



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORIA INFANTIL (6 A 8
AÑOS)**

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

AUTOR

MSC. Lisbeth Katherine González Figueroa

TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor de la **Monografía** , ‘‘PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORIA INFANTIL (6 A 8 AÑOS)’’, elaborado por el maestrando Msc. Lisbeth Katherine González Figueroa, egresado de la **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magíster **EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



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

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

TRIBUNAL DE SUSTENTACION



Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

**DIRECTOR DEL INSTITUTO
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. Lilia Baque Catuto, MSc.

DOCENTE ESPECIALISTA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.
SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, Lisbeth Katherine González Figueroa

DECLARO QUE:

El Trabajo de **Monografía** “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORIA INFANTIL (6 A 8 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



**Lcda. Lisbeth Katherine González Figueroa MSc.
C.I. 2400001307**

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.



Lcda. Lisbeth Katherine González Figueroa MSc.
C.I. 2400001307



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

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORIA INFANTIL (6 A 8 AÑOS)

AUTOR:
Lcda. Lisbeth Katherine González Figueroa MSc.

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

Resumen

El programa de enseñanza de atletismo esta direccionado para la categoría infantil 6 a 8 años. Donde observamos la importancia del desarrollo de la capacidad motora que a través de juegos y actividades físicas los niños pueden lograr una gran motivación hacia las prácticas deportivas a futuro. Este programa consta de un macrociclo de 6 meses, con microciclos de 29 semanas. En el macrociclo la etapa de formación básica multilateral tiene una duración de 17 semanas de preparación general donde a través de juegos los niños aprenden coordinación, equilibrio, reacción, velocidad, etc. La etapa de especialización inicial tiene una duración de 9 semanas la misma permite que los niños aprenden mediante algunos juegos los gestos técnicos de una carrera, la evaluación comprende de 2 semanas que nos permite saber el 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.

Palabras claves: PROGRAMA DE ENSEÑANZA, MACROCICLO, CAPACIDAD MOTORA, JUEGOS.



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

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO CATEGORIA INFANTIL (6 A 8 AÑOS)

AUTHOR:
Lcda. Lisbeth Katherine González Figueroa MSc.

ADVISOR:
Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

Abstract

The athletics teaching program is directed to the children's category 6 to 8 years. Where we observe the importance of the development of motor capacity that through games and physical activities children can achieve a great motivation towards sports practices in the future. This program consists of a 6-month macrocycle, with 29-week microcycles. In the macrocycle the stage of multilateral basic training lasts 17 weeks of general preparation where through games children learn coordination, balance, reaction, speed, etc. The initial specialization stage has a duration of 9 weeks the same allows children to learn through some games the technical gestures of a career, the evaluation comprises 2 weeks that allows us to know the progress the children made and culminates in a week off. In this work are the training units where the initial, main and final part of a class section is observed.

Keywords: TEACHING PROGRAM, MACROCYCLE, MOTOR CAPACITY, GAMES

PROGRAMA SEMANAL - UNIDAD 1

| | | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|---------------------|--------------------|
| DEPORTE: ATLETISMO | ENTRENADOR: LISBETH GONZÁLEZ | Nº SEMANA: 8 | MES: FEBRERO | |
| SEMANA: 21 DE FEBRERO | CATEGORIA: 6 A 8 AÑOS | HORARIO: 15H00 - 16H00 | METOD. INSP: | |
| OBTETIVOS: BIOLÓGICOS | Mejorar la coordinación Oculo, manual y pedal en el niño de 6 años mediante una sesión de entrenamiento para mejorar la zancada de una carrera. | | | |
| 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 21 | MARTES | MIÉRCOLES 23 | JUEVES | VIERNES 24 |
| CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| 20 | | 20 | | 20 |
| JUEGOS PERCEPTIVOS | | JUEGOS PERCEPTIVOS | | JUEGOS PERCEPTIVOS |
| 10 | | 10 | | 5 |
| EQUILIBRIO | | SALTABILIDAD | | VELOCIDAD |
| 5 | | 5 | | 5 |
| RITMO | | ACC. SIMPL. Y COMPL. | | RESISTENCIA |
| 5 | | 5 | | 5 |
| COORDINACIÓN | | ORIENTACION | | LATERALIDAD |
| 10 | | 5 | | 5 |
| DESPLAZAMIENTO | | COORD. | | FLEXIBILIDAD |
| 5 | | 10 | | 10 |
| FLEXIBILIDAD | | FLEXIBILIDAD | | VALORES E HIGIENE |
| 5 | | 5 | | 10 |
| 60 | 0 | 60 | 0 | 60 |
| | | | | 180 |



