



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA:

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORÍA INFANTIL DE
12 A 14 AÑOS**

TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE

EXAMEN COMPLEXIVO

PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

AUTOR:

Lic. Luis Alfonso Balseca Aulestia

TUTOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

SANTA ELENA – ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

CERTIFICA:

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen complejo **“PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORIA DE 12 A 14 AÑOS”**, elaborado por el Lcdo. LUIS ALFONSO BALSECA AULESTIA, egresado de la Maestría de Entrenamiento Deportivo, Instituto de Posgrado de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo, me permito declarar que luego de haber dirigido científicamente y técnicamente en su desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por el cual la apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

C.I. 0703737981

TUTOR

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos profesores calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Q.F Rolando Rafael Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO

Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.

COORDINADOR POSTGRADO



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D
TUTORA

Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.

C.I.:0926126905

Ab. Víctor Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, LUIS ALFONSO BALSECA AULESTIA

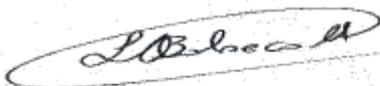
DECLARO QUE:

El trabajo del componente práctico del examen complejo **“PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEROGIA INFANTIL DE 12 A 14 AÑOS** “previa a la obtención del Grado Académico de MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 20 de febrero del 2022

EL AUTOR

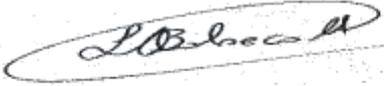


Lic. Luis Alfonso Balseca Aulestia.

AUTORIZACIÓN DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en líneas patrimoniales de artículo profesional de alto impacto con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo dentro de las regularidades de la Universidad siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Luis Alfonso Balseca Aulestia
171100928-0



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA

PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL CATEGORIA INFANTIL DE 12 A 14 AÑOS

Autor: Lic. Luis Alfonso Balseca Aulestia.

Tutora: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

RESUMEN

El programa de enseñanza de fútbol en la categoría de 12 a 14 años, de MATVEEV tiene 3 periodos, un preparatorio con el 70% del total de semanas, un periodo competitivo con el 30% y un periodo transitorio 10%, además contiene etapas general, especial, precompetitivo, competitivo, descaso activo y pasivo, comprende 7 meso ciclos en seis meses de entrenamiento, abarca 26 micro ciclos, los componentes de la preparación del deportistas, físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, se realizó tres sesiones por micro ciclo de 45 minutos cada uno, enfatizado las carga descritas en macro ciclo según la ubicación del meso ciclo.

Por otro lado, el meso ciclo primer ambientador, ubicado en la tercera semana de enero, con una dinámica de carga de 3-1, en el micro ciclo 3, semana 3 con un porcentaje 70% a nivel general de meso ciclo, lo cual representa 421 minutos, equivalentes a 120 minutos del total de la sesión.

Palabras claves: ENSEÑANZA, PERIODO, PREPARACIÓN, PLANIFICACIÓN.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA

FOOTBALL TEACHING PROGRAM FOR CHILDREN FROM 12 TO 14 YEARS OLD

Autor: Lic. Luis Alfonso Balseca Aulestia.

Tutora: Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

ABSTRACT

The football teaching program in the category of 12 to 14 years from MATVEEV, has 3 periods, a preparatory with 70% of the total weeks, a competitive period with 30% and a transitory period with 10%, it also contains general stages, special , precompetitive, competitive, active and passive rest, includes 7 meso cycles in six months of training, covers 26 micro cycles, the components of the preparation of athletes, physical, technical, tactical, theoretical and psychological, three sessions per micro cycle were held of 45 minutes each, emphasizing the loads described in macro cycle according to the location of the meso cycle.

On the other hand, the first air freshener meso cycle, located in the third week of January, with a load dynamic of 3-1, in micro cycle 3, week 3 with a percentage of 70% at the general level of the meso cycle, which represents 421 minutes, equivalent to 120 minutes of the total session.

