



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

TITULO DEL TRABAJO

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORÍA INFANTIL
(11-12 AÑOS) VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO**

AUTOR (A)

CHÁNTERA GARCÍA SYLVIA KAREL

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

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

TUTOR (A)

AGUILAR MOROCHO ELVA KATHERINE

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.

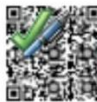
**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**



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

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

**Lcda. Liliana Baque MSc.
ESPECIALISTA**



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

**Lcdo. Carlos Marcelo Ávila
Mediavilla 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 CHÁNTERA GARCÍA SYLVIA KAREL, 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
TUTOR (A)



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, CHÁNTERA GARCÍA SYLVIA KAREL

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 25 días del mes de ABRIL de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Chántera García Sylvia Karel", is written over a horizontal line.

**CHÁNTERA GARCÍA SYLVIA KAREL
C.I. 1307418713
AUTOR (A)**



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

AUTORIZACIÓN

Yo, CHÁNTERA GARCÍA SYLVIA KAREL

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 25 días del mes de ABRIL de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Chántera García Sylvia Karel", is written over a horizontal line.

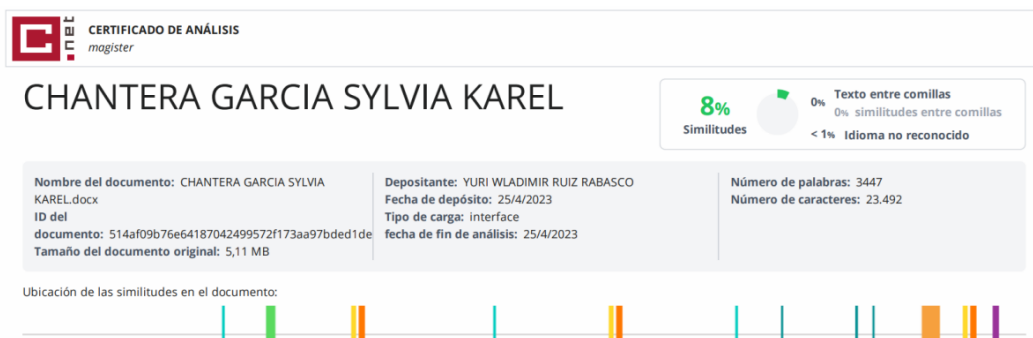
**CHÁNTERA GARCÍA SYLVIA KAREL
C.I. 1307418713
AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
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 DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORÍA INFANTIL (11-12 AÑOS) VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO***, presentado por el maestrando, **CHÁNTERA GARCÍA SYLVIA KAREL** fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO MAGISTER, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 8%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.



Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
C.I. 091765219
COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS

AGRADECIMIENTO

A mis hijos, mi pareja, mis hermanos y demás seres queridos,
pero muy especialmente agradezco a mi amada madre Lcda.
María Trinidad García Cedeño quien me apoyo en mi andar
indistintamente de mis buenas o malas decisiones de la vida y
quien después se convirtió en el Ángel que vela mis sueños y me
ayuda cumplirlos.

Sylvia Karel Chántera García

DEDICATORIA

A Dios en primer lugar por guiarme en este arduo camino sin él nada es posible, así mismo agradezco a mis hijos Pedro y Edison

Alcívar Chántera quienes son la fortaleza que necesito para seguir día a día, ellos son mi inspiración y motivación.

A mi tutora Dra. Katherine Aguilar por su apoyo incondicional en cada paso de la tesis.

Sylvia Karel Chántera García

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

TÍTULO DEL TRABAJO.....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO	VI
AGRADECIMIENTO	VII
DEDICATORIA.....	VIII
ÍNDICE GENERAL	IX
Abstract	XI
DESARROLLO DEL COMPONENTE PRÁCTICO	XII

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	12
---------------	----

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.	13
Cuadro 2.	22
Cuadro 3.	30

Resumen

La presente investigación sobre el programa de enseñanza de atletismo está diseñada para fortalecer, potenciar y desarrollar la fuerza explosiva en niños categoría inferior (11 – 12 años) enfocado a mejorar la velocidad de desplazamiento, mediante la realización de ejercicios generales y pliométricos con el uso de conos y aros acompañados de actividades recreativas.

