



# GOBIERNO DE PUERTO RICO

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

## PRONTUARIO AGOSTO – MAYO 2018-19

CURSO	CODIGO	CREDITOS	PRE-REQUISITOS	GRADOS
Tenis de Campo	EDFI 122- 1041,1042, 1044 1045	3	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>Primario Intermedio</li> <li>Secundario</li> </ul>
<b>MAESTRO ALTAMENTE CUALIFICADO</b>				
<b>PREPARACIÓN ACADÉMICA: BA</b>				
B.A. EDUCACIÓN FÍSICA				
SALÓN	HORAS OFICINA	CORREO ELECTRÓNICO Y/O WEB PAGE		
Centro de Tenis	CP: 11:00AM-12:00PM	tennispro224@gmail.com		
<b>DESCRIPCIÓN DEL CURSO</b>				
El curso de Tenis de Campo está diseñado para que el estudiante-atleta reconozca los diferentes golpes, las diferentes situaciones de juego y los métodos para ejecutar la agilidad, velocidad, potencia, capacidad aeróbica. Anticipación y percepción en el deporte de Tenis de Campo. Se relacionará con el origen, historia, terminología y el desarrollo del deporte del Tenis. Se enfatizará las reglas, el equipo que se utiliza y las diferentes superficies en donde se llevan a cabo los torneos. Esto es dirigido a los elementos técnicos de la especialidad.				
<b>OBJETIVOS DE TRANSFERENCIA POR UNIDAD</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>El estudiante: <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce la Importancia del Entrenamiento Deportivo y sus Fases.</li> <li>Aplica las destrezas necesarias para participar dentro de los torneos de tenis.</li> <li>Conozca los beneficios e implicaciones de participar en diferentes tipos de situaciones de juego dentro del deporte de Tenis de Campo.</li> <li>Participe regularmente del entrenamiento.</li> <li>Posea niveles adecuados de aptitud física general y específica.</li> <li>Valore la actividad física y el deporte y su contribución a un estilo de vida saludable.</li> </ul> </li> </ul>				
<b>NOTAS GENERALES:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>Asistir puntual y regularmente a clase.</li> <li>Cumplir con los trabajos diarios, asignaciones, controles y exámenes con honestidad y puntualidad.</li> <li>En caso de ausencias, el estudiante es responsable del material discutido en clase y debe traer excusa que la justifique (ver Reglamento de Estudiante del Departamento de Educación).</li> <li>Exhibir comportamiento respetuoso y cordial.</li> <li>Los estudiantes que participen del Programa de PAR y Desarrollo más los estudiantes de Educación Especial, recibirán los acomodos razonables especificados según corresponda.</li> <li>Si algún estudiante tiene alguna condición médica que requiera adaptaciones curriculares favor de informarlo.</li> </ol>				
<b>REGLAS Y NORMAS:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prohibido el uso de celulares y palabras soeces en horas de entrenamiento y/o competencias.</li> <li>Mostrar respeto a sus compañeros de equipo, entrenador o personal del Albergue Olímpico.</li> <li>Estar 15 minutos antes en el lugar de encuentro para salir a entrenar.</li> <li>Ser responsable de levantarse por sí mismo.</li> <li>Llegar a tiempo a los entrenamientos y cumplir con el plan establecido.</li> <li>Traer el equipo completo para las sesiones de práctica y competencias. (toalla, hidratación, raqueta y calzado)</li> <li>En todo momento utilizará los zafacones para depositar la basura que genere.</li> <li>Ningún padre decidirá en que torneo participará su hijo (a) sin dialogar previamente con el entrenador.</li> </ul>				
<b>ESCALA DE EVALUACIÓN</b>		<b>ESCALA PARA PROMEDIO GENERAL</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>100-90 A</li> <li>89-80 B</li> <li>79-70 C</li> <li>69-60 D</li> <li>59-0 F</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>4.00-3.50 A</li> <li>3.49-2.50 B</li> <li>2.49-1.60 C</li> <li>1.59-0.80 D</li> <li>0.79-0.00 F</li> </ul>		
<b>PLAN DE EVALUACIÓN DEL CURSO</b>				
RENDIMIENTO DEPORTIVO / DESTREZAS TEC.TAC.	VALOR 400 pts.	28%		
APTITUD FÍSICA ESPECIALIZADA	VALOR 400 pts.	28%		
APTITUD FÍSICA GENERAL	VALOR 400 pts.	28%		
EDFI	VALOR 200 pts.	16%		
Puntuación Total	VALOR 1400 pts.	100%		





