

PRONTUARIO ESCOLAR 2018 - 2019



GOBIERNO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
ESCUELA EUGENIO GUERRA CRUZ
ESPECIALIZADA EN DEPORTES EN EL ALBERGUE
OLIMPICO

EUGENIO GUERRA CRUZ
ESPECIALIZADA EN DEPORTE EN EL ALBERGUE
OLIMPICO

CURSO	CÓDIGO	CRÉDITOS	PRE-REQUISITOS	GRADO
Triatlón	EDFI-132	2	N/A	7mo-12mo

Maestro Altamente Cualificado: Si () No (✓)

Preparación Académica: Entrenador Certificado PACTO Nivel I-II TÚ, ENTRENADOR UCI

SALÓN	HORAS OFICINA	CORREO ELECTRÓNICO Y/O WEB PAGE	
Piscina, Pista y Ruta	CP: 11:00AM-12:00PM	claudioadam@gmail.com	787-429-3569

Descripción Del Curso

El deporte de triatlón, con lleva cierta complejidad, no solo para el atleta sino para todas las áreas que lo componen. Este programa prioriza el proceso de desarrollo de las destrezas físicas que los componen a edades tempranas, tomando como herramienta la implementación de un plan estructurado, dosificación de las cargas y como componente de evaluación del rendimiento las competencias y los fogueos. En la actualidad el triatlón se ha orientado a una dinámica donde la fase mas importante es el pedestrismo, como definición del evento, luego la fase de natación, sin tener que ser dominante, si lograr una ejecución que permita al atleta posesionarse en los primeros lotes, y por ultimo el ciclismo que no tiene impacto significativo sobre el resultado de la competencia pero en donde el dominio y la destreza de conducción permite un gasto energético menor, para empezar la ultima fase y mantener un excelente rendimiento.

Tomando en cuenta lo anteriormente expuesto, la planificación del programa de desarrollo esta dirigido a formar atletas con esas características la misma de atletas de clase mundial.

El programa esta avalado por la Federacion Puertorriqueña de Triatlón.

1.1 Objetivos De Rendimiento o Competitivos

El estudiante:

- El desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, bajo la construcción de entrenamientos especializados, planificados, adaptados a la edad, necesidades individuales y progresión y dosificación de cargas.

- Asegurar la participación deportiva como medio para un desarrollo de las destrezas deportivas y a su vez un aumento progresivo en la experiencia competitiva dentro del deporte.

1.2 Objetivos Operativos y Didácticos

El estudiante:

- Demuestra un dominio de la capacidades igual o superior a un 80% para la ejecución técnico-táctica en el conocimiento en diferentes fases del deporte de triatlón.
- incrementa un 5 % las capacidades físicas, bajo la construcción de entrenamientos especializados, planificados, adaptados a la edad y necesidades individuales.

1.3 Objetivos Generales Del Entrenamiento

El estudiante:

- Integrar al atleta en este programa que lleva en conjunto el Departamentos de Educación y la Federación, como un programa a largo plazo, con la proyección de que seas atleta que integre los futuros ciclos olímpicos en este deporte.
- Asume estilo de vida que promueva hábitos correctos de nutrición, recuperación y conductas responsables en su ambiente social.
- Que el estudiante adquiera y demuestre una conducta responsable ante el programa.

Plan De Evaluación

Area	Actividad de Evaluación	Valor		
CFE	Competencias - Fogueos - Equipo	60		
CUP	Cumplimiento del plan	25		
CON	Pruebas de controles en las distintas fases y en la preparación física	10		
CM	Cuidado del material (bono)	5		
PBA	Proyecto Basado en aprendizaje	100		

Valores Totales	100		
------------------------	------------	--	--

TEMARIO (ORGANIZACIÓN EN BASE A 40 SEMANAS)			
1	Administrativo	21	
2	Entrenamiento R1	22	
3	Entrenamiento R1 (controles)	23	
4	Entrenamiento R1-R2	24	
5	Entrenamiento -R2 (F-N)	25	
6	Entrenamiento -R2	26	
7	Entrenamiento -R2 (F-N)	27	
8	Entrenamiento -R2 (Comp)	28	
9	Entrenamiento -R2 (F-N)	29	
10	Entrenamiento-R1-R2	30	
11	Entrenamiento -VO2	31	
12	Afinamiento	32	
13	Competencia Fundamental (I)	33	
14	Entrenamiento-R1	34	
15	Entrenamiento-R1-R2	35	
16	Entrenamiento -VO2	36	
17	Afinamiento	37	
18	Competencia Fundamental (II)	38	
19	Trasición	39	
20	Administrativa	40	

Firma De Estudiante	Firma Técnico

Firma del padre, madre o encargada	Firma Director Escolar / Técnico

—

|

|

|