Consta de un Macrociclo de 9 meses, con Microciclos de 37 semanas donde se toma en consideración las fases sensibles de los niños, con la finalidad de no afectar su desarrollo motriz natural. Los métodos empleados fueron explicativo, demostrativo y repetitivo.

Como resultado se observó una mejoría significativa en su velocidad de desplazamiento, por lo cual podemos concluir que el fortalecimiento de la fuerza explosiva permite mejorar la velocidad en los atletas.

Palabras claves: Atletismo, Fuerza explosiva, Ejercicios pliométricos, velocidad.

Abstract

This research on the athletics teaching program is designed to strengthen, enhance and develop explosive strength in lower category children (11 - 12 years old) focused on improving movement speed, by performing general and plyometric exercises with the use of cones and rings accompanied by recreational activities.

It consists of a 9-month macrocycle, with 37-week microcycles where the sensitive phases of children are taken into account, in order not to affect their natural motor development. The methods used were explanatory, demonstrative and repetitive.

As a result, a significant improvement in their displacement speed was observed, for which we can conclude that the strengthening of the explosive force allows to improve the speed in the athletes.

Keywords: Athletics, Explosive Strength, Plyometrics, Speed.

DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO

MACROCICLO

MACROCICLO	GENERAL																																					
PERIODO	PREPARATORIO																								COMPETITIVO													
ETAPA	General												Especial												Pre-Competitivo						Competitivo							
MESOCICLO	4:1						4:1						4:1						4:1						4:1						2:1		2:1		2:1		2:1	
FECHA	16ago									5oct			12od			19oct																		26abr				
MICROCICLO	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	

MICROCICLO 8					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (1) VOLUMEN PARTE PRINCIPAL	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Ejercicios generales	6	25	150	123
MARTES	ABC de la carrera	6	30	180	
MIÉRCOLES	Salto pliométrico con aros	8	30	240	
JUEVES	Ejercicios aeróbicos (juegos de persecución/relieve)	5	30	150	
VIERNES	Juegos de reacción	7	20	140	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
CARGA SEMANAL				860	

MICROCICLO 9					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (1) VOLUMEN PARTE PRINCIPAL	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Ejercicios generales	7	25	175	131
MARTES	ABC de carrera	7	25	175	
MIÉRCOLES	Salto pliométrico con conos	8	30	240	
JUEVES	Ejercicios aeróbicos (juegos de persecución/relieve)	6	25	150	
VIERNES	Juegos de reacción	7	25	175	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
CARGA SEMANAL				915	

MICROCICLO 10					
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	DURACIÓN EN (1) VOLUMEN PARTE PRINCIPAL	CARGA DIARIA	CARGA MEDIA SEMANAL
LUNES	Ejercicios generales	7	30	210	149
MARTES	ABC de carrera	8	30	240	
MIÉRCOLES	Ejercicios con el mismo peso corporal	8	30	240	
JUEVES	Ejercicios aeróbicos (juegos de persecución/relieve)	7	25	175	
VIERNES	Juegos de reacción	7	25	175	
SÁBADO	DESCANSO	0	0	0	
DOMINGO	DESCANSO	0	0	0	
CARGA SEMANAL				1040	



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**INSTITUTO DE POSTGRADO
PROGRAMA**

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: Programa de enseñanza de atletismo categoría infantil (11-12 años) velocidad de desplazamiento

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ATLETISMO

DOCENTE: SYLVIA KAREL CHÁNTERA GARCÍA

TEMA: Saltos pliométricos con aros

FECHA: 5 de Octubre/2022

OBJETIVO: Ejecutar diferentes tipos de saltos (adelante, atrás, a un lado a otro) mediante el uso de aros con actividades recreativas para mejorar la potencia y fuerza en el tren inferior de los atletas

Macro ciclo: 1
Periodo: Preparatorio
Etapa: General
Mesociclo: 2
Microciclo: Semana 8

LUGAR DE PRÁCTICA: Cancha de uso múltiple.