GOBIERNO DE PUERTO RICO

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

Rúbrica de Puntuación para las Pruebas Físicas Específicas de Agilidad, Velocidad y Potencia para Niños y Niñas 18 o Menos

Hexágono	11''10 M 5	11''10-11''80 M 4	11''80-12''30 M 3	12''30 M 2
Hexágono	10''48 F 5	10''48-11''70 F 4	11''70-12''30 F 3	12''30 F 2
20 Yards	2''90 M 5	2''90-3''00 M 4	3''00-3''30 M 3	3''30 M 2
20 Yards	3''20 F 5	3''20-3''36 F 4	3''36-3''54 F 3	3''54 F 2
Spider Test	14''60 M 5	14''60-15''00 M 4	15''00-15''41 M 3	15''41 M 2
Spider Test	17''10 F 5	17''10-17''16 F 4	17''16-17''34 F 3	17''34 F 2
Potencia	Lanzado Bola Medicinal Forehand 45 pies M 5	Lanzado Bola Medicinal Forehand 44-39 pies M 4	Lanzado Bola Medicinal Forehand 38-33 pies M 3	Lanzado Bola Medicinal Forehand 32 pies M 2
	Lanzado Bola Medicinal Backhand 45 M 5	Lanzado Bola Medicinal Backhand 44-39 M 4	Lanzado Bola Medicinal Backhand 38-33 M 3	Lanzado Bola Medicinal Backhand 32 M 2
	Lanzado Bola Medicinal de Frente 40 pies M 5	Lanzado Bola Medicinal de Frente 39-34 pies M 4	Lanzado Bola Medicinal de Frente 34-29 pies M 3	Lanzado Bola Medicinal de Frente 29 pies M 2
	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 50 pies M 5	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 49-44 pies M 4	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 43-38 pies M 3	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 37 pies M 2
Potencia	Lanzado Bola Medicinal Forehand 35 pies F 5	Lanzado Bola Medicinal Forehand 34-29 pies F 4	Lanzado Bola Medicinal Forehand 28-23 pies F 3	Lanzado Bola Medicinal Forehand 22 pies F 2
	Lanzado Bola Medicinal Backhand 30 F 5	Lanzado Bola Medicinal Backhand 29-24 F 4	Lanzado Bola Medicinal Backhand 23-18 F 3	Lanzado Bola Medicinal Backhand 17 F 2
	Lanzado Bola Medicinal de Frente 25 pies F 5	Lanzado Bola Medicinal de Frente 24-19 pies F 4	Lanzado Bola Medicinal de Frente 18-13 pies F 3	Lanzado Bola Medicinal de Frente 12 pies F 2
	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 35 pies F 5	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 34-29 pies F 4	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 28-23 pies F 3	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 22 pies F 2



GOBIERNO DE PUERTO RICO

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

Rúbrica de Puntuación para las Pruebas Físicas Específicas de Agilidad, Velocidad y Potencia para Niños y Niñas 14 o Menos

