



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

**TEMA:**

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORÍA DE 9 A 12 AÑOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE  
EXAMEN COMPLEXIVO**

**PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:  
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**AUTOR:**

**LCDO. CARLOS ALEJANDRO  
JACOME APOLO**

**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 ATLETISMO CATEGORÍA DE 9 A 12 AÑOS**”, elaborado por el Lcdo. Carlos Alejandro Jacome Apolo, 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**

**TRIBUNAL DE SUSTENTACION**



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

---

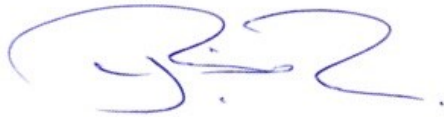
Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

---

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D.

**DIRECTOR DE POSTGRADO**

**DOCENTE TUTOR**



---

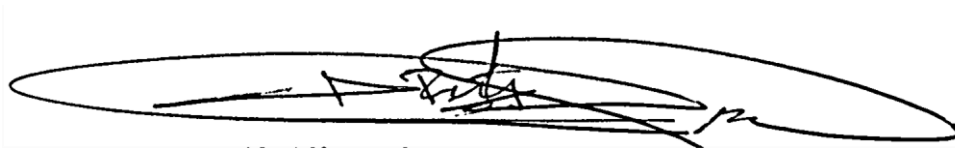
Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc

---

Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc

**COORDINADOR DE POSTGRADO**

**ESPECIALISTA DEL ÁREA**



---

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

**SECRETARIO GENERAL**

## INSTITUTO DE POSTGRADO

### DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, CARLOS ALEJANDRO JACOME APOLO

DECLARO QUE:

El Trabajo del componente practico del examen complejo “**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORÍA DE 9 A 12 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 total 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



---

Lcdo. Carlos Alejandro Jacome Apolo

## **AUTORIZACIÓN DE 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 línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



---

**Carlos Alejandro Jacome Apolo**

**C.I. 0924007354**



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

**TEMA**

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORÍA DE 9 A 12 AÑOS**

**Autor:**

Carlos Alejandro Jacome Apolo

**Tutora:**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

**RESUMEN**

El presente trabajo tiene por objetivo desarrollar un Programa de Enseñanza de Atletismo para niños de 9 a 12 años. Las sesiones se ejecutarán en la ciudad de Guayaquil, en las áreas del Parque Samanes, con niños que habitan en la Cdla. Juan Montalvo. En las edades mencionadas, se ponen de manifiesto las fases sensibles del niño, esto para no afectar su desarrollo motriz natural. Por lo tanto, se elabora el macrociclo y se planifican las sesiones de entrenamientos considerando que la etapa sensible de los niños de 9 a 12 años va en dirección al desarrollo de la velocidad reacción, la flexibilidad y a la vez se pone en manifiesto la necesidad de aplicar ejercicios relacionados a la fuerza, pero de una manera recreativa.

**Palabras claves:** ATLETISMO, MULTILATERALIDAD, SESIÓN, INICIACIÓN DEPORTIVA



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

**TEMA**

**TEACHING PROGRAM OF ATHLETICS CATEGORY FROM 9 TO 12 YEARS**

**Autor:**

Carlos Alejandro Jacome Apolo

**Tutora:**

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

**ABSTRACT**

The objective of this work is to develop an Athletics Teaching Program for children from 9 to 12 years old. The sessions will take place in the city of Guayaquil, in the areas of Parque Samanes, with children who live in the Cdla. Juan Montalvo. In the mentioned ages, the sensitive phases of the child are revealed, this so as not to affect their natural motor development. Therefore, the macrocycle is elaborated and the training sessions are planned considering that the sensitive stage of children from 9 to 12 years old goes in the direction of the development of reaction speed, flexibility and at the same time the need for to apply exercises related to strength, but in a recreational way.