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

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

| Docente: | LISBETH KATHERINE GONZÁLEZ FIGUEROA | | |
|---|--|--------------------|----------|
| Tema: | ATLETISMO | | |
| Objetivo | Mejorar la coordinación Óculo, Manual y Pedal en el niño de 6 años mediante una sesión de entrenamiento para mejorar la zancada de una carrera | | |
| Lugar y fecha: | 21 DE FEBRERO | No. Participantes: | 1 |
| Medios: | | Categoría: | INFANTIL |
| Duración: | 60 MINUTOS | Grupo: | |
| FASE INICIAL | | | |
| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps | |
| <p>INSTRUCCIONES PREVIAS: ASITENCIA, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR, TROTE SUAVE</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO:</p> <p>"JUEGO DE COORDINACIÓN Seguir al rey</p> <p>El niño se colocará detrás de la entrenadora como si fuera un rey con su vasallo. Todo lo que haga tiene que hacerlo si se agacha, el niño debe de agacharse; si pasa por encima de un palo en equilibrio, el niño tendrá que hacerlo. Cada vez aumentar otros obstáculos.</p> |  | 5 | |
| | | 5 | |
| |  | 10 | |

| FASE PRINCIPAL | | |
|---|--|---------------|
| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps |
| <p>COORDINACION Y EQUILIBRIO - Caminando sobre un carril</p> <p>El niño realizara una pasada caminando sobre un carril, con el fin de mejorar la coordinación, equilibrio y movimiento de los brazos.</p> |  | 10 |
| <p>Salta Salta</p> <p>En este ejercicio el niño realizará saltos, primero partiendo de la parte central, segundo ejecutará un desplazamiento con pierna derecha adelante e izquierda atrás, luego regresará al centro y cambiará de pierna de esta manera debe alternar, sin olvidar que los brazos también deben estar en movimiento.</p> |  | 10 |
| <p>Rastreo de Oso</p> <p>En esta parte el niño realizara un ganeo con las rodillas elevadas, una distancia de 5 a 10 metros hacia adelante, de la misma forma coordinando piernas y brazos.</p> |  | 10 |
| FASE FINAL | | |
| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps |
| VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO. | | 5 |

Charla de valores e higiene a los niños

Análisis y autoevaluación



5

Observaciones:

observar que en los desplazamientos o movimientos que realiza el niño tanto en brazos como en piernas estén bien coordinados, estos ejercicios también se los puede realizar descalzo en tatami, césped, arena (playa) etc. Ya que es muy importante porque nos ayudara a mejorar la coordinación de la zancada.



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

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

| Docente: | LISBETH KATHERINE GONZÁLEZ FIGUEROA | | |
|--|--|--------------------|----------|
| Tema: | ATLETISMO | | |
| Objetivo | Mejorar la reacción mediante juegos para la fase de salida en una carrera. | | |
| Lugar y fecha: | Libertad- 25 de abril | No. Participantes: | 1 |
| Medios: | | Categoría: | INFANTIL |
| Duración: | 60 MINUTOS | Grupo: | |
| FASE INICIAL | | | |
| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps | |
| <p>INSTRUCCIONES PREVIAS:</p> <p>ASITENCIA, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL:</p> <p>MOVILIDAD ARTICULAR, TROTE SUAVE</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO: JUEGO DE REACCIÓN</p> <p>La entrenadora pone música y los niños se mueven en función de esta. Cuando la música pare, estos deberán de quedarse quietos, y cuando la ponga de nuevo volver a bailar.</p> | | 5 | |
| | | 5 | |
| | | 10 | |
| FASE PRINCIPAL | | | |
| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps | |
| | | | |

| | | |
|---|--|-----------------------------|
| <p>EJERCICIO DE REACCION</p> <p>GALLO PELEON</p> <p>La entrenadora le indica al niño que debe tratar de pisarles un globo amarrado en el pie, para que el busque la forma de lograrlo, la entrenadora debe cada vez aumentando la velocidad.</p> |  | 10 |
| <p>EJERCICIO DE REACCION CON CONOS</p> <p>El niño se encuentra sentado y al sonido de un silbato, el niño debe ir lo más rápido traer un cono que se encuentra ubicado a 10mt y dejar en un lugar específico indicado por la entrenadora.</p> |  | 10 |
| <p>EJERCICIO DE REACCIÓN CON HULA-HULA</p> <p>La entrenadora coloca 4 hula-hula alrededor del niño donde cada hula tendrá un color, al momento que la entrenadora indica un color el niño debe ubicarse en el centro del hula-hula respectivo de manera rápida.</p> |  | 10 |
| FASE FINAL | | |
| <p>Desarrollo de la Actividad</p> | <p>Ilustración</p> | <p>Tiempo y Reps</p> |
| <p>VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO.</p> |  | 5 |
| <p>Charla de valores a los niños</p> <p>ANALISIS Y AUTOEVALIACIÓN</p> | | 5 |
| <p>Observaciones:</p> <p>Observar que el niño sea capaz de reaccionar de manera rápida cuando la entrenadora le de las respectivas indicaciones, de esta manera estamos ayudando al niño a tener una buena reacción para la fase de salida en una carrera.</p> | | |