Hexágono	12''30 5 F	12''30-11:70 4 F	11''70-13''56 3 F	13''56 2 F
Hexágono	11''40 5 M	11''40-12''40 4 M	12''40-13''30 3M	13''30 2 M
20 Yards	3''62 5 F	3''62-3''336 4 F	3''36-3''76 3 F	3''76 2F
20 Yards	3''30 5 M	3''30-3''45 4 M	3''45-3''64 3 M	3''64 2 M
Spider Test	17''34 5 F	17''34-18''51 4 F	18:51-19''12 3 F	19''12 2 F
Spider Test	16''40 5 M	16''40-17:50 4 M	17''50-18''51 3M	18''51 2 M
Potencia	Lanzado Bola Medicinal de Forehand 25 pies 5 F	Lanzado Bola Medicinal Forehand 24-19 pies 4 F	Lanzado de Bola Medicinal de Forehand 18-14 pies3F	Lanzado de Bola Medicinal de Forehand 13 pies 2F
	Lanzado Bola Medicinal de Backhand 25 pies 5F	Lanzado Bola Medicinal Backhand 24-19 pies 4F	Lanzado de Bola Medicinal de Backhand 18-14 pies 3F	Lanzado de Bola Medicinal de Backhand 13 pies 2F
	Lanzado Bola Medicinal de Frente 25 pies 5F	Lanzado Bola Medicinal de Frente 24-19 pies 4 F	Lanzado de Bola Medicinal de Frente 18-14 pies 3F	Lanzado de Bola Medicinal de Frente 13 pies 2F
	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 25 pies F	Lanzado Bola Medicinal Espalda 24-19 pies F	Lanzado de Bola Medicinal de Espalda 18-14 pies F	Lanzado de Bola Medicinal de Forehand 13 pies F
Potencia	Lanzado Bola Medicinal de Forehand 30 pies 5M	Lanzado Bola Medicinal Forehand 29-24 pies 4M	Lanzado de Bola Medicinal de Forehand 23-19 pies 3M	Lanzado de Bola Medicinal de Forehand 18 pies 2M
	Lanzado Bola Medicinal de Backhand 30 pies 5M	Lanzado Bola Medicinal Backhand 29-24 pies 4 M	Lanzado de Bola Medicinal de Backhand 23-19 pies 3M	Lanzado de Bola Medicinal de Backhand 18 pies 2M
	Lanzado Bola Medicinal de Frente 30 pies M	Lanzado Bola Medicinal de Frente 29-24 pies M	Lanzado de Bola Medicinal de Frente 23-19 pies M	Lanzado de Bola Medicinal de Frente 18 pies M
	Lanzado Bola Medicinal de Espalda 30 pies 5M	Lanzado Bola Medicinal Espalda 29-24 pies 4 M	Lanzado de Bola Medicinal de Espalda 23-19 pies 3M	Lanzado de Bola Medicinal de Espalda 18 pies 2M



## GOBIERNO DE PUERTO RICO

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

### Rúbrica de Puntuación para las Pruebas Físicas General para Niños y Niñas 14-18 Años

Flexibilidad	35 cm F 5	34-28 cm F 4	27-21 cm F 3	20 cm F 2
Flexibilidad	35 cm M 5	34-28 cm M 4	27-21 cm M 3	20 cm M 2
Sits ups	54 F 5	53-46 F 4	45-36 F 3	35 F 2
Sits ups	63 M 5	62-56 M 4	55-49 M 3	48 M 2
Push ups	42 F 5	41-34 F 4	33-20 F 3	10 F 2
Push ups	52 M 5	51-44 M 4	43-34 M 3	33 M 2
Milla	8''30 F 5	8''30-10''00 F 4	10''00-10''30 F 3	10''30 F 2
Milla	6''30 M 5	6''30-7:15 M 4	7''15-8''00 M 3	8''00 M 2

### Distribución de puntos en áreas a ser evaluadas en el trimestre de agosto a octubre 2018

Preparación Física General 150 puntos	Preparación Física Específica 150 puntos	Preparación Técnico Táctica 75 puntos	Prueba Teórica 25 puntos
---------------------------------------	--	---------------------------------------	--------------------------

### Distribución de puntos en áreas a ser evaluadas en el trimestre de octubre a diciembre 2018

Preparación Física General 75 puntos	Preparación Física Específica 150 puntos	Periodo Competitivo 150 puntos	Prueba Teórica 25 puntos
--------------------------------------	--	--------------------------------	--------------------------

### Distribución de puntos en áreas a ser evaluadas en el trimestre de enero a marzo 2019

Preparación Física General 75 puntos	Preparación Física Específica 100 puntos	Periodo Competitivo 200 puntos	Prueba Teórica 25 puntos
--------------------------------------	--	--------------------------------	--------------------------

### Distribución de puntos en áreas a ser evaluadas en el trimestre de marzo a mayo 2019

Preparación Física General 25 puntos	Preparación Física Específica 50 puntos	Periodo Competitivo 100 puntos	Prueba Teórica 25 puntos
--------------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------