**Keywords:** ATHLETICS, MULTILATERALITY, SESSION, SPORTS INITIATION







# UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 1

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO  
PROGRAMA

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO								
SESIÓN N°: 4 MES: FEBRERO FECHA: 14 + 2 . 2022			SEMANA N°: 2			VENCIMIENTO N°: 1 MACROCICLO N°: 1 CATEGORÍA: 9 - 12 AÑOS		ETAPA: MULTILATERALIDAD DEPORTE: ATLETISMO ENTRENADOR: CARLOS JACOME APOLO
<b>OBJETIVOS:</b> EJECUTAR EJERCICIOS BÁSICOS MEDIANTE JUEGOS RECREATIVOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN DE LOS SEGMENTOS CORPORALES EN LA CARRERA								
<b>TECNICO:</b> EJECUTAR LA TECNICA DE LA CARRERA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS								
<b>FÍSICO:</b> DESARROLLAR LA COORDINACIÓN POR MEDIO DE EJERCICIOS DE CARRERA								
<b>EDUCATIVO:</b> PROMOVER LOS VALORES COMO EL RESPETO , LA AMISTAD Y EL JUEGO LIMPIO								
PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION/ TIEMPO	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	INDICACIONES METODOLOGICAS	RECURSOS	OBSERVACIONES
INICIAL	FORMACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	2 min	1	-----	SE SOLICITARÁ A LOS DEPORTISTAS FORMARSE	EN UNA FILA, SENTADOS		
	CONTROL DE ASISTENCIA	1 min	1	-----	CON EL LISTADO OFICIAL	EN UNA FILA, SENTADOS		
	RETROALIMENTACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR	2 min	1	-----	SE CONSULTARÁ SOBRE LO QUE SE TRABAJÓ EN LA ÚLTIMA SESIÓN Y CÚALES FUERON LOS OBJETIVOS DE LA MISMA	EN UNA FILA, SENTADOS		
	EXPLICACIÓN DE OBJETIVOS Y DIRECTRICES DE LA SESIÓN	2 min	1	-----	SE BRINDARÁ INDICACIONES SOBRE LO QUE SE VA A REALIZAR, EL OBJETIVO DE LA SESIÓN.	EN UNA FILA, SENTADOS		
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DE TODOS LOS PLANOS	5 min	5 REP x EJERCICIO	LEVE	MOVIMIENTOS ARTICULARES POR SECCIONES CORPORALES POR MEDIO DE MÚSICA	FORMADOS EN UNA FILA		
	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO LÚDICO	8 min	1	MODERADA	CON UNA PELOTA HECHA POR LOS DEPORTISTAS CON PAPEL RECICLADO, JUGAR BALÓNMANO, CON DIRECCIONES E INDICACIONES DEL ENTRENADOR TALES COMO SALTO Y LANZAMIENTOS	SE FORMAN 2 GRUPOS DE DEPORTISTAS	PAPEL RECICLADO CINTA CONOS O DISCOS	
PRINCIPAL	GIRA Y CORRE	8 min	5 REP x EJERCICIO	MODERADA	SE FORMAN 4 CÍRCULOS, 1 CADA 10 METROS, SE UBICARÁ 1 DEPORTISTA EN CADA UNO DE LOS CÍRCULOS. SE ENTREGARÁ UN TESTIGO, EL MISMO QUE SERÁ ENTREGADO CUANDO EL DEPORTISTA GIRE ENTORNO AL CÍRCULO Y CORRA LA DISTANCIA DE 10m PARA ENTREGARLE EL TESTIGO AL SIGUIENTE DEPORTISTA	SE FORMAN 2 GRUPOS DE DEPORTISTAS	CONOS 2 OBJETOS COMO TESTIGOS	