Keywords: TEACHING, PERIOD, PREPARATION, PLANNING

DESARROLLO
(Colocar el macrociclo)

MACROCICLO	TORNEO INTERCOLEGIAL 2022																										C. FÍSICO	30	2484
PERIODO	PREPARATORIO													COMPETITIVO							TRANSITORIO						C. TÉCNICO	40	3312
ETAPAS	GENERAL											ESPECIAL		PRE COMP			COMP				DESA		DES PA				C. TÁCTICO	15	1242
MESOCICLOS	1			2			3			4			5			6				7						C. TEÓRICO	5	414	
	AMBIENTADOR			ESTABILIZADOR			DESARROLLADOR			ESTABILIZADOR																C. PSICOLÓGICO	10	828	
MES	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO				JUNIO												
MICROCICLO	3:01			3:01			3:01			3:01			3:01				2:01		2:01										
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
SESIONES	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	SUMATORIAS	% EN MINUTOS	CONSTANTE
% MICRO	50	60	70	55	65	75	85	70	75	85	95	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	1460		
VOLUMEN MICRO	301	361	421	331	400	461	523	431	492	557	623	525	488	456	423	391	361	328	295	263	243	208	174	290	218	145	9709		
% C. FÍSICO	90			80			70			60			50				40		30						420	2484	5,9		
% C. TÉCNICO	90			80			70			65			55				50		30						435	3312	7,6		
% C. TÁCTICO	25			40			50			65			80				95		20						380	1242	3,3		
% C. TEÓRICO	25			40			50			60			75				95		30						380	414	1,1		
% C. PSICOLÓGICO	20			35			40			55			75				85		35						435	828	1,9		
VOLUMEN MESO	1440			1440			1440			1440			1440				720		360						8280				
C. FÍSICO	532			473			414			355			296				237		177										
C. TÉCNICO	685			609			533			495			419				381		228										
C. TÁCTICO	82			131			169			212			261				311		65										
C. TEÓRICO	38			67			76			105			143				104		33										
C. PSICOLÓGICO	38			67			76			105			143				162		67										
	1375,38			1346,22			1262,66			1271,58			1261				1193,05		570,52										

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 1

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo



UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 1

Docente:	LUIS ALFONSO BALSECA AULESTIA		
Tema:	Programa de enseñanza de fútbol categoría infantil de 12 a 14 años		
Objetivo	Mejorar el fundamento técnico del pase con borde interno y sus variantes para la consecución de logros deportivos a través del perfeccionamiento		
Lugar y fecha:	Canchas del colegio	No. Participantes: 10	
Medios:	Balones, chalecos, conos, platos, banderines, arcos móviles, uniforme.	Categoría: 12 a 14 años	
Duración:	45 minutos.	Grupo: Homogéneo	

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>MOVIMIENTO ARTICULAR Descripción: Trabajo articular miembros superiores e inferiores donde se realizará las lubricaciones de las articulaciones y debe ir en secuencia que establezca un orden definido y lógico: cuello, hombros, tobillos y pies</p> <p>ESTIRAMIENTO Descripción: Trabajo de estiramiento de los miembros superiores e inferiores de bíceps femoral, cuádriceps, semitendinoso y semimembranoso, aductores, tríceps, trapecio entre otros.</p> <p>CALENTAMIENTO Descripción: Antes de cualquier de cualquier actividad, realizar un calentamiento cuidadoso. En este debe incrementarse la frecuencia cardiaca (número de latidos cardiacos) y respiratoria (número de ciclos respiratorios) Trote en grupo, dentro de un espacio delimitado, carreras de bay - ben en parejas, a una distancia de 15 metros, saltos individuales con un pie alternado, y pies juntos y por encima de los conos durante 50 segundos, desplazamientos de lateralidad en zig- zag a través de los conos que estarán ubicados a una separación de 2 metros a distancia de 20 metros.</p>		<p>3 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p>

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad

Ilustración

Tiempo y Reps

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: La técnica son todas aquellas acciones que es capaz de efectuar un jugador, controlando y utilizando el balón con todas las superficies de contacto que permita el reglamento. Donde se trabajará la técnica del pase de borde interno, para obtener la perfección del fundamento técnico, el conocimiento y ejecución del balón. Fijar conscientemente en detalles importantes como la posición de la pierna de apoyo, superficie de contacto, posición del pie ejecutor, tomas de impulso del cuerpo y pie.

