



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

TITULO DEL TRABAJO

**ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL BALONCESTO
EN JÓVENES DE 15 AÑOS**

AUTOR (A)

BAEZ EGAS JONATHAN EMANUEL

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

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTOR (A)

PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO.

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
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**

**PhD. ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO.
TUTOR**

**Lcda. Liliana Baque MSc.
ESPECIALISTA**



**Carlos Marcelo Avila Mediavilla
MSc.
ESPECIALISTA**

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



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
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 BAEZ EGAS JONATHAN EMANUEL, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

C.I. 0703737981

TUTOR (A)



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, BAEZ EGAS JONATHAN EMANUEL

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 12 días del mes de ABRIL de año 2023

A handwritten signature in blue ink that reads "Jonathan Egas Baez". The signature is stylized and written over a horizontal line.

BAEZ EGAS JONATHAN EMANUEL
C.I. 0923829832
AUTOR (A)



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

AUTORIZACIÓN

Yo, BAEZ EGAS JONATHAN EMANUEL

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 12 días del mes de ABRIL de año 2023


BAEZ EGAS JONATHAN EMANUEL
C.I. 0923829832
AUTOR (A)



**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 **ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL BALONCESTO EN JÓVENES DE 15 AÑOS**, presentado por el maestrando, **BAEZ EGAS JONATHAN EMANUEL** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 2%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

CERTIFICADO DE ANÁLISIS
Magister

TRABAJO FINAL EXAMEN COMPLEXIVO - BAEZ

2% Similitud

de. Fuente única consultada
de. Fuente de similitud

Resumen del documento: TRABAJO FINAL EXAMEN COMPLEXIVO - BAEZ

Registrado: TULO BAEZ JONATHAN EMANUEL

Fecha de registro: 20/04/2024

Fecha de pago: 20/04/2024

Fecha de revisión: 20/04/2024

Numero de palabras: 8789

Numero de caracteres: 24,796

Ubicación de los documentos en el documento

Fuentes principales detectadas

Nº	Descripción	Similitud	Utilización	Notas adicionales
----	-------------	-----------	-------------	-------------------

PhD. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO
C.I. 0703737981
TUTOR (A)

AGRADECIMIENTO

Con mucho cariño dedico este trabajo investigativo a Dios: También a mis padres SEGUNDO TELMO Y LUZ MARIA CORDERO quienes con mucho amor y ejemplo de trabajo me guiaron por el buen camino; A mis hijos Ián y Doménica por ser mi mayor motivación, a mis hermanos quienes me han apoyado incondicionalmente durante este proceso. A mis docentes en general los que conocí en cada módulo durante diez meses de estudio y a mis docentes por ser un ejemplo de superación.

BAEZ EGAS JONATHAN EMANUEL

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mi hija Doménica Báez a mi hijo Ian Báez que ha sido el motor, la razón y la inspiración para seguir siempre adelante.

A mi esposa Ana Montes que siempre ha estado conmigo brindándome palabras de aliento para continuar y jamás decaer.

A mis padres, que me brindaron su apoyo en toda esta linda experiencia y que hoy culmino con satisfacción.

A mis profesores de la Maestría Entrenamiento Deportivo por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis familiares, amigos y a todas aquellas personas que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi tema de tesis.

JONATHAN EMANUEL BAEZ EGAS

ÍNDICE GENERAL

Tabla de contenido

TITULO DEL TRABAJO.....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN.....	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
Abstract.....	XI
DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO.....	XII



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

Resumen

La descripción investigativa en el presente documento establece la relación e importancia de identificar la enseñanza de los elementos técnicos y tácticos del baloncesto en jóvenes de 15 años. Luego de una fase diagnóstica se determina una situación problemática en un campo de acción investigativo, favoreciendo así establecer un objeto de estudio, objetivos investigativos, una idea a defender con sus respectivas tareas científicas. Posteriormente se establecen referentes teóricos conceptuales. Se aplican instrumentos investigativos a la población beneficiaria y así se identifican percepciones en el mismo lugar donde se suscitan los hechos; se analiza, interpreta y surgen conclusiones y recomendaciones para que en la fase final se pueda describir la metodología más apropiada según variables investigativas en la presentación de una propuesta que dirija el proceso de formación deportiva escolar.

