

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Agosto – Mayo 2018-19

CURSO	CODIGO	CREDITOS	PRE-REQUISITOS	GRADOS
ATLETISMO VELOCIDAD	EDFI-122	1028 al 1023	2	N/A
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	beacruzpr@yahoo.com		Velocidad/ Albergue Olímpico/Facebook
DESCRIPCIÓN DEL CURSO				
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				
OBJETIVOS DE TRANSFERENCIA POR UNIDAD				
<ul style="list-style-type: none"> El estudiante: <ul style="list-style-type: none"> Aplice las destrezas necesarias para participar en actividades tanto de velocidad 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.		
APRENDIZAJE MEDIANTE PROYECTO(PBL)		VALOR 100 pts.		
Puntuación Total		1600 pts.		
TEMARIO (ORGANIZADO EN BASE A 40 SEMANAS)				

		Valor			Valor
1	APTITUD FISICA GENERAL	500	3	DESTREZA DEPORTIVA	600
	Potencia (Salto Horizontal)	125		Rango requerido para alguno de los siguientes eventos como prueba o a manera competitiva	
	Agilidad (Abanico)	125		PRIMER MACRO	
	Desplazamiento (50 mts)	125		150 / 300 / 600 mts	
	Elasticidad Muscular (Decasalto)	125		Salto Largo	
2	APTITUD FISICA ESPECIAL	400		SEGUNDO MACRO	
	150 mts.	200		100 / 200 / 400 / 800 mts	
	300 mts / 40 Segundos)	200		100 / 110 / 400 vallas	
				Salto Largo	
				Triple Salto	
			4	PBL	100
				FIRMAS PERTINENTES	
Sometido por:	BEATRIZ CRUZ NAZARIO				
Certificado por:	NOMBRE DIRECTOR José Otero				
Estudiante:					
Encargado:					

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	
Cualidad	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
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	
Cualidad	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
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 = %

Macro ciclo	MACRO 1																			AGO- DIC 2018			Temporada 2018-2019		
Periodo	PREPARATORIO																	COMPETITIVO							
Etapa	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	X					
Salto Gen's Corta Amplitud	Semanas				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Salto 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, Rítmico, Estímulo	Modo	MEC	MEC	MEC	MEC	MEC	RIT	RIT	RIT	RIT	RIT	RIT	EST	EST	EST	EST	EST	EST	EST	EST					
Salto Tec's	Semanas						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Segmentos, Rítmico, 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	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						
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		



Deporte: Atletismo
Disciplinas: Saltos, Velocidad, Vallas, Medio Fondo
Presentación Criterios
Macro I
26 de agosto de 2018

AGENDA

Saludos y Bienvenida
Director Técnico Prof. José Otero Colón

Discusión de los Criterios
EN ARROZ Y HABICHUELAS

Programa de Competencias

Afiliación Federativa

ASISTENCIA PADRES / ENCARGADOS

Deporte: Atletismo
Disciplina: Velocidad
Presentación Criterios
Macro I
26 de agosto de 2018

ESTUDIANTE	ENCARGADO
Díaz Santiago Romayris A.	
Javier Rosado Sarai	
Lopez Carrasquillo Alex	
Lugo Pérez Génesis C.	
Marrero Vázquez Christopher	
Muñoz Silva Cesar D.	
Muñoz Silva Daniela C.	
Nuñez Ortiz Jared E.	
Rivera García Bryan I.	
Rivera Garcia Victor Y.	
Rivera Zayas Christian	
Rodríguez Ortiz Ariana	
Santiago L. Valeria	
Tolentino Rosa Ariana	



Zayas Velez Alanis V.	
-----------------------	--