Bases: Adecuada ubicación del jugador sobre la trayectoria del balón. Apreciando o incluyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Como la coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el o los pies de apoyo. Destreza en la ejecución, concentración sobre el balón, sin perderlo de vista para asegurar un buen contacto en el momento y lugar preciso y con fuerza adecuada para lograr una buena culminación de la acción. El objetivo final será lograr una buena técnica en contacto con el balón en la ejecución del pase con borde interno.

Ejecución: Los conos estarán ubicados a una distancia determinada para iniciar la técnica de fundamento de las superficies de contacto utilizando la parte interna del pie en forma voluntaria e inteligente. Cada jugador estará adelante del cono para medir el trabajo de ejecución Mediante pases cortos, medios y largos. Con distancias de 5, 10 y 15 metros. Se ejecutará sistemas de juego en grupos de 2,3, 4, o 5 jugadores. 1 contra 2, 1 contra 3, 1 contra 4, 1 contra 5 (defender y atacar. Esto nos permite amortiguar, parar, desviar, asegurar, y pasar el balón. Sin olvidar la demostración, descripción y corrección forman una unidad y se complementan.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD 2

Repetición 1 Distancia 5 metros con ambas piernas para el pase borde interno

Repetición 2 Distancia 10 metros con ambas piernas para para el pase borde interno

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD 2



5 minutos

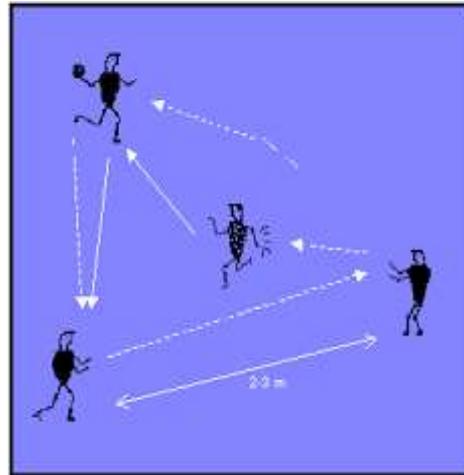
2 minutos.
(Corrección de errores. La corrección se inicia eliminando las causas del error.)

4 minutos

4 minutos

3 minutos

En círculo 1 atacan 3 defienden
 En círculo 1 atacan 2 defienden
 En círculo 1 atacan 4 defienden
 En círculo 1 atacan 5 defienden



FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad

Ilustración

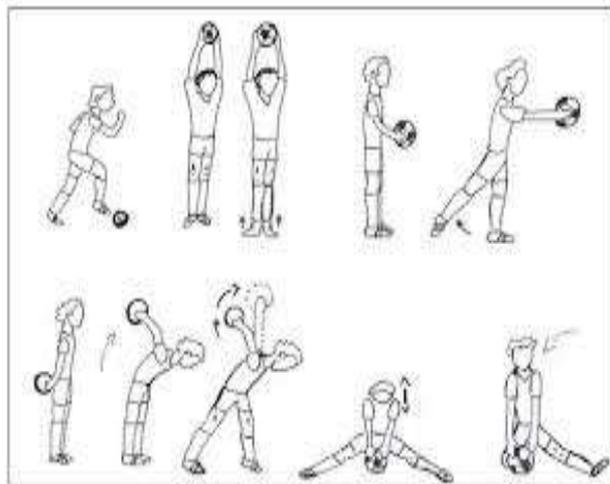
Tiempo y Reps

VUELTA A LA CALMA

Descripción: Ejercicios de relajación, para el desarrollo de los sentidos. Y reestablecer el estado normal del individuo, es decir temperatura corporal.