METODO:

Explicativo
Demostrativo
Repetitivo

MEDIOS: Pito, cronometro, aros, pañuelos y cuerda

N° DE PARTICIPANTES: 3

DURACIÓN: 60 minutos.

CATEGORIA: 11 a 12 años

**DESARROLLO Y
ORGANIZACIÓN
DE ACTIVIDADES**

ILUSTRACIÓN

**TIEMPO DE
ACTIVIDADES**

SALUDO INICIAL

FASE INICIAL

**MOVIMIENTO
ARTICULAR**

Descripción:

Calentamiento general:

Movilidad articular para cada segmento corporal, mediante la realización de ejercicios propios de cada articulación, pueden realizarse de manera ascendente o descendente

1. Rotación de tobillos.



2. Rotación de rodillas.



3. Flexo-extensión de rodilla:



4. Rotación de cadera.





5. Abducción-aducción de pelvis.



5 minutos

8 – 10

Rep. X
ejercicio

<p>6. Rotación de hombros</p> <p>7. Flexo-extensión de cuello</p> <p>8. Rotación de cuello.</p>		
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trotar suavemente en una distancia de 15 metros 2. Tijera frontal (skipping ruso), mover las piernas a modo de tijera, manteniendo la rodilla semi-rígida para ir 		<p>10 minutos</p> <p>2 Rep. X ejercicio</p>

empujando y luego caer con la punta del pie (metatarso)

3. Skipping levantar la rodilla y tratar de caer con la punta del pie. Este ejercicio ayuda a reforzar los movimientos de la cadera.

4. Zancadas laterales con saltos.

5. Progresiones

Calentamiento específico:

Juego: Atrapa la cola

Los alumnos se ponen un pañuelo por dentro del pantalón en la parte de atrás dejándose fuera un trozo del pañuelo. Tiene que conseguir que no le quiten su pañuelo e intentar conseguir quitar el máximo número de pañuelos. No pueden utilizar las manos para quitar las del compañero si intenta quitárselo solo pueden corren



ESTIRAMIENTO







Descripción:






1. De pie, con los pies juntos y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies. (Isquiotibiales)
2. De pie, con los pies separados y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies. (Isquiotibiales)
3. De pie, manteniendo el equilibrio sube una pierna y agarra con la mano del mismo lado el tobillo llevándolo hacia atrás acercando el talón al glúteo, lo mismo repetimos para el otro lado. (Cuádriceps).
4. Piernas cruzadas y pies en paralelo. Flexiona el cuerpo hacia adelante y baja suavemente. (Fascia lata iliotibiales)
5. Sentado con piernas separadas avanza el tronco hacia adelante. (aductores)
6. De pie levantamos la pierna y con las manos la llevamos al pecho, lo mismo repetimos con la otra pierna. (Glúteos).



5 minutos

10 – 12 segundos x
ejercicio

<p>7. De pie, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos suavemente el cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos.</p>		
FASE PRINCIPAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO Y REPETICIONES
<p style="text-align: center;">EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA</p> <p>Descripción:</p> <p>Explicación y demostración de la correcta técnica de los saltos a ejecutar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase de preparación • El impulso o batida. • Fase aérea o vuelo • La recepción o caída. <p>Saltos pliométricos en aros a ejecutarse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Por parejas, primero ejecuta uno los saltos y luego el otro: <ul style="list-style-type: none"> - Salta por encima del compañero que está en cuadrupedia y pasa por debajo de su cuerpo. - Salta dentro y fuera de las piernas que abre y cierra el compañero 2. Utilizando un aro en el suelo saltar con un pie de derecha a izquierda, luego con el otro. 	<div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">METODOLOGIA</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p style="text-align: center;">5 minutos</p> <p style="text-align: center;">30 minutos</p> <p style="text-align: center;">2-4 serie cada ejercicio 12 repeticiones</p> <p style="text-align: center;">2-3 serie cada ejercicio 15 repeticiones con cada pie</p>

