

Requisitos previos para la presentación del Macro ciclo de la temporada de (enero a diciembre).

CODIGO BEC-06

ASPECTOS DE EVALUACION	PUNTAJE	Observaciones
1. Macro ciclo : Plan Escrito:	46 pts.	
Datos de la persona (Nombre, Identificación, Deporte))	(2pts)	1 punto por cada dato
Historial deportivo de la persona	(1pto)	Si no tiene debe de indicar porque no tiene.
Cantón al que pertenece	(1pto)	no indico = 0 puntos
Reseña técnica: indicar el(los) lugar(es) habitual(es) de entrenamiento: las condiciones, dirección, ciudad, país, teléfono.	(6pts)	Un punto por cada dato

Objetivos generales y específicos: Por tipo de preparación, metas cuantificables en lugares o marcas (si aplican), en competencias fundamentales o principales de carácter nacional o a nivel Internacional.	(6pts)	3 objetivos como mínimo, 2 puntos por cada objetivo
Competiciones planificadas: Indique la fecha, el lugar y los objetivos de participación. (3pts) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparatorias ▪ Fundamentales ▪ Principales 	(3pts)	1 puntos por cada uno
Direcciones o tareas del entrenamiento: Con objetivos específicos que justifiquen su utilización.	(6pts)	1 puntos por cada uno
Medios de entrenamiento: Indique los más relevantes a utilizar.	(5pts)	5 medios como mínimo, 1 puntos por cada uno
Métodos de entrenamiento: <i>Idem anterior</i>	(5pts)	5 métodos como mínimo, 1 puntos por cada uno
Test pedagógicos: De orden físico y técnico; señale los objetivos y fechas de realización, resultados esperados.	(5pts)	5 Test como mínimo, 1 puntos por cada uno
Control y seguimiento Médico: Área de intervención, tipo de control, pruebas, fecha de realización, profesionales responsables.	(3pts)	Indicar como mínimo 3, 1 puntos por cada uno
Requerimientos y necesidades	(3pts)	no indico = 0 punto indica 1 = 1 punto indica 2 = 2 punto indica 3 = 3 punto

<u>2.2 Macro ciclo: Plan Gráfico:</u>	(54pts)	
<i>Fechas de comienzo y terminación</i>	(1pts)	no indico = 0 puntos
<i>A quien(es) va dirigido:</i> nombre del Equipo o Atleta; además debe incluir el Cuerpo Técnico o Entrenador responsable	(2pts)	1 puntos por cada uno
<i>Objetivos y metas trazadas</i>	(10pts)	Estos deben de estar de acuerdo a cada etapa, periodo y mesociclo. 5 objetivos y metas trazadas como mínimo, 2 puntos por cada uno.
<i>Periodización:</i> Macro ciclo, períodos, etapas, mesociclos y microciclos, sesión de entrenamiento entre otros, y Según el Modelo de Planificación escogido	(15pts)	1 punto por indicar el tipo de Macro ciclo 2 puntos por indicar los Periodos 3 puntos por indicar las Etapas 4 puntos por indicar los Microciclos 5 puntos por indicar los Mesociclos
<i>Plan de Carga:</i> indicando el tipo de capacidad o tarea a desarrollar; presentar la dinámica del volumen, intensidad y forma deportiva a través del macro ciclo.	(18pts)	Estos deberán indicar como mínimo 5 capacidades o tareas a desarrollar 1 punto por cada una, 1 punto por cada una de las dinámicas de las cargas, 10 puntos por indicar correctamente los porcentajes (no indico bien los % = 0 puntos, indico 1 de los % bien 2 puntos, indico 2 de los % bien 4 puntos, indico 3 de los % bien 6 puntos, indico 4 de los % bien 8 puntos, indico 5 o más de los % bien 10 puntos)
<i>Competencias planificadas:</i> Preparatorias, Fundamentales y Principales. (Señale en el micro ciclo y fechas probables de realización)	(3pts)	1 punto por cada una
<i>Test pedagógicos:</i> (Señale en el micro ciclo y fechas probables de realización).	(5pts)	Estos deberán indicar como mínimo 5, 1 punto por cada uno