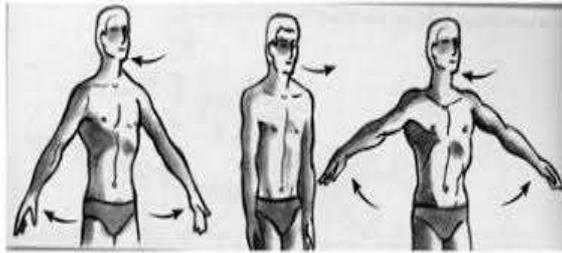
ESTIRAMIENTO

Descripción: Trabajo de estiramiento miembros superiores e inferiores de bíceps femoral, cuádriceps, semitendinoso y semimembranoso, aductores, tríceps, trapecio y otros en aducción, circunducción, pronación, supinación, flexión, extensión entre otro con balón.



3 minutos

2 minutos



Observaciones:

A handwritten signature in black ink, appearing to read "L. B. ...", enclosed in a hand-drawn oval.

Firma del Maestrante

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops.

Firma del Coordinador

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 2



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 2

Docente:	LUIS ALFONSO BALSECA AULESTIA		
Tema:	Programa de enseñanza de fútbol categoría infantil de 12 a 14 años		
Objetivo	Mejorar el fundamento técnico del pase con el empeine y sus variantes para la consecución de logros deportivos a través del perfeccionamiento		
Lugar y fecha:	Canchas del colegio	No. Participantes: 10	
Medios:	Balones, chalecos, conos, platos, banderines, arcos móviles, uniforme.	Categoría: 12 a 14 años	
Duración:	45 minutos.	Grupo: Homogéneo	
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps

MOVIMIENTO ARTICULAR

Descripción: Trabajo articular miembros superiores e inferiores donde se realizará las lubricaciones de las articulaciones y debe ir en secuencia que establezca un orden definido y lógico: cuello, hombros, tobillos y pies

ESTIRAMIENTO

Descripción: Trabajo de estiramiento de los miembros superiores e inferiores de bíceps femoral, cuádriceps, semitendinoso y semimembranoso, aductores, tríceps, trapecio entre otros.

CALENTAMIENTO

Descripción: Antes de cualquier de cualquier actividad, realizar un calentamiento cuidadoso. En este debe incrementarse la frecuencia cardíaca (número de latidos cardiacos) y respiratoria (número de ciclos respiratorios) Trote en grupo, dentro de un espacio delimitado, carreras de bay - ben en parejas, a una distancia de 15 metros, saltos individuales con un pie alternado, y pies juntos y por encima de los conos durante 50 segundos, desplazamientos de lateralidad en zig- zag a través de los conos que estarán ubicados a una separación de 2 metros a distancia de 20 metros.



3 minutos

5 minutos

10 minutos

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad

Ilustración

Tiempo y Reps

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: La técnica son todas aquellas acciones que es capaz de efectuar un jugador, controlando y utilizando el balón con todas las superficies de contacto que permita el reglamento. Donde se trabajará la técnica del pase con el empeine, para obtener la perfección del fundamento técnico, el conocimiento y ejecución del balón. Fijar conscientemente en detalles importantes como la posición de la pierna de apoyo, superficie de contacto, posición del pie ejecutor, tomas de impulso del cuerpo y pie.

Bases: Adecuada ubicación del jugador sobre la trayectoria del balón. Apreciando o incluyendo su dirección, velocidad

5 minutos

2 minutos.
(Corrección de errores. La corrección se inicia

y posibles efectos. Como la coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el o los pies de apoyo. Destreza en la ejecución, concentración sobre el balón, sin perderlo de vista para asegurar un buen contacto en el momento y lugar preciso y con fuerza adecuada para lograr una buena culminación de la acción. El objetivo final será lograr una buena técnica en contacto con el balón en la ejecución del pase con el empeine.