	EJERCICIOS TÉCNICO SKIPPING, PUNTAS Y TALONES	8 min	3 REP X EJERCICIO	VIGOROSA	EN UNA DISTANCIA DE 40 METROS LOS DEPORTISTAS DEBERAN HACER CARRERAS ELEVANDO LOS MUSLOS A LA ALTURA DE LA CADERA, CON LAS PALMAS EXTENDIDAS, COORDINANDO EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES.	SE FORMAN 4 COLUMNAS	CONOS	
		8 min	3 REP X EJERCICIO		EN UNA DISTANCIA DE 50 METROS LOS DEPORTISTAS DEBERAN HACER CARRERAS ELEVANDO LOS MUSLOS A LA ALTURA DE LA CADERA, CON LAS PALMAS EXTENDIDAS, COORDINANDO EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES.			
		8 min	3 REP X EJERCICIO		EN UNA DISTANCIA DE 50 METROS LOS DEPORTISTAS DEBERAN HACER CARRERAS ELEVANDO LOS TALONES HACIA EL GLÚTEO, CON LAS PALMAS EXTENDIDAS, COORDINANDO EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES.			
	SKIPPING Y SENTADO	10 min	5 REP x EJERCICIO	MODERADA	UBICAR EN POSICIÓN DE SENTADOS, AL SILBATO SALDRÁ EL PRIMERO Y REALIZARÁ SKIPPING Y DARÁ UN SALTO CORTO CUANDO PASE POR EL COMPAÑERO, SE REALIZARÁ VARIANTES DEL MISMO EJERCICIO COMO DESPLAZAMIENTOS DE LADO.	FORMAR 2 COLUMNAS	-----	
ESTATUA	15 min	5 REP x EJERCICIO	MODERADA	EL ENTRENADOR PONDRÁ MÚSICA Y SALDRÁN A LA CARRERA, AL MOMENTO EN QUE SE PAUSE LA MÚSICA TODOS DEBERÁN DETENERSE SIMULANDO SER ESTATUA EL QUE SE MUEVE PIERDE.	FORMARÁN UNA SOLA FILA	PARLANTE CONOS		
<b>EJERCICIOS:</b>								
VUELTA A LA CALMA	JUEGO "ARRANCA A LA YUCA"	7 min	1	MODERADA	UNOS SERÁN LOS SEMBRADORES Y OTROS LA YUCA, EL GRUPO QUE SON LA YUCA ENTRELAZARÁN SUS EXTREMIDADES SUPERIORES, DE TAL FORMA QUE, NO LOS PUEDAN SOLTAR. LOS SEMBRADORES TENDRÁN DE TAREA ARRANCAR A LAS YUCAS, ES DECIR, HACER QUE SE SUELTEN DE CUALQUIER FORMA. DE ALLÍ GENERARÁN ESTRATEGIAS PARA HACERLO.	SE FORMAN 2 GRUPOS DE DEPORTISTAS	-----	
	ELONGACIONES MUSCULARES	5 min	*2 REPETICIONES POR 30 SEGUNDOS *2 REPETICIONES POR 30 SEGUNDOS *3 REPETICIONES DE 10 SEGUNDOS *3 REPETICIONES DE 10 SEGUNDOS	LEVE	*UBICARSE EN POSICIÓN CÚBITO DORSAL PARA EFECTUAR LA POSTURA DE LA FOCA *DE CÚBITO DORSAL TOMARSE LOS PIES Y FORMAR UN ARO CON LAS EXTREMIDADES SUPERIORES *EN POSICIÓN DE SENTADO, CON LAS EXTREMIDADES INFERIORES ESTIRADAS, TOMARSE CON LAS MANOS LA PUNTA DEL PIE * EN POSICIÓN DE BIPEDIA, INCLINAR EL TRONCO Y TOMARSE EL TALÓN SIN FLEXIONAR LA RODILLA	FORMARÁN UNA SOLA FILA	-----	



## UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 2

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO  
PROGRAMA**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO								
SESIÓN N°: 5		SEMANA N°: 2			VENCIMIENTO N°: 1		ETAPA: MULTILATERALIDAD	
MES: FEBRERO					MACROCICLO N°: 1		DEPORTE: ATLETISMO	
FECHA: 16 - 2 . 2022					CATEGORÍA: 9 - 12 AÑOS		ENTRENADOR: CARLOS JACOME APOLO	
<b>OBJETIVOS: DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS GENERALES CON ÉNFASIS EN LA COORDINACIÓN, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS</b>								
<b>TÉCNICO: EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA CARRERA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS</b>								
<b>FÍSICO: DESARROLLAR LA COORDINACIÓN POR MEDIO DE EJERCICIOS DE CARRERA</b>								
<b>EDUCATIVO: DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DE MANTENER LOS PARQUES LIMPIOS Y LA CONSERVACIÓN DE LA NATURALEZA</b>								
PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION/ TIEMPO	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	INDICACIONES METODOLÓGICAS	RECURSOS	OBSERVACIONES
<b>INICIAL</b>	FORMACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	2 min	1	-----	SE SOLICITARÁ A LOS DEPORTISTAS FORMARSE	EN UNA FILA, SENTADOS		
	CONTROL DE ASISTENCIA	1 min	1	-----	CON EL LISTADO OFICIAL	EN UNA FILA, SENTADOS		
	RETROALIMENTACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR	2 min	1	-----	SE CONSULTARÁ SOBRE LO QUE SE TRABAJÓ EN LA ÚLTIMA SESIÓN Y CÚALES FUERON LOS OBJETIVOS DE LA MISMA	EN UNA FILA, SENTADOS		
	EXPLICACIÓN DE OBJETIVOS Y DIRECTRICES DE LA SESIÓN	2 min	1	-----	SE BRINDARÁ INDICACIONES SOBRE LO QUE SE VA A REALIZAR, EL OBJETIVO DE LA SESIÓN.	EN UNA FILA, SENTADOS		
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DE TODOS LOS PLANOS	5 min	5 REP x EJERCICIO	LEVE	MOVIMIENTOS ARTICULARES POR SECCIONES CORPORALES POR MEDIO DE MÚSICA	FORMADOS EN UNA FILA		
	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO LÚDICO	10 min	-----	MODERADA	SE ESTABLECE ROLES, ELIGIENDO A 4 ATRAPADORES, QUE TENDRÁN COMO OBJETIVO ALCANZAR A LOS OTROS DEPORTISTAS QUE SALDRÁN DESDE LA LÍNEA DE SALIDA, INTENTANDO EVITAR QUE LOS ALCANCEN. LOS QUE SEAN ALCANZADOS PASARÁN A SER PARTE DE LOS ATRAPADORES	TODOS EN UNA SOLA FILA Y UN DEPORTISTA COMO ATRAPADOR	CONOS O DISCOS	
