



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TITULO DEL TRABAJO

**PROGRAMA RECREATIVO PARA INCENTIVAR A LOS
ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR

ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO

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

Previo a la obtención del grado académico en

MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTORA

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos 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.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**



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

**Dra. Elva Aguilar Morocho Ph.D
TUTOR**

**Lcda. Liliana Baque MSc.
ESPECIALISTA**



Firmado electrónicamente por:
**CARLOS MARCELO
AVILA MEDIAVILLA**

**Lcdo. Carlos Ávila M. MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D
C.I. 0703737981
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 21 días del mes de abril del año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Rocio Graciela Drouet Alfonzo", is written over a horizontal line.

**ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO
C.I. 0915302418
AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO

DERECHOS 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 la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación 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.

Santa Elena, a los 21 días del mes de ABRIL de año 2023

ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO
C.I. 0915302418
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **PROGRAMA RECREATIVO PARA INCENTIVAR A LOS ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**, presentado por el maestrando, **DROUET ALFONZO ROCIO GRACIELA** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 6%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO

6%
Similitudes



0% Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas
< 1% Idioma no reconocido

Nombre del documento: ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO.docx
ID del documento: d8bbd7df2a2308be954f87bc332056494a1cb12c
Tamaño del documento original: 944,1 kB

Depositante: YURI WLADIMIR RUIZ RABASCO
Fecha de depósito: 23/4/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 23/4/2023

Número de palabras: 2713
Número de caracteres: 19.515

Ubicación de las similitudes en el documento:



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
C.I. 0917655219
COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente para empezar un camino lleno de éxito.

Así, quiero mostrar mi gratitud a todas aquellas personas que estuvieron presentes en la realización de esta meta, de este sueño que es tan importante para mí, agradecer todas sus ayudas, sus palabras motivadoras, sus conocimientos, sus consejos y su dedicación.

A mi madre Nelly Alfonzo por su apoyo incondicional, a mi esposo y a mis queridos hijos por haberme dado las fuerzas y ser mi motivación para poder cumplir esta meta propuesta.

A la vicerrectora académica la Dra. Maritza Paula Chica Ph.D, por su constante motivación hacia el logro de nuestro propósito en esta etapa de estudio.

A mi tutora la Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D por direccionar, guiarme y poder cumplir a cabalidad el trabajo final de este programa de enseñanza.

ROCIO GRACIELA DROUET ALFONZO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a todas las personas y familiares que fueron apoyo y motivadores para lograr una carrera más como es la maestría en entrenamiento deportivo.

A Dios que me dio la Sabiduría, paciencia y salud para llegar a la finalización de esta meta propuesta.

A mis familiares, madre, esposo e hijos por su paciencia en los momentos que más me necesitaban durante todo el proceso de maestría.

A mis docentes, amigos y compañeros que con sus grandes aportes de conocimientos he adquirido nuevos saberes para poder desenvolverme en el ámbito profesional como entrenadora deportiva, demostrando la sapiencia adquirida para el futuro de los deportistas.

ROCIO GRACIELA, DROUET ALFONZO

ÍNDICE GENERAL

Contenido

TITULO DEL TRABAJO	1
AUTOR	1
TRIBUNAL DE GRADO.....	2
CERTIFICACIÓN:.....	3
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	4
AUTORIZACIÓN	5
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO.....	6
AGRADECIMIENTO	7
DEDICATORIA.....	8
RESUMEN.....	10
SUMMARY	11
DESARROLLO.....	12
DESARROLLO DEL COMPONENTE PRÁCTICO	13
BIBLIOGRAFIA	22

RESUMEN

Tema: “PROGRAMA RECREATIVO PARA INCENTIVAR A LOS ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA ”

El programa recreativo para incentivar a los estudiantes en las clases de educación física está dirigida a todos los niveles y subniveles de educación básica, empezando desde el nivel inicial, y sub niveles como preparatoria, elemental y medio, donde observamos que en estas edades es donde los niños desarrollan las habilidades motoras básicas, el equilibrio, la coordinación, velocidad, que se desarrollaran a través de juegos y actividades recreativas.