Ejecución: Los conos estarán ubicados a una distancia determinada para iniciar la técnica de fundamento de las superficies de contacto utilizando la parte interna del pie en forma voluntaria e inteligente. Cada jugador estará adelante del cono para medir el trabajo de ejecución Mediante pases cortos, medios y largos. Con distancias de 5, 10 y 15 metros. Se ejecutará sistemas de juego en grupos de 2,3, 4, o 5 jugadores. 1 contra 2, 1 contra 3, 1 contra 4, 1 contra 5 (defender y atacar. Esto nos permite amortiguar, parar, desviar, asegurar, y pasar el balón. Sin olvidar la demostración, descripción y corrección forman una unidad y se complementan.



eliminando las causas del error.)

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD 1

Repetición 1 Distancia 5 metros con ambas piernas para el pase con el empeine

4 minutos

Repetición 2 Distancia 10 metros con ambas piernas para el pase con el empeine

4 minutos

Repetición 3 Distancia 15 metros con ambas piernas para el pase con el empeine

3 minutos

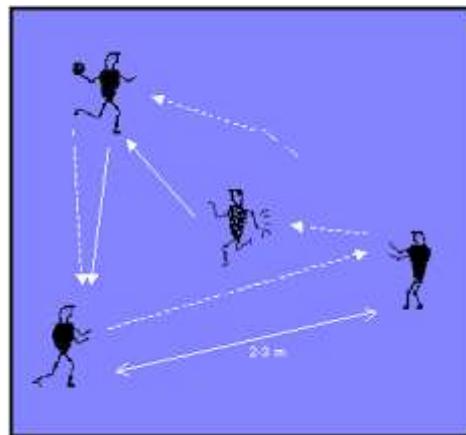
EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD 2

En círculo 1 atacan 3 defienden

En círculo 1 atacan 2 defienden

En círculo 1 atacan 4 defienden

En círculo 1 atacan 5 defienden



FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad

Ilustración

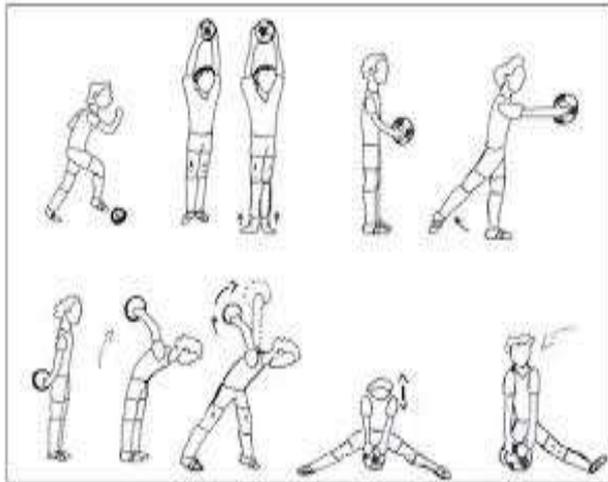
Tiempo y Reps

VUELTA A LA CALMA

Descripción: Ejercicios de relajación, para el desarrollo de los sentidos. Y reestablecer el estado normal del individuo, es decir temperatura corporal.

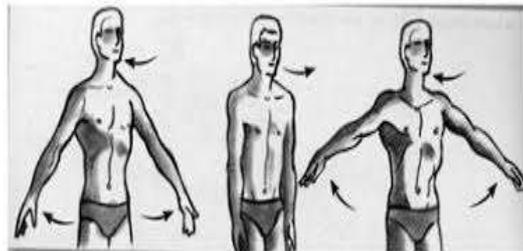
ESTIRAMIENTO

Descripción: Trabajo de estiramiento miembros superiores e inferiores de bíceps femoral, cuádriceps, semitendinoso y semimembranoso, aductores, tríceps, trapecio y otros en aducción, circunducción, pronación, supinación, flexión, extensión entre otro con balón.