PROGRAMA SEMANAL - UNIDAD 3

| DEPORTE: ATLETISMO | ENTRENADOR: LISBETH GONZÁLEZ | Nº SEMANA: 18 | MES: MAYO | |
|-----------------------------------|---|-------------------------------|---------------------|--------------------|
| SEMANA: 2 MAYO A 8 DE MAYO | CATEGORIA: 6 A 8 A | HORARIO: 15H00 - 16H00 | METOD. INSP: | |
| OBTETIVOS: BIOLÓGICOS | Mejorar la aceleración a través de circuitos de saltos, trampolín y gimnasia | | | |
| 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 2 | MARTES | MIÉRCOLES 4 | JUEVES | VIERNES 6 |
| CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO | | CALENTAMIENTO |
| 20 | | 20 | | 20 |
| JUEGOS PERCEPTIVOS | | JUEGOS PERCEPTIVOS | | JUEGOS PERCEPTIVOS |
| 10 | | 10 | | 5 |
| SALTABILIDAD | | MOV. BRAZOS | | VELOCIDAD |
| 5 | | 5 | | 5 |
| ACC. SIMPL. Y COMPL. | | RITMO | | RESISTENCIA |
| 10 | | 5 | | 5 |
| ORIENTACION | | COORDINACIÓN | | ABC CARRERA |
| 5 | | 10 | | 5 |
| COORD. | | DESPLAZAMIENTO | | FLEXIBILIDAD |
| 5 | | 5 | | 10 |
| FLEXIBILIDAD | | FLEXIBILIDAD | | VALORES E HIGIENE |
| 5 | | 5 | | 10 |
| 60 | 0 | 60 | 0 | 60 |
| | | | | 180 |



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

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

| | | | |
|---|--|----------------------|----------|
| Docente: | LISBETH KATHERINE GONZÁLEZ FIGUEROA | | |
| Tema: | ATLETISMO | | |
| Objetivo | Mejorar la aceleración a través de circuitos de saltos, trampolín y gimnasia | | |
| Lugar y fecha: | La Libertad 2 de mayo | No. Participantes: | 1 |
| Medios: | | Categoría: | INFANTIL |
| Duración: | 60 MINUTOS | Grupo: | |
| FASE INICIAL | | | |
| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps | |
| <p>INSTRUCCIONES PREVIAS: ASITENCIA, PLANTEAMIENTOS DE LOS OBJETIVOS DE LA SESION</p> <p>CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR, TROTE SUAVE</p> <p>CALENTAMIENTO ESPECIFICO:</p> <p>"JUEGO DE ACELERACIÓN" Imitación de animales</p> <p>La imitación de animales promueve la expresión creativa de la destreza de saltar. Utilice animales como la rana, el canguro etc.</p> |  | 5 | |
| | | 5 | |
| |  | 10 | |
| FASE PRINCIPAL | | | |
| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps | |

EJERCICIOS DE SALTOS

Saltar sobre la escalera

La entrenadora les indica a los niños que debe tratar de saltar por la escalera de velocidad, primero con una pierna y luego con ambas piernas, dificultando un poco el ejercicio.



10

EJERCICIO CON OBSTACULOS

La entrenadora realiza un circuito donde los niños tienen que pasar por cada obstáculo.

- 1.- Raptar por debajo de un túnel
- 2.- subir y bajar un step
- 3.- dar un rol
- 4.- Saltar las ula- ula



10

EJERCICIOS DE ACELERACION CON CONOS EN X

La entrenadora indica a los niños que deben de pasar alrededor de los conos dando la vuelta y luego continua al otro extremo para repetir el ejercicio, el niño tiene que pasar por 4 estaciones formando una X



10

FASE FINAL

| Desarrollo de la Actividad | Ilustración | Tiempo y Reps |
|--|-------------|---------------|
| VUELTA A LA CALMA, EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO. | | 5 |
| Charla de valores e higiene a los niños ANALISIS Y AUTOEVALIACIÓN | | 5 |

Observaciones: Observar que el niño pueda saltar y realizar los ejercicios de manera coordinada cuando la entrenadora le de las respectivas indicaciones, de esta manera estamos ayudando al niño a tener una buena aceleración para una carrera.

