

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Agosto – Mayo 2018-19

CURSO	CODIGO		CREDITOS	PRE-REQUISITOS	GRADOS
ATLETISMO Saltos Horizontales	EDFI-122	1028 al 1023	3	N/A	<ul style="list-style-type: none"> Intermedio Secundario
MAESTRO ALTAMENTE CUALIFICADO					
PREPARACIÓN ACADÉMICA: BA					
B.A. PEDAGOGÍA, Concentración: EDUCACION FISICA, Especialidad: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
SALON	HORAS OFICINA		CORREO ELECTRONICO Y/O WEB PAGE		
PISTA	CP: 11:00AM-12:00PM		etr88torres@yahoo.com	Saltos Albergue Olímpico/Facebook	
DESCRIPCIÓN DEL CURSO					
<p>Dado que el deporte del atletismo como rendimiento óptimo depende de la madurez física como adulto del participante, este curso desarrollará un método de práctica que vaya adquiriendo los componentes de la Aptitud Física que mejoran el desempeño de una actividad competitiva a largo plazo. Esta práctica se fundamenta en el desarrollo de las Habilidades Motoras y Percepción Cinética (tiempo y espacio) que sirven como el comienzo de un proceso de Desarrollo, evitando la ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA a través de niveles tales como Iniciación, Formación y Desarrollo</p>					
OBJETIVOS DE TRANSFERENCIA POR UNIDAD					
<ul style="list-style-type: none"> El estudiante: 		<ul style="list-style-type: none"> Aplique las destrezas necesarias para participar en actividades tanto de saltos como otros eventos de dominio técnico. Conozca los beneficios e implicaciones de participar en diferentes tipos de eventos dentro del mismo deporte. Participe regularmente del entrenamiento. Posea niveles adecuados de aptitud física general y específica. Valore la actividad física y el deporte y su contribución a un estilo de vida saludable. 			
NOTAS GENERALES:					
<ol style="list-style-type: none"> Asistir puntual y regularmente a la fase técnica. Cumplir con los entrenamientos según se le indica, controles y competencias solamente indicadas por el entrenador. En caso de ausencias, el estudiante es responsable de justificar debidamente. En caso de surgir algún síntoma de dolor debe ser comunicado inmediatamente para la debida acción correspondiente. (entrenador, enfermera, SADCE) Exhibir comportamiento respetuoso y cordial en el área de entrenamiento. Los estudiantes que participen del Programa de Educación Especial, Inicio, Formación y Desarrollo recibirán los acomodos razonables especificados en el Programa de Educación Individualizada (PEI) según corresponda. Si algún estudiante tiene alguna condición médica que requiera adaptaciones debe informarlos. Ej Asma. 					
ESCALA DE EVALUACIÓN			ESCALA PARA PROMEDIO GENERAL		
<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 		
PLAN DE EVALUACION DEL CURSO					
DESTREZA DEPORTIVA			VALOR 600 pts.		
APTITUD FÍSICA ESPECIAL			VALOR 400 pts.		
APTITUD FÍSICA GENERAL			VALOR 500 pts.		
PBL			VALOR 100 pts.		
Puntuación Total			1600 pts.		
TEMARIO (ORGANIZADO EN BASE A 40 SEMANAS)					

APTITUD FÍSICA ESPECIAL

(Escala de valor)

Por ciento	Puntos
100-95	200
94-90	199
89-85	198
84-80	197
79-75	196
74-70	195

EDAD	12		13		14		15		16		17	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
Cualidad												
150 Metros Anaeróbica	23	23	22	21	20	18	19.8	17.5	19.5	17	19.2	17
300 Metros Potencia Anaeróbica	51	50	50	49	47	43	46	39	45	37.5	44	37

APTITUD FÍSICA GENERAL

Por ciento	Puntos
100-95	125
94-90	124
89-85	123
84-80	122
79-75	121
74-70	120

EDAD	12		13		14		15		16		17	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
Cualidad												
50 Metros (ATP-ana)	7.2	7.2	7	6.85	6.85	6.5	6.75	6.21	6.6	6.1	6.6	6
Salto Horizontal (Potencia)	2	2	2.05	2.2	2.1	2.4	2.4	2.6	2.4	2.7	2.45	2.7
Agilidad	10	9.7	9.8	9.6	9.7	9.4	9.6	9.3	9.5	9.2	9.5	9.2
Decasalto	20	20	21	21	22	24	23	26	24	28	25	30