Palabras claves: enseñanza, baloncesto, elementos técnicos y tácticos



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

Abstract

The investigative description in this document establishes the relationship and importance of identifying the teaching of the technical and tactical elements of basketball in 15-year-olds. After a diagnostic phase, a problematic situation is determined in a field of investigative action, thus favoring the establishment of an object of study, investigative objectives, an idea to defend with their respective scientific tasks. Subsequently, conceptual theoretical references are established. Investigative instruments are applied to the beneficiary population and thus perceptions are identified in the same place where the events occur; It is analyzed, interpreted and conclusions and recommendations arise so that in the final phase the most appropriate methodology can be described according to investigative variables in the presentation of a proposal that directs the school sports training process.

Keywords: teaching, basketball, technical and tactical elements

DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO

PROFESOR: LIC JONATHAN BAEZ EGAS													MACROCICLO BALONCESTO										CATEGORIA: JUVENIL																	
PERIODO	P R E P A R A T O R I O												C O M P E T I T I V O														TRANSITO													
ETAPAS	PREPARACION GENERAL						PREPARACION ESPECIAL						PRE-COMPETITIVO				C O M P E T I T I V O										RECUPERATORIO													
MESOS	ENTRANTE						DESARROLLADOR				ESTABILIZADOR		O. F. D				MANTANCIÓN DE FORMA DEPORTIVA														P. F. D.									
MESES	ENERO			FEBRERO			MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE									
MICROCICLOS	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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37			
DIAS	L	20	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28		
DIAS	V	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1		
ENTRENAMIENTO	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
PORCENTAJES	###	64%	66%	68%	70%	75%	80%	84%	86%	88%	90%	92%	94%	96%	98%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%			
TIPOS DE MICROCICL	O	O	O	O	R	O	CH	O	O	R	O	CH	O	O	CH	A	A	A	A	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	R	R	R	R
ASPECTO DE LA PREPARACION																																								
MINUTOS X SEMANAS	480	526	564	576	606	618	585	590	560	598	630	642	656	640	600	596	635	630	590	560	550	585	576	545	570	568	540	628	564	560	535	530	560	535	560	521	506			
CALENT. TEOR-PSICOL	72	79	85	86	91	93	88	89	84	90	95	96	98	96	90	89	95	94	89	84	83	88	86	82	85	85	81	94	85	84	80	79	84	107	112	105	100			
PREP. GENERAL	192	210	224	230	242	246	146	148	140	150	125	128	131	128	120	89	95	94	89	56	55	58	58	55	57	57	54	63	56	56	54	53	56	160	168	156	160			
PREP. ESPECIAL	120	132	141	144	152	155	234	234	224	238	158	160	164	160	150	149	159	158	148	112	110	117	115	109	114	114	108	126	113	112	107	106	112	54	56	52	50			
PREP. TEC-TACT	72	79	85	86	91	93	88	89	84	90	220	225	230	224	210	238	254	253	234	280	274	293	288	272	285	284	270	314	282	280	267	266	280	160	168	156	146			
PARTE FINAL	24	26	29	30	30	31	29	30	28	30	32	33	32	30	31	32	31	30	28	28	29	29	27	29	28	27	31	28	28	27	26	28	54	56	52	50				
CONTROLES DEL ENTRENAMIENTO																																								
CONTROL MÉDICO																																								
CONTROL FÍSICO																																								
CONTROL TÉC- TACT																																								
CONT. PSICOLÓGICO																																								
COMPET. PREPARAT																																								
COMPET. FUNDAM																																								
PARAMETROS DEL ENTRENAMIENTO																																								
VOLUMEN	1	2	3	3	4	4	3	3	2	3	5	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2			
INTENSIDAD	1	1	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	5	5	3	2	2	1			

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	JONATHAN EMANUEL BAEZ EGAS		
Tema:	Tiro de Bandeja. Tiro de bandeja		
Objetivo:	Desarrollar el proceso del		
Lugar y Fecha:	Canchas de la Institución, 20/03/2023	No. Participantes:	12
Medios:	Cronometro, balones, conos, tortugas, chalecos	Categoría:	15 años
Duración:	60 minutos	Grupo:	Homogenio