<b>PRINCIPAL</b>	PARES E IMPARES	8 min	5 REP CON DIFERENTES LÍDERES	MODERADA	SE LES EXPLICARÁ QUIEN Y PORQUE SON NUMEROS PARES E IMPARES. DESIGNA UN DEPORTISTA LIDER POR GRUPO, EN UNA DISTANCIA DE 40 METROS SE TRAZARÁN TRES LINEAS , UNA AL INICIO, OTRA A LOS 10 METROS Y UNA AL FINAL. EL ENTRENADOR DA LA ORDEN PARA LA SALIDA DE LOS 2 LÍDERES, AL MOMENTO EN QUE LLEGUEN A LA LÍNEA DE 10 METROS, EL ENTRENADOR DIRÁ SI EL GRUPO PAR O IMPAR INTENTARÁ PERSEGUIR A SU LIDER HASTA EL FINAL DEL TRAYECTO.	SE FORMAN 2 GRUPOS DE DEPORTISTAS	CONOS	
	ROL Y CORRE	8 min	3 REP X DEPORTISTA	MODERADA	SE DESIGNA UNA LINEA DE SALIDA Y UNA DE META, A UNA DISTANCIA ENTRE SÍ DE 30 METROS. EL DEPORTISTA DEBERÁ HACER UN ROL HACIA ADELANTE(CESPED O PISO SUAVE) PARA LUEGO SIMULAR EL GESTO DE UNA SALIDA RÁPIDA HACIA LA META.	SE FORMAN 2 COLUMNAS	CONOS TATAMI O SUPERFICIE BLANDA	
	CIRCUITO DE SALTOS	8 min	5 REP	VIGOROSA	SE GENERARÁ 3 ESTACIONES DE SALTOS Y 1 ESTACIÓN CON RELACIÓN AL GESTO TÉCNICO DE LA CARRERA, : *SALTANDO ULAS *SALTOS EN ZIGZAG *SALTOS ENTRE LOS CONOS *SKIPPING, TALONEO, PUNTA DE PIE	FORMADOS EN 1 SOLA COLUMNA	CONOS O DISCOS ULAS	
	RELEVOS "COMBINADOS"	15 min	4 REP X EJERCICIOxDEPORTISTA	VIGOROSA	SE FORMAN GRUPOS DE 4 DEPORTISTAS, SE UBICA UNO CADA 15 METROS DE DISTANCIA, ES DECIR, 60 METROS DE RECORRIDO. SE EFECTUARÁ UNA CARRERA DE LA SIGUIENTE FORMA: 1ER DEPORTISTA CORRERÁ ELEVANDO MUSLOS 2DO DEPORTISTA CORRERÁ DANDO PASOS CON PUNTA DE PIE 3ER DEPORTISTA LEVANTANDO LAS RODILLAS A LA ALTURA DE LA CINTURA 4TO DEPORTISTA CORRERÁ LLEVAN EL TALON DEL PIE HASTA LOS GLUTEOS	FORMADOS EN 2 COLUMNAS	CONOS	
	CALCULANDO	12 min	-----	MODERADA	UBICAR EN POSICIÓN DE SENTADOS, AL SILBATO SALDRÁ EL PRIMERO Y REALIZARÁ SKIPPING Y DARÁ UN SALTO CORTO CUANDO PASE POR EL COMPAÑERO, SE REALIZARÁ VARIANTES DEL MISMO EJERCICIO COMO DESPLAZAMIENTOS DE LADO.	EN POSICIÓN DE SENTADOS, UNA SOLA FILA	PAÑUELOS O DISCOS	
<b>EJERCICIOS:</b>								
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	ELONGACIONES MUSCULARES	5 min	*2 REPETICIONES POR 30 SEGUNDOS *2 REPETICIONES POR 30 SEGUNDOS *3 REPETICIONES DE 10 SEGUNDOS *3 REPETICIONES DE 10 SEGUNDOS	LEVE	*UBICARSE EN POSICIÓN CÚBITO DORSAL PARA EFECTUAR LA POSTURA DE LA FOCA *DE CÚBITO DORSAL TOMARSE LOS PIES Y FORMAR UN ARO CON LAS EXTREMIDADES SUPERIORES *EN POSICIÓN DE SENTADO, CON LAS EXTREMIDADES INFERIORES ESTIRADAS, TOMARSE CON LAS MANOS LA PUNTA DEL PIE * EN POSICIÓN DE BIPEDIA, INCLINAR EL TRONCO Y TOMARSE EL TALÓN SIN FLEXIONAR LA RODILLA	FORMARÁN UNA SOLA FILA	-----	