Este programa de enseñanza consta de un macrociclo de 7 meses, con microciclos de 29 semanas. El macrociclo la etapa de formación básica multilateral tiene una duración de 17 semanas de preparación general donde los niños aprenden mediante actividades recreativas y juegos para mejorar la coordinación, equilibrio, reacción, velocidad, etc. La etapa de especialización inicial tiene una duración de 9 semanas esta nos permite que los niños aprenden a través de juegos gestos técnicos que favorecerá en su desarrollo de habilidades y destrezas, tanto como correr, caminar, saltar, lanzar, etc. La evaluación comprende de 2 semanas que nos permite conocer el avance o progreso que obtuvieron los niños y culmina con una semana de descanso. En este trabajo se encuentran las unidades de entrenamiento donde se observa la parte inicial, principal y final de una sección de clases.

Cada sesión de clase de este programa recreativo es de carácter lineal, es decir cada sesión de entrenamiento tiene el mismo tiempo de duración en todo el proceso. En la selección de contenidos de cada clase se tomó en cuenta algunas reglas didácticas como: de lo simple a lo complejo, de lo fácil a difícil, de lo próximo a distante, de lo general a individual.

Como objetivo general de este programa es incrementar la recreación en las clases de educación física a través de juegos para que los niños mejoren gestos técnicos deportivos y se incentiven a una práctica deportiva en un futuro.

Palabras claves: PROGRAMA DE RECREACIÓN, EDUCACIÓN FÍSICA, JUEGOS, MACROCICLO.

SUMMARY

Topic: “RECREATIONAL PROGRAM TO ENCOURAGE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES ”

The recreational program to encourage students in physical education classes is aimed at all levels and sublevels of basic education, starting from the initial level, and sub levels such as high school, elementary and middle, where we observe that at these ages is where children develop basic motor skills, balance, coordination, speed, which will be developed through games and recreational activities.

This teaching program consists of a 7-month macrocycle, with 29-week microcycles. The macrocycle stage of multilateral basic training lasts 17 weeks of general preparation where children learn through recreational activities and games to improve coordination, balance, reaction, speed, etc. The initial specialization stage lasts 9 weeks this allows children to learn through games technical gestures that will favor their development of skills and abilities, as well as running, walking, jumping, throwing, etc. The evaluation comprises 2 weeks that allows us to know the progress or progress that the children obtained and culminates with a week of rest. In this work are the training units where the initial, main and final part of a section of classes is observed.

Each class session of this recreational program is linear, that is, each training session has the same duration throughout the process. In the selection of contents of each class, some didactic rules were taken into account, such as: from simple to complex, from easy to difficult, from close to distant, from general to individual.

The general objective of this program is to increase recreation in physical education classes through games so that children improve technical sports gestures and are encouraged to practice sports in the future.

Keywords: RECREATION PROGRAM, PHYSICAL EDUCATION, GAMES, MACROCYCLE.

DESARROLLO DEL COMPONENTE PRÁCTICO

PROGRAMA SEMANAL - UNIDAD 1					
DEPORTE: CLASES DE ED	ENTRENADOR: ROCIO DROUET ALFONZO	Nº SEMANA: 9	MES: MARZO		
SEMANA: 6 A 10 MARZO	CATEGORIA: INFANTIL	HORARIO: 10H00 - 11H00	METOD. INSP:		
OBTETIVOS: BIOLÓGICOS	Mejorar la coordinación dinámica general en los niño mediante una sesión de entrenamiento de juegos recreativos para mejorar la zancada de una carrera.				
TEC.:	Desarrollar la tecnica de la carrera a traves de acciones simples y complejas				
EDUCAT.	Mejorar los habitos de puntualidad y comportamiento dentro del entrenamiento				
LUNES 6	MARTES	MIÉRCOLES 8	JUEVES	VIERNES 10	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
15		15		15	
JUEGOS PERCEPTIVOS		JUEGOS PERCEPTIVOS		JUEGOS PERCEPTIVOS	
5		5		5	
EQUILIBRIO		SALTABILIDAD		VELOCIDAD	
5		5		5	
RITMO		ACC. SIMPL. Y COMPL.		RESISTENCIA	
5		5		5	
COORDINACIÓN		ORIENTACION		LATERALIDAD	
5		5		5	
DESPLAZAMIENTO		COORD.		FLEXIBILIDAD	
5		5		5	
FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD		VALORES E HIGIENE	
5		5		5	
45	0	45	0	45	135



