Fundamentos:</b>		150pts	
Assessment	Asistencia a Plataforma	100pts		
	PBL	50pts		
	<b>Destrezas Deportivas:</b>		150pts	
	Aptitud Fisica			
	Shuttle Run	50pts		
	45 mts	50pts		
	Long Jump	50pts		