3 minutos

2 minutos



Observaciones:

Firma del Maestrante

Firma del Coordinador

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 3



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 3

Docente:	LUIS ALFONSO BALSECA AULESTIA		
Tema:	Programa de enseñanza de fútbol categoría infantil de 12 a 14 años		
Objetivo	Enfatizar la efectividad de los fundamentos técnicos del fútbol en la recepción y sus variantes para la consecución de logros deportivos a través del perfeccionamiento.		
Lugar y fecha:	Canchas del colegio	No. Participantes: 10	
Medios:	Balones, chalecos, conos, platos, banderines, arcos	Categoría: 12 a 14 años	

móviles, uniforme.

Duración: 45 minutos.

Grupo: Homogéneo

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad

Ilustración

Tiempo y Reps

MOVIMIENTO ARTICULAR

Descripción: Trabajo articular miembros superiores e inferiores donde se realizará las lubricaciones de las articulaciones y debe ir en secuencia que establezca un orden definido y lógico: cuello, hombros, tobillos y pies

ESTIRAMIENTO

Descripción: Trabajo de estiramiento de los miembros superiores e inferiores de bíceps femoral, cuádriceps, semitendinoso y semimembranoso, aductores, tríceps, trapecio entre otros.

CALENTAMIENTO

Descripción: Antes de cualquier de cualquier actividad, realizar un calentamiento cuidadoso. En este debe incrementarse la frecuencia cardiaca (número de latidos cardiacos) y respiratoria (número de ciclos respiratorios) Trote en grupo, dentro de un espacio delimitado, carreras de bay - ben en parejas, a una distancia de 15 metros, saltos individuales con un pie alternado, y pies juntos y por encima de los conos durante 50 segundos, desplazamientos de lateralidad en zig- zag a través de los conos que estarán ubicados a una separación de 2 metros a distancia de 20 metros.



2 minutos

4 minutos

9 minutos

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad

Ilustración

Tiempo y Reps

EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

Descripción: La técnica son todas aquellas acciones que es capaz de efectuar un jugador, controlando y utilizando el balón con todas las superficies de contacto que permita el reglamento. Donde se trabajará el dominio del balón con

5 minutos

relación del jugador con el balón, para adquirir el conocimiento y ejecución del mismo y obtener la perfección del fundamento técnico. Fijar conscientemente en detalles importantes como la posición de la pierna de apoyo, superficie de contacto, posición del pie ejecutor, tomas de impulso para cabeza, pecho, muslo y pie.

Bases: Adecuada ubicación del jugador sobre la trayectoria del balón. Apreciando o incluyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Como la coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el o los pies de apoyo. Destreza en la ejecución, concentración sobre el balón, sin perderlo de vista para asegurar un buen contacto en el momento y lugar preciso y con fuerza adecuada para lograr una buena culminación de la acción. El objetivo final será lograr una buena técnica en contacto con el balón en la recepción de pierna (muslo), tronco (pecho), cabeza (frontal), pie (planta).

Ejecución: Los conos estarán ubicados a una distancia determinada para iniciar la técnica de fundamento de las superficies de contacto utilizando la parte interna del pie en forma voluntaria e inteligente. Cada jugador estará adelante del cono para medir el trabajo de ejecución. Mediante pases cortos, medios y largos. Con distancias de 5, 10 y 15 metros. Se ejecutará actividades de juego en grupos de 2,3, 4, o 5 jugadores. Esto nos permite amortiguar, parar, desviar, asegurar, y receptor el balón. Sin olvidar la demostración, descripción y corrección forman una unidad y se complementan.