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

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE RECREACIÓN				
SESIÓN N°:9	MICROCICLO N°: 9	MESOCICLO N°: 3	ETAPA: 1	
PERIODO: MULTILATERAL	MACROCICLO N°: 1		DEPORTE: CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	
FECHA: 6 AL 9 DE MARZO	CATEGORÍA: INFANTIL		ENTRENADOR: ROCIO DROUET ALFONZO	
OBJETIVOS				
TEC.: Desarrollar la técnica de la carrera a través de acciones simples y complejas.				
FIS.: Mejorar la coordinación dinámica general en los niños mediante una sesión de entrenamiento de juegos recreativos para mejorar la zancada de una carrera.				
EDU.: Mejorar los hábitos de puntualidad y comportamiento dentro del entrenamiento				
DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS			TIEMPO O REPETICIONES	
INICIAL	INSTRUCCIONES PREVIAS:			5 MIN
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION			
	CALENTAMIENTO GENERAL:		MOVILIDAD ARTICULAR.	5MIN
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO:			5MIN
CALENTAMIENTO ESPECIFICO: "JUEGO DEL ROBOT" Para empezar el juego, el entrenador tendrá que organizar a los participantes. De esta manera, dos jugadores serán robots y uno será el controlador. Este último tendrá la tarea de dirigir y controlar los movimientos de los robots. Los robots avanzarán hacia adelante en todo momento, no pueden detenerse ni cambiar de dirección por su cuenta (Deben moverse con movimientos mecánicos, como un robot). El controlador, por otra parte, tocará a los robots en los hombros para hacerlos cambiar de dirección. Para empezar el juego, el entrenador pedirá a los robots que caminen en una dirección específica. Mientras tanto, los controladores deben administrar los movimientos de ambos robots para evitar que colisionen contra obstáculos o contra otros robots.				
PRINCIAL	EJERCICIOS/CAPACIDAD		INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO Caminando sobre un obstáculo		BAJA	10MIN
	Los niños realizaran una pasada caminando sobre un obstáculo en este caso por las llantas, con el fin de mejorar la coordinación.			
Carrera elevando muslo, utilizando las vallitas.		MEDIA	5MIN	

	<p>Carrera elevando muslo, utilizando las vallitas</p> <p>Pasar por las vallas a diferentes ritmos de ejecución.</p> <p>Trabajando el incremento de la longitud del paso.</p> <p>Frecuencias de pasos.</p> <p>En este ejercicio el niño realizara saltos pequeños, primero partiendo de la parte central, segundo ejecutara un desplazamiento con pierna derecha adelante e izquierda atrás, luego regresara al centro y cambiara de pierna de esta manera se debe alternar, sin olvidar que los brazos también deben de estar en movimientos.</p>		MEDIA	5MIN
	Ejercicios especiales de carrera con tensores de goma.			
	<p>En esta parte el niño realizara movimientos de los brazos al frente y atrás.</p> <p>Movimientos de traslado de las piernas al frente.</p> <p>Carrera elevando muslo, con la liga ubicada en la cadera.</p>		MEDIA	5MIN
FINAL	EJERCICIOS:			
	VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO			7MIN
	ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN			3MIN
	Observar que en los desplazamientos o movimientos que realiza el niño tanto en brazos como en piernas estén bien coordinados. Ya que es muy importante porque nos ayudara a mejorar la coordinación de la zancada.			
	TOTAL			45 MIN
LCDA. ROCIO DROUET ALFONZO			DRA. KATHERINE AGUILAR M.	
ENTRENADOR			SUPERVISOR/METODOLOGO	

PROGRAMA SEMANAL - UNIDAD 2

DEPORTE: CLASES DE ED	ENTRENADOR: ROCIO DROUET ALFONZO	Nº SEMANA: 16	MES: ABRIL	
SEMANA: 17 de abril al 21 de abril	CATEGORIA: INFANTIL	HORARIO: 10H00 - 11H00	METOD. INSP:	
OBJETIVOS: BIOLÓGICOS	Mejorar la velocidad de reacción mediante juegos recreativos.			
TEC.:	Desarrollar la técnica de la carrera a través de acciones simples y complejas			
EDUCAT.	Mejorar los hábitos de puntualidad y comportamiento dentro del entrenamiento			

LUNES 17	MARTES	MIÉRCOLES 19	JUEVES	VIERNES 21	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
15		15		15	
JUEGOS PERCEPTIVOS		JUEGOS PERCEPTIVOS		JUEGOS PERCEPTIVOS	
5		5		5	
SALTABILIDAD		EQUILIBRIO		VELOCIDAD	
5		5		5	
ACC. SIMPL. Y COMPL.		RITMO		RESISTENCIA	
5		5		5	
ORIENTACION		COORDINACIÓN		LATERALIDAD	
5		5		5	
COORD.		DESPLAZAMIENTO		FLEXIBILIDAD	
5		5		5	
FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD		VALORES E HIGIENE	
5		5		5	
45	0	45	0	45	135