<p>3. Con la ayuda de un aro en el suelo saltar con un pie hacia al frente y hacia atrás alternando con el otro pie.</p> <p>4. Saltar con los pies juntos por encima del aro de derecha a izquierda y de igual forma adelante y hacia atrás.</p> <p>5. Salto en slalom en un pie: Colocar los aros en el suelo nos impulsamos con una pierna sea derecha o izquierda según corresponda de un lado al otro.</p> <p>6. Salto en slalom con pies juntos.</p>	    	<p>2-3 serie cada ejercicio 15 repeticiones con cada pie</p> <p>2-3 serie cada ejercicio 15 repeticiones</p>
FASE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO Y REPETICIONES

VUELTA A LA CALMA

Descripción:

Juego: Tiburón y Ballena

Para esto los atletas deben de estar formados en una fila, a lado de la fila se les ubica una cuerda, se les especifica el nombre de cada lado de la cuerda, el lado derecho tiburón y el lado izquierdo ballena, así de esta forma cuando se dé la indicación del nombre (tiburón – ballena) saben de que lado saltar evitando equivocarse.



5 minutos

ESTIRAMIENTO

Descripción

1. Recto interior:
Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante hasta que se encuentre encima del tobillo, bajar las caderas hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera y en la ingle.





2. Isquiotibiales:
Acostado en el suelo, extendemos la pierna izquierda hasta sentir el estiramiento en la parte atrás del muslo izquierdo, el mismo ejercicio lo realizamos con la pierna derecha



3. Cuádriceps
De rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, atrás, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a



<p>los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás.</p> <p>4. Flexores de la rodilla</p> <p>Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo.</p> <p>5. Isquiotibiales</p> <p>De pie, con los pies separados y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies.</p> <p>6. Hidratación</p> <p>7. Aseo personal</p>	 	
---	--	--



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

PROGRAMA

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: Programa de enseñanza de atletismo categoría (11-12 años) velocidad de desplazamiento

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ATLETISMO

DOCENTE: SYLVIA KAREL CHÁNTERA GARCÍA

TEMA: Saltos pliométricos con conos.

FECHA: 12 de Octub/2022

OBJETIVOS: Desarrollar la fuerza explosiva mediante la ejecución de ciertos ejercicios pliométricos para fortalecer el tren inferior (piernas) de los atletas

Macro ciclo: 1
Periodo: Preparatorio
Etapa: General
Mesociclo: 2
Microciclo: Semana 9

LUGAR DE PRÁCTICA: Cancha de uso múltiple.

METODO:

Explicativo
Demostrativo
Repetitivo

MEDIOS: Pito, cronometro, conos, aros.

N° DE PARTICIPANTES: 3

DURACIÓN: 60 minutos.

CATEGORIA: 11 a 12 años

DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

ILUSTRACIÓN

TIEMPO DE ACTIVIDADES

SALUDO INICIAL

FASE INICIAL

MOVIMIENTO ARTICULAR






Descripción:







Calentamiento general:

Movilidad articular para cada segmento corporal, mediante la realización de ejercicios propios de cada articulación, pueden realizarse de manera ascendente o descendente

1. Rotación de tobillos.



<p>2. Rotación de rodillas.</p>		<p>5 minutos</p>
<p>3. Flexo-extensión de rodilla:</p>		<p>8 – 10 Rep. X ejercicio</p>
<p>4. Rotación de cadera.</p>		
<p>5. Abducción-aducción de pelvis.</p>		
<p>6. Rotación de hombros.</p>		
<p>7. Flexo-extensión de cuello</p>		
		

<p>8. Rotación de cuello.</p>		
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trotar suavemente en una distancia de 15 metros 2. Tijera frontal (skipping ruso), mover las piernas a modo de tijera, manteniendo la rodilla semi-rígida para ir empujando y luego caer con la punta del pie (metatarso) 3. Skipping levantar la rodilla y tratar de caer con la punta del pie. Este ejercicio ayuda a reforzar los movimientos de la cadera. 4. Zancadas laterales con saltos. 5. Progresiones 	    	<p>10 minutos</p> <p>2 Rep. X ejercicio</p>