FASE INICIAL

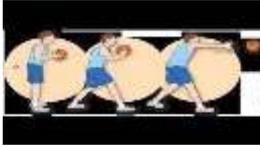
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p align="center">MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: Calentamiento general movilidad articular en el que calentamos los distintos segmentos corporales. Realizamos ejercicios propios de cada articulación como flexión, extensión, circunducción, aducción y abducción. Normalmente se hace en un orden ascendente (tobillos, rodillas, cadera y hombros)</p> <p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: Comenzamos con una carrera suave, combinada con Skipping, Contraskipping, para proseguir con puntas de pie hacia adelante, Rotación de tobillos y caderas combinamos con ejercicios dinámicos saltos, desplazamientos laterales, carreras en zigzag.</p> <p align="center">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Estiramos isquiotibiales (sentados en el suelo estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos aductores (juntamos la planta de los pies y tiramos con las manos de las rodillas hacia abajo) 1 vez</p> <p>Estiramos cuádriceps (tumbados boca abajo nos cogemos la punta del pie de una de las piernas doblada) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos abductores (nos abrimos de piernas y nos inclinamos hacia una de estas y nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos bíceps femoral (tumbados nos cogemos una pierna doblada por la rodilla y la pegamos al pecho) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos otra vez abductores (sentados cruzamos una pierna por encima de la otra con la planta del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos de nuevo aductores (levantados, intentamos tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas y sin inclinarnos hacia ninguna pierna) 1 vez</p> <p>Volvemos a estirar cuádriceps (hacemos el gesto de arrodillarnos sin llegar a tocar el suelo con una sola de las rodillas) 1 vez con cada pierna. Estiramos gemelos (apoyados en una pared echamos una pierna lo más atrás posible con la planta del pie apoyada completamente en el suelo) 1 vez con cada pierna</p>		<p>15 minutos</p> <p>20 reps x articulación</p> <p>5 reps</p>

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	JONATHAN EMANUEL BAEZ EGAS.		
Tema:	Pase de pecho		
Objetivo:	Desarrollar el proceso del pase de pecho en el pase y resección del balón		
Lugar y Fecha:	Canchas de la Institución, 20/03/2023	No. Participantes:	12
Medios:	Cronometro, balones, conos, tortugas, chalecos	Categoría:	15 años
Duración:	60 minutos	Grupo:	Homogenio

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p align="center">MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: Calentamiento general movilidad articular en el que calentamos los distintos segmentos corporales. Realizamos ejercicios propios de cada articulación como flexión, extensión, circunducción, aducción y abducción.</p> <p>Normalmente se hace en un orden ascendente (tobillos, rodillas, cadera y hombros)</p> <p align="center">CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción: Comenzamos con una carrera suave, combinada con Skipping, Contraskipping, para proseguir con puntas de pie hacia adelante, Rotación de tobillos y caderas combinamos con ejercicios dinámicos saltos, desplazamientos laterales, carreras en zigzag.</p> <p>ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Estiramos isquiotibiales (sentados en el suelo estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos aductores (juntamos la planta de los pies y tiramos con las manos de las rodillas hacia abajo) 1 vez</p> <p>Estiramos cuádriceps (tumbados boca abajo nos cogemos la punta del pie de una de las piernas doblada) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos abductores (nos abrimos de piernas y nos inclinamos hacia una de estas y nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos bíceps femoral (tumbados nos cogemos una pierna doblada por la rodilla y la pegamos al pecho) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos otra vez abductores (sentados cruzamos una pierna por encima de la otra con la planta del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior) 1 vez con cada pierna.</p> <p>Estiramos de nuevo aductores (levantados, intentamos tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas y sin inclinarnos hacia ninguna pierna) 1 vez</p> <p>Volvemos a estirar cuádriceps (hacemos el gesto de arrodillarnos sin llegar a tocar el suelo con una sola de las rodillas) 1 vez con cada pierna. Estiramos gemelos (apoyados en una pared echamos una pierna lo más atrás posible con la planta del pie apoyada completamente en el suelo) 1 vez con cada pierna</p>	 <p align="center">EJERCICIO 2 DEL BALÓN Y LA BOLA DE PIEL</p>  	<p align="center">15 minutos</p> <p align="center">20 reps x articulación</p> <p align="center">5 reps</p>

FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA</p> <p>Descripción: Pase de Pecho</p> <p>Técnica del pase de pecho.</p> <p>Vamos a ver cómo hacer un pase de pecho con la técnica perfecta y sus fundamentos, aunque cabe destacar, que dependerá de cada jugador, no todos lo realizarán de la misma forma. Puede ser igualmente efectivo un pase de pecho que no cumpla minuciosamente con esta parte técnica. Pasó a paso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partiremos de una posición básica con el pie dominante ligeramente atrasado para usarlo como impulso. • Sostendremos el balón con ambas manos a la altura de los hombros y con los codos ligeramente separados del cuerpo. • El impulso empezará con una ligera flexión en brazos hacia el pecho, lo cual hará que se abran los codos y se eleven. Los pulgares ahora quedarán debajo del balón. • El lanzamiento se efectuará extendiendo los brazos y acabando con las palmas de las manos hacia afuera. Además, el pie dominante avanzará un paso que será lo que realmente dé el impulso necesario para que el balón llegue al compañero. <p>Recepción del pase de pecho.</p> <p>Se realizará en posición básica, recogiendo el balón a la altura del pecho y amortiguando el envío dando un ligero paso hacia atrás. Hay que hacer especial hincapié en no abrir demasiado los brazos y que el balón se cuele entre ambos, fallo muy común en los más principiantes</p> <p>Trabajo a realizar</p> <p>Distribuimos al equipo a lo largo de una pared lo suficientemente separada para que ni se moleste.</p> <p>Trabajo de muñeca y dedos con una mano, como si botáramos en la pared. La distancia tiene que ser muy corta respecto de la pared usar las dos manos.</p> <p>Mantener una postura equilibrada.</p> <p>Coger el balón con las dos manos y los dedos orientados hacia arriba y ligeramente hacia detrás.</p> <p>Dar el pase con el balón saliendo desde la altura del pecho.</p> <p>Dar un paso en la dirección del pase.</p> <p>Impulsar balón con los dedos índice, corazón y pulgar.</p>	    	<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>25 minutos</p> <p>15-20 reps</p>
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Descripción: Se sigue realizando el ejercicio, pero a menor intensidad, se realiza el ejercicio sin el balón y se termina relajando al cuerpo caminando</p> <p>ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: Realizamos el estiramiento general del cuerpo progresivamente de brazos, codos, muñecas, piernas.</p>		<p>5 minutos</p> <p>5 minutos</p>
Observaciones:		

Docente:	JONATHAN EMANUEL BAEZ EGAS.		
Tema:	Pase de Beisbol		
Objetivo:	Desarrollar el proceso del pase de pecho en el pase y resección del balón		
Lugar y Fecha:	Canchas de la Institución, 20/03/2023	No. Participantes:	12
Medios:	Cronometro, balones, conos, tortugas, chalecos	Categoría:	15 años
Duración:	60 minutos	Grupo:	Homogenio

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>MOVIMIENTO ARTICULAR Descripción: Calentamiento general movilidad articular en el que calentamos los distintos segmentos corporales. Realizamos ejercicios propios de cada articulación como flexión, extensión, circunducción, aducción y abducción. Normalmente se hace en un orden ascendente (tobillos, rodillas, cadera y hombros)</p> <p>CALENTAMIENTO Descripción: Comenzamos con una carrera suave, combinada con Skipping, Contraskipping, para proseguir con puntas de pie hacia adelante, Rotación de tobillos y caderas combinamos con ejercicios dinámicos saltos, desplazamientos laterales, carreras en zigzag.</p> <p>ESTIRAMIENTO Descripción: Estiramos isquiotibiales (sentados en el suelo estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna. Estiramos aductores (juntamos la planta de los pies y tiramos con las manos de las rodillas hacia abajo) 1 vez Estiramos cuádriceps (tumbados boca abajo nos cogemos la punta del pie de una de las piernas doblada) 1 vez con cada pierna. Estiramos abductores (nos abrimos de piernas y nos inclinamos hacia una de estas y nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna. Estiramos bíceps femoral (tumbados nos cogemos una pierna doblada por la rodilla y la pegamos al pecho) 1 vez con cada pierna. Estiramos otra vez abductores (sentados cruzamos una pierna por encima de la otra con la planta del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior) 1 vez con cada pierna. Estiramos de nuevo aductores (levantados, intentamos tocar el suelo con las manos, sin doblar las rodillas y sin inclinarnos hacia ninguna pierna) 1 vez Volvemos a estirar cuádriceps (hacemos el gesto de arrodillarnos sin llegar a tocar el suelo con una sola de las rodillas) 1 vez con cada pierna. Estiramos gemelos (apoyados en una pared echamos una pierna lo más atrás posible con la planta del pie apoyada completamente en el suelo) 1 vez con cada pierna</p>	  	<p>15 minutos</p> <p>20 reps x articulación</p> <p>5 reps</p>