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA
ELENAINSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento
Deportivo
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO**

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE RECREACIÓN				
SESIÓN N°:16	MICROCICLO N°: 16	MESOCICLO N°: 4	ETAPA: 2	
PERIODO: MULTILATERAL		MACROCICLO N°: 1	DEPORTE: CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	
FECHA: 17 AL 21 DE ABRIL DEL 2023		CATEGORÍA: INFANTIL	ENTRENADOR: ROCIO DROUET ALFONZO	
OBJETIVOS				
TEC.: Desarrollar la técnica de la carrera a través de acciones simples y complejas				
FIS.: Mejorar la velocidad de reacción mediante juegos recreativos.				
EDU.: Mejorar los hábitos de puntualidad y comportamiento dentro del entrenamiento				
DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS			TIEMPO O REPETICIONES	
INICIAL	INSTRUCCIONES PREVIAS:			5 MIN
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION			
	CALENTAMIENTO GENERAL:	MOVILIDAD ARTICULAR.		5MIN
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO:			5MIN
<p>"JUEGO DE REACCION Tierra, mar y aire</p> <p>Desarrollo: cuando se diga "tierra" los alumnos se pondrán de pie; "aire", darán un salto; y "agua", se tumbarán boca abajo.</p> <p>Variantes: Una palmada (tierra), dos (mar) y tres (aire).</p> <p>Señales: pulgar hacia arriba (aire), hacia abajo (mar) y la palma hacia arriba (tierra).</p>				
PRINCIAL	EJERCICIOS/CAPACIDAD		INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	Ejercicios Reacción Cazador de mariposa		MEDIA	10MIN
	<p>Situados en pareja, uno enfrente de otro, uno de los dos tomará la plantilla entre sus dedos con el brazo extendido y de igual modo el oponente extenderá el brazo para atrapar la plantilla que será liberada después de una señal.</p>			
EJERCICIO DE REACCION CON CONOS		MEDIA	5MIN	



	<p>EJERCICIO DE REACCION CON CONOS A la orden del entrenador, el niño A tratará de tocar a B antes de que llegue a la línea de los conos. Variación: tanto A como B van cambiando su posición inicial; boca abajo, boca arriba, sentado, arrodillados, etc. Distancia entre los niños (dependiendo de las posiciones) 3 metros. Distancia del jugador B a los conos entre 5 metros.</p>		MEDIA	5MIN
	<p>Ejercicio de reacción con colores</p>			
	<p>El entrenador coloca banderines de varios colores, al momento de que el entrenador indica el color, el niño corre a recoger el banderín en el tiempo menos posible.</p>		MEDIA	5MIN
FINAL	EJERCICIOS:			
	VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO			7 MIN
	ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN			3 MIN
	Observar que en los desplazamientos o movimientos que realiza el niño tanto en brazos como en piernas estén bien coordinados. Ya que es muy importante porque nos ayudara a mejorar la coordinación de la zancada.			
	TOTAL			45 MIN
LCDA. ROCIO DROUET ALFONZO			DRA. KATHERINE AGUILAR M.	
ENTRENADOR			SUPERVISOR/METODOLOGO	

PROGRAMA SEMANAL - UNIDAD 3

DEPORTE: CLASES DE EDU	ENTRENADOR: ROCIO DROUET ALFONZO	Nº SEMANA: 18	MES: MAYO	
SEMANA: 1 MAYO A 5 DE MAYO	CATEGORIA: INFAN	HORARIO: 10H00 - 11H00	METOD. INSP:	
OBTETIVOS: BIOLÓGICOS	Mejorar la aceleración a través de juegos recreativos de circuitos de saltos, trampolín y			
TEC.:	Desarrollar la técnica de la carrera a través de acciones simples y complejas			
EDUCAT.	Mejorar los hábitos de puntualidad y comportamiento dentro del entrenamiento			

LUNES 1	MARTES	MIÉRCOLES 3	JUEVES	VIERNES 5	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
15		15		15	
JUEGOS PERCEPTIVOS		JUEGOS PERCEPTIVOS		JUEGOS PERCEPTIVOS	
5		5		5	
SALTABILIDAD		MOV. BRAZOS		VELOCIDAD	
5		5		5	
ACC. SIMPL. Y COMPL.		RITMO		RESISTENCIA	
5		5		5	
ORIENTACION		COORDINACIÓN		ABC CARRERA	
5		5		5	
COORD.		DESPLAZAMIENTO		FLEXIBILIDAD	
5		5		5	
FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD		VALORES E HIGIENE	
5		5		5	
45	0	45	0	45	135