Calentamiento específico:

Juego: Atrapa la cola

6. Los alumnos se ponen un pañuelo por dentro del pantalón en la parte de atrás dejándose fuera un trozo del pañuelo. Tiene que conseguir que no le quiten su pañuelo e intentar conseguir quitar el máximo número de pañuelos. No pueden utilizar las manos para quitar las del compañero si intenta quitárselo solo pueden correr



5 minutos

ESTIRAMIENTO

Descripción:

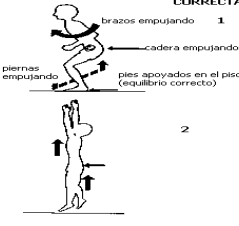




1. De pie, con los pies juntos y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies. (Isquiotibiales)
2. De pie, con los pies separados y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies. (Isquiotibiales)
3. De pie, manteniendo el equilibrio sube una pierna y agarra con la mano del mismo lado el tobillo llevándolo hacia atrás acercando el talón al glúteo, lo mismo repetimos para el otro lado. (Cuádriceps).
4. Piernas cruzadas y pies en



5 minutos

10 – 12 segundos x
ejercicio

<p>paralelo. Flexiona el cuerpo hacia adelante y baja suavemente. (Fascia lata iliotibiales)</p> <p>5. Sentado con piernas separadas avanza el tronco hacia adelante. (aductores)</p> <p>6. De pie levantamos la pierna y con las manos la llevamos al pecho, lo mismo repetimos con la otra pierna. (Glúteos).</p> <p>7. De pie, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos suavemente el cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos.</p>	   	
FASE PRINCIPAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO Y REPETICIONES
<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA</p> <p>Descripción:</p> <p>Explicación y demostración de la correcta técnica de los ejercicios pliométricos a ejecutar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición inicial • Fase de contacto • Postura que deben adoptar en la caída del 		<p>5 minutos</p>

<p>salto en referencia a su peso corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Acción posterior del salto <p>Ejercicios a ejecutarse:</p> <ol style="list-style-type: none"> Salto frontal sobre conos: con los pies juntos saltar sobre el cono sin carrera de desplazamiento. Flexionando las caderas, llevar las rodillas hacia arriba para saltar por encima del cono Salto lateral sobre cono; saltar hacia un lado de izquierda a derecha llevando las rodillas arriba Salto subiendo peldaños o gradas. Multisaltos sobre cajas con máxima flexión de piernas. Saltar y subir a la caja al momento de caer sobre la caja flexionar suavemente las piernas. De igual forma al momento de bajar, saltar manteniendo las piernas flexionadas. 	<p style="text-align: center;">Técnica CORRECTA</p>     	<p style="text-align: center;">30 minutos</p> <p style="text-align: center;">3-4 serie cada ejercicio 6-8 repeticiones 5 minutos de recuperación entre serie</p>
FASE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO Y REPETICIONES

VUELTA A LA CALMA

Descripción:

Juego: Construyendo un puente

Este juego cooperativo se lo puede realizar en parejas o equipo, el objetivo es cruzar de un extremo a otro utilizando pisando dentro de los aros que serán colocados por el compañero, en este juego el que construye el puente ubica los aros de acuerdo a la capacidad de salto del compañero.


ESTIRAMIENTO

Descripción

1. Recto interior:
Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante hasta que se encuentre encima del tobillo, bajar las caderas hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera y en la ingle.
2. Isquiotibiales:
Acostado en el suelo, extendemos la pierna izquierda hasta sentir el estiramiento en la parte atrás del muslo izquierdo, el mismo ejercicio lo realizamos con la pierna derecha
3. Cuádriceps
De rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, atrás, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás.



