

CÓDIGO BEC-05

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

ASPECTOS DE EVALUACION	PUNTAJE	Observaciones
1. Macro ciclo : <i>Plan Escrito:</i>	100 pts.	
Datos de la persona (Nombre, Identificación, Deporte))	(2pts)	1 punto por cada dato
Historial deportivo de la persona Lo que ha logrado el atleta a nivel nacional e internacional.	(8pto)	8 puntos
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 nivel Internacional.	(15pts)	3 objetivos como mínimo, 5 puntos por cada objetivo
Competiciones planificadas: Indique la fecha, el lugar y cuál es el objetivo para lograr en cada una de ellas . (3pts) <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Preparatorias</i> ▪ <i>Fundamentales</i> ▪ <i>Principales</i> 	(15pts)	5 puntos por cada uno
Direcciones o tareas del entrenamiento: Con objetivos específicos que justifiquen su utilización.	(10pts)	2 puntos por cada uno
Medios de entrenamiento: Indique los más relevantes a utilizar.	(10pts)	5 medios como mínimo, 2 puntos por cada uno

Métodos de entrenamiento: <u>indicar su importancia y por qué.</u>	(20pts)	4 métodos como mínimo, 5 puntos por cada uno
Test pedagógicos: De orden físico y técnico; señale los objetivos y fechas de realización, resultados esperados.	(8pts)	4 Test como mínimo, 2 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 punto por cada uno
<u>Requerimientos y necesidades</u>	(3pts)	no indico = 0 punto indica 1 = 1 punto indica 2 = 2 punto indica 3 = 3 punto