



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE  
SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA**

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORIA INFANTIL  
(11-12 AÑOS)**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**AUTOR**

**LIC. JEFFERSON MAURICIO MOYANO CARRERA**

**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 complejoivo **“PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORIA INFANTIL (11-12AÑOS)”**, elaborado por el Lcdo. Jefferson Mauricio Moyano Carrera, 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 cumpley 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**



---

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

**DIRECTOR DE POSTGRADO**



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

---

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

**DOCENTE TUTOR**



---

Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

**COORDINADOR DE POSTGRADO**



---

Lcda. Liliana Baque Catuto, MSc.

**ESPECIALISTA DEL ÁREA**



---

Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

**SECRETARIO GENERAL**

## INSTITUTO DE POSTGRADO

### DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, JEFFERSON MAURICIO MOYANO CARRERA

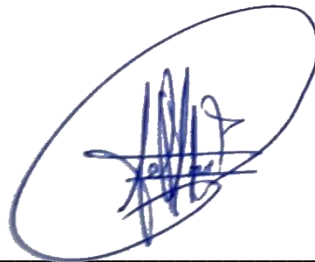
DECLARO QUE:

El Trabajo del componente practico del examen complejo “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORIA INFANTIL (11-12 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



---

Lic. Jefferson Mauricio Moyano Carrera

## **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 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.

A handwritten signature in blue ink, enclosed within a blue oval. The signature is stylized and appears to read 'Jefferson Moyano'.

---

**Lic. Jefferson Mauricio Moyano Carrera**

**C.I. 1500772783**



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

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Tema: PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE BOXEO CATEGORÍA  
INFANTIL (11-12 AÑOS)**

**AUTOR:**

LIC. JEFFERSON MAURICIO MOYANO CARRERA

**TUTOR:**

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D

**Resumen**

La metodología en un programa de iniciación deportiva tiene una serie de orientaciones, como son: permitir una enseñanza globalizadora, reflexiva y activa por parte del alumno, individualizada y adaptada a las diferentes capacidades e intereses de los deportistas. El presente programa de enseñanza está compuesto por cuatro vencimientos que son: inicio de la formación multilateral, desarrollo de la formación multilateral, desarrollo y evaluación de los contenidos básicos del boxeo y recuperación distribuidos en un total de 50 semanas.

Los objetivos generales de este programa son garantizar que los alumnos desarrollen las capacidades físicas, técnicas y habilidades deportivas a través de la formación multilateral y preparar al deportista teórica y técnicamente para pulir todo tipo de errores en las edades tempranas y así evitar los mismos en las edades avanzadas, de la misma manera desarrolle tres modelos de unidad de entrenamiento en donde se plasma las actividades, medios, métodos y orientaciones metodológicas que se utilizan en la iniciación deportiva del boxeo.

**Palabras claves:** Iniciación deportiva, deportista, vencimientos, capacidades



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

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: CHILDREN'S CATEGORY BOXING TEACHING PROGRAM (11-  
12 YEARS OLD)**

**AUTHOR:**

LIC. JEFFERSON MAURICIO MOYANO CARRERA

**ADVISOR:**

DRA. ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO, PH.D

**Abstract**

The methodology in a sports initiation program has a series of orientations, such as: allowing a globalizing, reflective and active teaching by the student, individualized and adapted to the different capacities and interests of the athletes. This teaching program is made up of four deadlines that are: beginning of multilateral training, development of multilateral training, development, and evaluation of the basic contents of boxing and recovery distributed in a total of 50 weeks.

The general objectives of this program are to ensure that students develop physical, technical and sports skills through multilateral training and to prepare the athlete theoretically and technically to polish all kinds of mistakes at an early age and thus avoid them in later life. advanced ages, in the same way develop three training unit models where the activities, means, methods and methodological orientations that are used in the sports initiation of boxing are reflected.

**Keywords:** Sports initiation, athlete, maturities, capacities





## Unidad 1



### UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

#### INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PLANIFICACION DIARIA DEL ENTRENAMIENTO

MACROCICLO Nº 1 VENCIMIENTO: Inicio de la formacion Multilateral

ETAPA: \_\_\_\_\_ MESOCICLO Nº \_\_\_\_\_

SEMANA Nº 8 CATEGORÍA: Iniciacion Deportiva ( 11-12 años)

UNIDAD ENTRENAM. Nº 36 FECHA: 21/2/2022

MATRÍCULA: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_ T \_\_\_\_\_

**OBJETIVOS:**

FISICO Mejorar la fuerza de brazos,abdomen y piernas con su propio peso.

TECNICO-TACTICO Conocer los golpes rectos del boxeo.