# UNIDAD DE ENTRENAMIENTO 3

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

## INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

SESIÓN N°: 6		SEMANA N°: 2				VENCIMIENTO N°: 1		ETAPA: MULTILATERALIDAD	
MES: FEBRERO						MACROCICLO N°: 1		DEPORTE: ATLETISMO	
FECHA: 18-2-2022						CATEGORÍA: 9-12 AÑOS		ENTRENADOR: CARLOS JACOME APOLO	
<b>OBJETIVOS: LLEVAR A CABO LOS EJERCICIOS BÁSICOS BASADOS EN LA TÉCNICA DE LA CARRERA</b>									
<b>TÉCNICO: EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA CARRERA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LÚDICAS</b>									
<b>FÍSICO: DESARROLLAR LA COORDINACIÓN POR MEDIO DE EJERCICIOS DE CARRERA</b>									
<b>EDUCATIVO: DAR A CONOCER LOS OBJETIVOS DE LA HIDRATACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA</b>									
PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACION/ TIEMPO	REPETICIONES	INTENSIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	INDICACIONES METODOLÓGICAS	RECURSOS	OBSERVACIONES	
INICIAL	FORMACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	2 min	1	-----	SE SOLICITARÁ A LOS DEPORTISTAS FORMARSE	EN UNA FILA, SENTADOS			
	CONTROL DE ASISTENCIA	1 min	1	-----	CON EL LISTADO OFICIAL	EN UNA FILA, SENTADOS			
	RETROALIMENTACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR	2 min	1	-----	SE CONSULTARÁ SOBRE LO QUE SE TRABAJÓ EN LA ÚLTIMA SESIÓN Y CUALES FUERON LOS OBJETIVOS DE LA MISMA	EN UNA FILA, SENTADOS			
	EXPLICACIÓN DE OBJETIVOS Y DIRECTRICES DE LA SESIÓN	2 min	1	-----	SE BRINDARÁ INDICACIONES SOBRE LO QUE SE VA A REALIZAR, EL OBJETIVO DE LA SESIÓN.	EN UNA FILA, SENTADOS			
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DE TODOS LOS PLANOS	5 min	5 REP x EJERCICIO	LEVE	MOVIMIENTOS ARTICULARES POR SECCIONES CORPORALES POR MEDIO DE MÚSICA	FORMADOS EN UNA FILA			
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO LÚDICO	10 min	1	MODERADA	SE DELIMITARÁ UN CUADRO DE 4*20 m, EN EL QUE LOS DEPORTISTAS COMENZARÁN A CAMINAR DENTRO DEL ESPACIO DELIMITADO, EL ENTRENADOR DEFINIRÁ A QUÉ VELOCIDAD DEBERÁ CAMINAR, TROTAR O CORRER, SE DICTARÁN ORDENES COMO "SENTADO", "PUENTE", "MIS", "UN PIE", EL DEPORTISTA DEBERÁ EJECUTAR LAS ACCIONES LO MÁS RÁPIDO POSIBLE PARA VOLVER A CAMINAR.	SE FORMAN DISPERSOS DENTRO DEL ESPACIO DELIMITADO	CONOS O DISCOS			
PRINCIPAL	REVENTANDO GLOBOS	7 min	1	MODERADA	SE ATAN 2 GLOBOS CON SOGAS A LOS TOBILLOS DE LOS DEPORTISTAS, 2 PARA CADA UNO. DE COLORES VARIADOS, SE DETERMINARÁ UN ESPACIO DE 4*4m Y EL ENTRENADOR DIRÁ UNO DE LOS COLORES DE LOS GLOBOS, TODOS BUSCARÁN REVENTAR EL GLOBO DE OTRO DEPORTISTA DEL COLOR INDICADO, EL OBJETIVO ES EVITAR QUE LE REVIENTEN EL GLOBO.	SE FORMAN DISPERSOS DENTRO DEL ESPACIO DELIMITADO	CONOS PIOLA O ELÁSTICO GLOBOS		