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

FICHA DE SESIÓN DE PROGRAMA DE RECREACIÓN				
SESIÓN N°: 18	MICROCICLO N°: 18	MESOCICLO N°: 5	ETAPA: 2	
PERIODO: PROFUNDIZACIÓN		MACROCICLO N°: 1	DEPORTE: CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	
FECHA: 1 AL 5 DE MAYO DEL 2023		CATEGORÍA: INFANTIL	ENTRENADOR: ROCIO DROUET ALFONZO	
OBJETIVOS				
TEC.: Desarrollar la técnica de la carrera a través de acciones simples y complejas				
FIS.: Mejorar la aceleración a través de juegos recreativos de circuitos de saltos, trampolín y gimnasia				
EDU.: Mejorar los hábitos de puntualidad y comportamiento dentro del entrenamiento				
DESARROLLO DE CONTENIDOS O TAREAS			TIEMPO O REPETICIONES	
INICIAL	INSTRUCCIONES PREVIAS:			5 MIN
	ASISTENCIA, FORMACIÓN, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION			
	CALENTAMIENTO GENERAL:	MOVILIDAD ARTICULAR.		5MIN
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO:			5MIN
"JUEGO DE RESISTENCIA" Toma la punta. Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una, en un extremo del terreno y detrás de una señal. A la orden de comenzar el juego, los integrantes de cada equipo salen corriendo en forma de trote, en sentidos contrarios, alrededor del terreno. A una señal del profesor el último alumno de cada hilera, aumenta el ritmo del paso y toma la punta de su equipo y así sucesivamente hasta que el primer niño o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor dará el tiempo de duración del trote, así como la frecuencia de salida para tomar la punta, en correspondencia con los objetivos propuestos.				
PRINCIPAL	EJERCICIOS/CAPACIDAD		INTENSIDAD	TIEMPO O REPETICIONES
	EJERCICIOS DE IDA Y VUELTA.		MEDIA	
	Se forman equipos en hileras detrás de una línea de partida. A una distancia determinada por el profesor y frente a cada hilera se dibuja un círculo y dentro de este se colocan dos pelotas. A una señal del profesor el primer niño de cada hilera sale corriendo hacia el círculo, recoge las dos pelotas, regresa corriendo a entregársela al siguiente niño y se incorpora al final de su hilera. El niño que recibe las pelotas corre y las deja dentro del círculo regresando a tocar al próximo compañero. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad			10MIN
CARRERA A CAMPO TRAVIESO.			MEDIA	5MIN

	<p>CARRERA A CAMPO TRAVIESO. Los alumnos se encontrarán en una fila detrás de una línea de salida previamente delimitada por el profesor para la arrancada, también pueden ubicarse frontal dispersos. El procedimiento organizativo para la ejecución del juego será el recorrido. Una vez orientada la arrancada por el profesor los alumnos saldrán corriendo en una misma dirección en un área relativamente grande donde se encontrarán diferentes obstáculos los cuales deberán vencer utilizando diferentes variantes de ejercicios.</p>		MEDIA	5 MIN
	<p>EJERCICIO CON OBSTACULOS</p> <p>La entrenadora realiza un circuito donde los niños tienen que pasar por cada obstáculo. 1.- Raptar por debajo de un túnel 2.- dar un rol 3.- Saltar las ula- ula</p>		MEDIA	5MIN
FINAL	EJERCICIOS:			
	VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO BASICO			7 MIN
	ANALISIS Y AUTOEVALUACIÓN			3 MIN
	Observar que en los desplazamientos o movimientos que realiza el niño tanto en brazos como en piernas estén bien coordinados. Ya que es muy importante porque nos ayudara a mejorar la coordinación de la zancada.			
	TOTAL			45 MIN
LCDA. ROCIO DROUET ALFONZO			DRA. KATHERINE AGUILAR M.	
ENTRENADOR			SUPERVISOR/METODOLOGO	

BIBLIOGRAFIA

<https://www.deportesrecreativos.com/juegos-recreativos-para-educacion-fisica/>

<https://laeducacionenecuadorjp.blogspot.com/2017/03/niveles-y-subniveles-de-educacion.html>

<https://www.fp-santagema.es/juegos-de-deporte-recreativos/>