EDUCATIVO: Resaltar la importancia de los golpes rectos en el boxeo para obtener un resultado deportivo

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACION	MEDIOS Y MÉTODOS	INDICACIONES METODOLOGICAS
<b>PARTE INICIAL</b>			
Formacion y Presentacion	1'	Fila/Metodo Verbal	
Pase de Lista e Informe de los objetivos de la clase	5'	Fila/Metodo Verbal	
Calentamiento General	12'	Circulo/Metodo Explicativo Demostrativo	
Calentamiento Especial	3'	Individual	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Esc. De Boxeo	16'	Fila-Parejas-Metodo Explicativo-Demostrativo-Repeticiones	Realizar la correcciones de errores
ECD 2 X 1'.30" X 1	5'	Parejas/Metodo Estandar	Ejecucion correcta de los rectos
Fuerza 3x20"x40"	10'	Circuito	
<b>PARTE FINAL</b>			
Ejercicios de Recuperacion y estiramiento	5'	Circulo/Metodo Explicativo Demostrativo	Recuperar el estado de reposo
Analisis de la clase e Informacion de la proxima actividad	2'	Fila/Metodo Verbal.	
Despedida y Lema	1'	Fila/Metodo Verbal.	
OBSERVACIONES:			

RANGO DE LA CARGA	V	
	I	

ASISTENCIA Nº ATLETAS		
M		
F		

TOTAL DE TIEMPO	60'
-----------------	-----

## Unidad 2



### UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

#### INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PLANIFICACION DIARIA DEL ENTRENAMIENTO

MACROCICLO Nº 1 VENCIMIENTO: Inicio de la formacion Multilateral  
 ETAPA: \_\_\_\_\_ MESOCICLO Nº \_\_\_\_\_  
 SEMANA Nº 8 CATEGORÍA: Iniciacion Deportiva ( 11-12 años)  
 UNIDAD ENTRENAM. Nº 37 FECHA: 22/2/2022  
 MATRICULA: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_ T \_\_\_\_\_

OBJETIVOS:  
 FISICO Mejorar la velocidad de translacion en 10 , 20 y 30 metros.  
Mejorar la flexibilidad de tronco y piernas.  
 TECNICO-TACTICO Conocer los golpes rectos del boxeo.  
 EDUCATIVO: Despertar el amor al deporte resaltando y resaltar los deportistas mas rapidos en los JJOO

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACION	MEDIOS Y MÉTODOS	INDICACIONES METODOLOGICAS
<b>PARTE INICIAL</b>			
Formacion y Presentacion	1'	Fila/Metodo Verbal	
Pase de Lista e Informe de los objetivos de la clase	5'	Fila/Metodo Verbal	
Calentamiento General	12'	Circulo/Metodo Explicativo Demostrativo	
Calentamiento Especial	3'	Individual	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Flexibilidad	3'	Parejas/Pasiva	
Velocidad	8'	Pista/Metodo de Repeticiones	Ondas
Esc. De Boxeo	15'	Fila-Parejas-Metodo Explicativo-Demostrativo-Repeticiones	Realizar la correcciones de errores
ECD 2 X 1'.30" X 1	5'	Parejas/Metodo Estandar	Ejecucion correcta de los rectos
<b>PARTE FINAL</b>			
Ejercicios de Recuperacion y estiramiento	5'	Circulo/Metodo Explicativo Demostrativo	Recuperar el estado de reposo
Analisis de la clase e informacion de la proxima actividad	2'	Fila/Metodo Verbal.	
Despedida y Lema	1'	Fila/Metodo Verbal.	
OBSERVACIONES:			

RANGO DE LA CARGA	V	
	I	

ASISTENCIA Nº ATLETAS		
M	8	10
F	2	

TOTAL DE TIEMPO	60'
-----------------	-----

### Unidad 3



## UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

### INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PLANIFICACION DIARIA DEL ENTRENAMIENTO

MACROCICLO Nº	1	VENCIMIENTO:	Inicio de la formacion Multilateral
ETAPA:		MESOCICLO Nº	
SEMANA Nº	8	CATEGORÍA:	Iniciacion Deportiva ( 11-12 años)
UNIDAD ENTRENAM. Nº	38	FECHA:	23/2/2022
		MATRICULA:	M    8    F    2    T    10

**OBJETIVOS:**

FISICO	Mejorar la resistencia aerobia mediante el juego.
TECNICO-TACTICO	Conocer los golpes rectos del boxeo.
EDUCATIVO:	Mejorar el compañerismo

ACTIVIDADES O TAREAS	DOSIFICACION	MEDIOS Y MÉTODOS	INDICACIONES METODOLOGICAS
<b>PARTE INICIAL</b>			
Formacion y Presentacion	1'	Fila/Metodo Verbal	
Pase de Lista e Informe de los objetivos de la clase	5'	Fila/Metodo Verbal	
Calentamiento General	12'	Circulo/Metodo Explicativo Demostrativo	
Calentamiento Especial	3'	Individual	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Esc. De Boxeo	15'	Fila-Parejas-Metodo Explicativo-Demostrativo-Repeticiones	Realizar la correcciones de errores
Aparatos 3 X 1'.30" X 1	7'.5"	Parejas/Metodo Estandar	Ejecucion correcta de los rectos
Juego	10'	Metodo de Juego	
<b>PARTE FINAL</b>			
Ejercicios de Recuperacion y estiramiento	5'	Circulo/Metodo Explicativo Demostrativo	Recuperar el estado de reposo
Analisis de la clase e informacion de la proxima actividad	2'	Fila/Metodo Verbal.	
Despedida y Lema	1'	Fila/Metodo Verbal.	
<b>OBSERVACIONES:</b>			

RANGO DE LA CARGA	V	
	I	

ASISTENCIA Nº ATLETAS		
M	8	10
F	2	

TOTAL DE TIEMPO	62'
-----------------	-----