	TRABAJO DE REACCIÓN CON ESTÍMULOS SENSORIALES	8 min	3 REP X CADA ESTÍMULO X DEPORTISTA	VIGOROSA	SE DESIGNA UNA LÍNEA DE SALIDA Y UNA DE META, A UNA DISTANCIA ENTRE SÍ DE 20 METROS. EL ENTRENADOR DETERMINARÁ CON QUÉ GESTO SENSORIAL SE DEBE APLICAR LA CARRERA, ENTRE LOS ESTÍMULOS ESTÁ EL AUDITIVO, VISUAL, SENSORIAL.	FORMADOS EN UNA FILA	CONOS PELOTA PARLANTE		
	JUEGO VERDADERO O FALSO	8 min	10 REP	MODERADA	EN EL CENTRO DEL ESPACIO EN EL QUE SE TRABAJA, SE SEPARAN 2 GRUPOS, UNOS SERÁN FALSOS Y OTROS VERDADERO Y SE UBICAN UNO DE CADA LADO, SE JUNTAN CABEZA CON CABEZA, EL ENTRENADOR GRITARÁ PREGUNTAS DE VERDADERO O FALSO, DEPENDIENDO DE LA RESPUESTA CORRERÁ EL GRUPO INDICADO HACIA SU LADO Y EL CONTRARIO TRATARÁ DE ALCANZARLO Y TOCARLE LA ESPALDA	FORMADOS EN 2 FILAS, UNA EN FRENTE DE OTRA	-----		
	RELEVOS "COMBINADOS"	15 min	4 REP X EJERCICIO X DEPORTISTA	VIGOROSA	SE FORMAN GRUPOS DE 4 DEPORTISTAS, SE UBICA UNO CADA 15 METROS DE DISTANCIA, ES DECIR, 60 METROS DE RECORRIDO. SE EFECTUARÁ UNA CARRERA DE LA SIGUIENTE FORMA: 1ER DEPORTISTA CORRERÁ ELEVANDO MUSLOS 2DO DEPORTISTA CORRERÁ DANDO PASOS CON PUNTA DE PIE 3ER DEPORTISTA LEVANTANDO LAS RODILLAS A LA ALTURA DE LA CINTURA 4TO DEPORTISTA CORRERÁ LLEVAN EL TALÓN DEL PIE HASTA LOS GLUTEOS	FORMAR 2 COLUMNAS	CONOS		
	JUEGO DE LANZAMIENTO	15 min	5 REP x EJERCICIO	MODERADA	SE ARMAN TIROS AL BLANCO CON ULAS, SE LANZARÁ PELOTTA DE TENIS U OTRAS TRATANDO DE PASAR LA PELOTTA, SE VA PONIENDO DIFICULTAD POR MEDIO DE LAS DISTANCIAS, EJECUTANDO LA ACTIVIDAD A UNA DISTANCIA DE 3m, 5m, 10m	FORMARÁN 2 COLUMNAS	ULA PIOLA PELOTAS		
<b>EJERCICIOS:</b>									
VUELTA A LA CALMA	PASA POR EL ARO	7 min	-----	MODERADA	SE COLOCA UNA ULA PARA TODO EL GRUPO ENTRE LOS BRAZOS, ESTO SERÁ AL RITMO DE LA MÚSICA, MIENTRAS ESTÉ PUESTA LA MÚSICA, TRATARÁN DE PASAR LA ULA LO MAS RÁPIDO POSIBLE, CUANDO SE DETIENE LA MÚSICA PIERDE AQUEL QUE TIENE LA ULA. PARA AUMENTAR LA DIFICULTAD SE COLOCA 2 O 3 ULAS.	SE FORMAN CONFORMANDO UN CÍRCULO Y TOMADOS DE LAS MANOS	ULAS		
	ELONGACIONES MUSCULARES	5 min	*2 REPETICIONES POR 30 SEGUNDOS *2 REPETICIONES POR 30 SEGUNDOS *3 REPETICIONES DE 10 SEGUNDOS *3 REPETICIONES DE 10 SEGUNDOS	LEVE	*UBICARSE EN POSICIÓN CÚBITO DORSAL PARA EFECTUAR LA POSTURA DE LA FOCA *DE CÚBITO DORSAL TOMARSE LOS PIES Y FORMAR UN ARO CON LAS EXTREMIDADES SUPERIORES *EN POSICIÓN DE SENTADO, CON LAS EXTREMIDADES INFERIORES ESTIRADAS, TOMARSE CON LAS MANOS LA PUNTA DEL PIE * EN POSICIÓN DE BIPEDIA, INCLINAR EL TRONCO Y TOMARSE EL TALÓN SIN FLEXIONAR LA RODILLA	FORMARÁN UNA SOLA FILA	-----		