DESTREZA DEPORTIVA

Por ciento	Puntos
100-95	600
94-90	550
89-85	500
84-80	450
79-75	400
74-70	350

EDAD	12-13		13-14		15-16		17-ADELANTE	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
100 mts	14.30	12.60	13.50	12.30	13.20	11.60	12.80	11,20
200 mts	30.00	27.50	27.00	24.30	26.50	22.90	25.80	22.40
400 mts			66.00	55.00	63.00	51.80	60.00	50.50
600 mts	2:18.00	2:18.0	2:15.00	2:00.00	2:00.00	1:35.80	1:50.00	1:30.50
800 mts	2:56.00	2:56.00	2:48.00	2:20.00	2:40.00	2:10.00	2:32.00	2:00.00
100 vallas			16.20	15.50	15.80	14.80	15.80	
110 vallas								15.20
300 vallas			48.50		46.50			
400 vallas						57.50	70	56.30
Salto Largo	4.20	4.50	4.50	5.00	4.80	5.70	5.15	6.30
Salto Triple					10.50	13.00	11.60	14.00

Calculadora para Carreras

Marca Guía / Marca Realizada X 100 = %

Calculadora para Saltos

Marca Realizada / Marca Guía X 100 = %

Macrociclo		MACRO 1													AGO- DIC 2018						Temporada 2018-2019					
Periodo		PREPARATORIO																				COMPETITIVO				
Etap		GENERAL													FISICO ESPECIAL						COMPETITIVA					
Mesociclo		ADAPTACION						INTRODUCTORIO						REALIZACION						EXPONENCIA						
Mes		AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE								
Semana		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Fecha		8/13	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24					
Actividad		INTRODUCCIÓN DE OBJETIVOS					Prueba de campo							Prueba de Campo						Prueba específica	Prueba específica					
MEDIOS / CUALIDADES		DIA																								
Gen Anaeróbico ATP-O2		Semanas							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Vel Larga/Media		Semanas											X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Saltos Gen's Corta Amplitud		Semanas				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Saltos Gen's Larga Amplitud		Semanas				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Agilidad (RAPIDEZ)		Semanas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Mecánica, Ritmico, Estimulo		Modo	MEC	MEC	MEC	MEC	MEC	RIT	RIT	RIT	RIT	RIT	RIT	EST	EST	EST	EST	EST	EST	EST	EST					
Saltos Tec's		Semanas						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Segmentos, Ritmico, Completos		Modo						SEG	SEG	SEG	SEG	SEG	SEG	SEG	RIT	RIT	RIT	RIT	COM	COM	COM					
Ejercicios de Piso		Semanas																								
Autocarga / Pesas		Semanas																								
Objetivo		Frecuencia	6				6	3	5			5	5	5	5	5	2	4								
			FORMACIÓN ESTRUCTURAL						DESARROLLO GENERAL						DINAMICA											
Vol. Sem.																										
50													XXX													
150																				XXX						
300																XXX		XXX		XXX						
Agilidad							XXX						XXX													
Salto Horizontal							XXX						XXX													
Quintuple Izq de parado																										
Quintuple Der de parado																										
Decasalto Alterno Caderas													XXX						XXX							
Salto largo																				XXX						

Leyenda	X	Semanas a realizar el medio
	MEC	Modo a realizar la tarea
		Semana de prueba o competencia
	XXX	Indicador de la prueba o evento a realizar
	#	Día de la semana de la actividad

PROGRAMA O COMPETENCIAS

Departamento de Educación

Región Educativa	Fecha	Lugar
Ponce	Por establecer	Por designar
Caguas	Por establecer	Por designar
Bayamón	Por establecer	Por designar
Humacao	Por establecer	Por designar
San Juan	Por establecer	Por designar
Arecibo	Por establecer	Por designar
Mayagüez	Por establecer	Por designar

Campeonato Estatal o Nacional Departamento de Educación

Fecha	Categorías	Hora	Lugar
Por establecer	12 a13, 14 a15	AM	Por designar
Por establecer	16 a17, 18 a 20	AM	Por designar

INVITACIONAL

Fecha	Categorías	Hora	Lugar
			UIA San Germán

FAPUR (Propuestas) 2019 **Afiliación y Seguro \$20.00**

ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR/ HORA
Reto Velocidad		
Reto Horizontales y 100/110 vallas		
Reto Horizontales y 100/110 vallas		
Reto Velocidad		
Reto Horizontales y 100/110 vallas		
CAMPEONATO NACIONAL 2019 (ABIERTO)		
Reto Velocidad		