5 minutos

<p>4. Flexores</p> <p>Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo.</p> <p>5. Isquiotibiales</p> <p>De pie, con los pies separados y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies.</p> <p>6. Hidratación</p> <p>7. Aseo</p>		
---	--	--



Firma del Maestrante



Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

PROGRAMA

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: Programa de enseñanza de atletismo categoría (11-12 años) velocidad de desplazamiento

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ATLETISMO

DOCENTE: SYLVIA KAREL CHÁNTERA GARCÍA

TEMA: Ejercicios generales con su propio peso corporal

FECHA: 5 de octub/2022

OBJETIVOS: Ejecutar ejercicios generales mediante el uso del propio peso corporal para mejorar la fuerza, agilidad y flexibilidad.

Macro ciclo: 1
Periodo: Preparatorio
Etapa: General
Mesociclo: 2
Microciclo: Semana 10

LUGAR DE PRÁCTICA: Cancha de uso múltiple.

METODO:

Explicativo
Demostrativo
Repetitivo

MEDIOS: Pito, cronometro

N° DE PARTICIPANTES: 3

DURACIÓN: 60 minutos.

CATEGORIA: 11 a 12 años

DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

ILUSTRACIÓN

TIEMPO DE ACTIVIDADES

SALUDO INICIAL

FASE INICIAL

**MOVIMIENTO
ARTICULAR**

Descripción:

Calentamiento general:

Movilidad articular para cada segmento corporal, mediante la realización de ejercicios propios de cada articulación, pueden realizarse de manera ascendente o descendente

1. Rotación de tobillos.



2. Rotación de rodillas.



3. Flexo-extensión de rodilla:



4. Rotación de cadera.





5. Abducción-aducción de pelvis.













5 minutos

8 – 10

Rep. X ejercicio

<p>6. Rotación de hombros</p> <p>7. Flexo-extensión de cuello</p> <p>8. Rotación de cuello.</p>		
<p>CALENTAMIENTO</p> <p>Descripción:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trotar suavemente en una distancia de 15 metros 2. Tijera frontal (skipping ruso), mover las piernas a modo de tijera, manteniendo la rodilla semi-rígida para ir empujando y luego caer con la punta del pie (metatarso) 3. Skipping levantar la rodilla y tratar de caer con la punta del pie. Este ejercicio ayuda a reforzar los movimientos de la cadera. 		<p>10 minutos</p> <p>2 Rep. X ejercicio</p>

<p>4. Zancadas laterales con saltos.</p> <p>5. Progresiones</p> <p>Calentamiento específico:</p> <p>6. Juego: Carrera de cangrejos. En cuadrupedia de espaldas, se trata de llegar lo antes posible de un lugar a otro determinado.</p>	  	<p>- 5 minutos</p>
<p>ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De pie, con los pies juntos y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies. (Isquiotibiales) 2. De pie, con los pies separados y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies. (Isquiotibiales) 3. De pie, manteniendo el equilibrio sube una pierna y agarra con la mano del mismo lado el tobillo llevándolo hacia atrás acercando el talón al glúteo, lo mismo repetimos para el otro lado. (Cuádriceps). 	  	<p>5 minutos</p> <p>10 – 12 segundos x ejercicio</p>

<p>4. Piernas cruzadas y pies en paralelo. Flexiona el cuerpo hacia adelante y baja suavemente. (Fascia lata iliotibiales)</p>		
<p>5. Sentado con piernas separadas avanza el tronco hacia adelante. (aductores)</p>		
<p>6. De pie levantamos la pierna y con las manos la llevamos al pecho, lo mismo repetimos con la otra pierna. (Glúteos).</p>		
<p>7. De pie, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos suavemente el cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos.</p>		

FASE PRINCIPAL

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO Y REPETICIONES
-----------------------------------	--------------------	------------------------------

<p>EXPLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA</p> <p>Descripción: Explicación y demostración de la correcta técnica o biomecánica de los ejercicios a ejecutar: Sentadillas Escalador Zancada frontal con salto Zancada lateral Sentadilla con salto vertical</p>	<div style="background-color: #1a202c; color: white; padding: 10px; margin-bottom: 10px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">METODOLOGIA</div> 	<p>5 minutos</p>
--	---	------------------

Plancha

Ejercicios a ejecutarse:

Sentadilla

POSICIÓN INICIAL:

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de las caderas. Mantenga la espalda bien posicionada.

EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva su pelvis hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.

Escalador

POSICIÓN INICIAL:

Colocaremos las manos apoyadas en el suelo, de modo que queden estirados los brazos y las piernas las estiramos completamente con el apoyo solo de las puntas de los pies. En esta postura trataremos de mantener la cabeza al frente, la espalda recta.

EJECUCIÓN:

Colocaremos la izquierda totalmente estirada hacia atrás y la derecha doblada hacia delante, de modo que la rodilla quede como tocando el pecho. En esta postura lo que haremos será alternas las piernas, es decir, la izquierda que estaba atrás estirada, pasará hacia delante doblando la rodilla



30 minutos

2-4 serie cada ejercicio

6-10 repeticiones

5 minutos de
recuperación entre serie

llevándola al pecho, mientras que la derecha pasará a estar estirada y así sucesivamente, poco a poco aumentaremos el ritmo.

Zancada frontal con salto

POSICIÓN INICIAL:

Posición de zancada, con un pie al frente y otro detrás. Procura que el torso esté recto, que la punta de tu pierna trasera esté bien apoyada en el suelo y que tus rodillas estén flexionadas formando un ángulo de 90°

EJECUCIÓN:

Nos impulsamos con fuerza desde el suelo, saltando y cambiando en el aire la posición de las piernas. Debes caer en posición de zancada con la pierna opuesta. La rodilla y el pie deben estar alineados, y los brazos deben moverse de forma contraria a las piernas.



Zancada lateral

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros.

EJECUCIÓN:

Haga un paso lateral que separe su pie izquierdo del otro. Flexiona la rodilla mientras mueve la pelvis hacia atrás y bajas hasta la posición de sentadilla, extendiendo la otra pierna hacia afuera en línea recta, con los pies en el



suelo y los dedos apuntando hacia delante.

Sentadilla con salto vertical

POSICIÓN INICIAL:

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar en su nuca. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva la pelvis hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, haga un salto vertical presionando principalmente con los pies desde los talones mientras exhala



Plancha

POSICIÓN INICIAL:

Los codos deben quedar fuera del ancho de los hombros y las manos apoyadas completamente en el piso. A continuación, extiende de a una pierna por vez hacia atrás, solo los antebrazos y los pies deben tocar el piso.

EJECUCIÓN:

Mantener la posición inicial por el lapso de 30 segundos.



FASE FINAL

FASE FINAL		
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	ILUSTRACIÓN	TIEMPO Y REPETICIONES

VUELTA A LA CALMA

Descripción:

Juego: Carrera con cuerdas.

Con este juego desarrollaremos la flexibilidad y la velocidad de carrera, la amplitud de zancada, el salto y la potencia del tren inferior. Cada atleta debe tener una cuerda. El juego consiste en desplazarse saltando la cuerda, cada una o dos zancadas. La dificultad del ejercicio se irá incrementando en cada ronda, disminuyendo la longitud de la cuerda o aumentando la velocidad. Es aconsejable realizarlo sobre césped para evitar lesiones si algún niño tropieza y se cae.



5 minutos

ESTIRAMIENTO

Descripción

1. Recto interior:
Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante hasta que se encuentre encima del tobillo, bajar las caderas hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera y en la ingle.
2. Isquiotibiales:
Acostado en el suelo, extendemos la pierna izquierda hasta sentir el estiramiento en la parte atrás del muslo izquierdo, el mismo ejercicio lo realizamos con la pierna derecha



3. Cuádriceps
De rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, atrás, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás.



4. Flexores (isobranquiales)
Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo.



5. Isquiotibiales
De pie, con los pies separados y una ligera flexión de rodillas, bajar suavemente tratando de tocar la punta de los pies.



6. Hidratación
7. Aseo

Firma del Maestrante

Firma del Coordinador