EJECUCIÓN ACTIVIDAD 1

Repetición 1 En parejas, pase borde interno, recepción planta del pie. Distancia 5 metros con ambas piernas para el pase borde interno (Entrenamiento 3 series de 5)

Repetición 2 En parejas. Lanzamiento con la mano a media altura, recepción con el muslo. Distancia 5 metros.

Repetición 3 En parejas. Lanzamiento con el mano elevado, recepción con el pecho. Distancia 5 metros.



PLANTA DEL PIE

Controlo el balón bajo la planta de mi pie, con el talón hacia abajo y la punta del pie ligeramente hacia arriba.



PARTE INTERNA DEL PIE

Controlo el balón con la parte interior del pie, con el borde externo del mismo ligeramente hacia afuera.



2 minutos.
(Corrección de errores. La corrección se inicia eliminando las causas del error.)

3 minutos

3 minutos

3 minutos

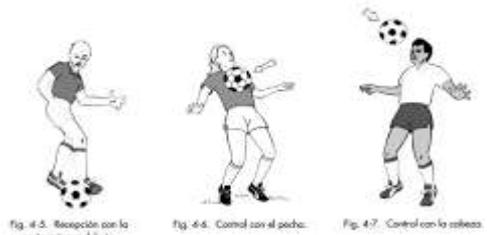
2 minutos

Repetición 4 En parejas. Lanzamiento con el mano elevado, recepción con la cabeza. Distancia 5 metros.

EJECUCIÓN ACTIVIDAD 2

En grupo En circulo de 5 jugadores y un jugador al medio, quien envía los lanzamientos con la mano y este es receptado con cualquier pate del cuerpo

La Evolución de la técnica del fútbol



3 minutos

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad

Ilustración

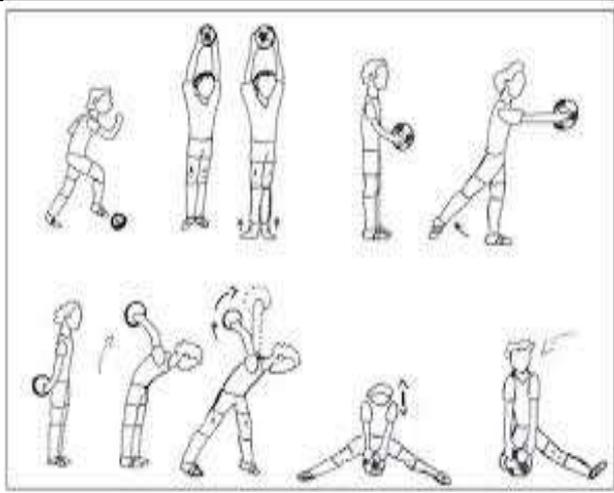
Tiempo y Reps

VUELTA A LA CALMA

Descripción: Ejercicios respiratorios, para el desarrollo de los sentidos. Y reestablecer el estado normal del individuo, es decir temperatura corporal. (

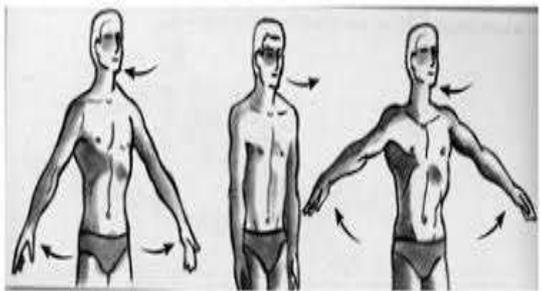
ESTIRAMIENTO

Descripción: Trabajo de estiramiento miembros superiores e inferiores de bíceps femoral, cuádriceps, semitendinoso y semimembranoso, aductores, tríceps, trapecio y otros en aducción, circunducción, pronación, supinación, flexión, extensión entre otro con balón.



3 minutos

2 minutos



Observaciones:

A handwritten signature in black ink, appearing to read "L. Blasco", enclosed within a hand-drawn oval.

Firma del Maestrante

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines.

Firma del Coordinador