



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

**TITULO DEL TRABAJO**

**PLAN DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN  
DEPORTISTAS DE BALONCESTO EN EDADES FORMATIVAS.**

**AUTOR (A)**

**SANTOS ZAMBRANO CRUZ MARGARITA**

**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**

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

**Lcda. Liliana Baque MSc.  
ESPECIALISTA**



**Lic. 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 SANTOS ZAMBRANO CRUZ MARGARITA, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

**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, SANTOS ZAMBRANO CRUZ MARGARITA

**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 28 días del mes de ABRIL de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Santos Zambrano Cruz Margarita", is written over a horizontal line.

SANTOS ZAMBRANO CRUZ MARGARITA  
C.I. 1307148005  
**AUTOR (A)**



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

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, SANTOS ZAMBRANO CRUZ MARGARITA**

**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 28 días del mes de ABRIL de año 2023

---

**SANTOS ZAMBRANO CRUZ MARGARITA**  
C.I. 1307148005  
**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 Plan de ejercicios para mejorar la coordinación en deportistas de baloncesto en edades formativas presentado por el estudiante, SANTOS ZAMBRANO CRUZ MARGARITA fue enviado al Sistema Antiplagio URKUND, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al XX%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

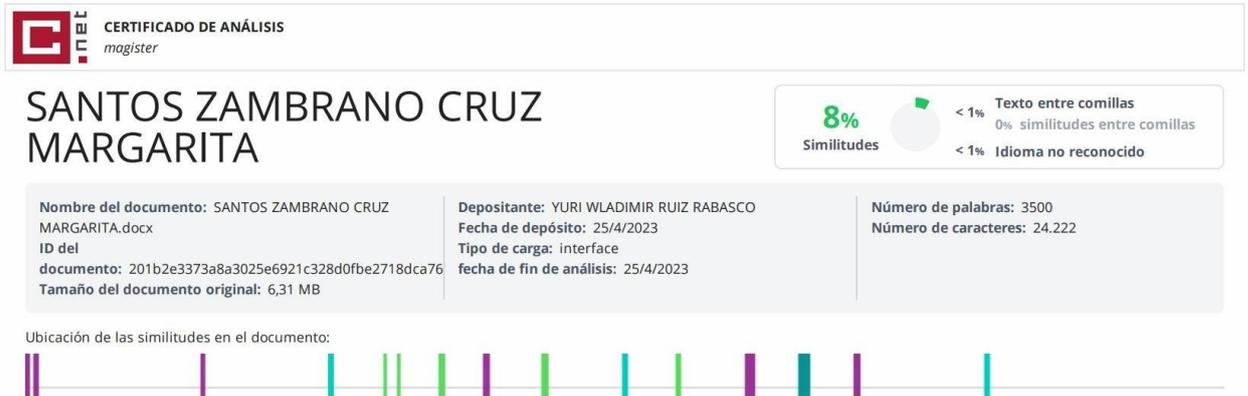
**Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D.**  
C.I. 0703737981  
**TUTOR (A)**



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 **PLAN DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN DEPORTISTAS DE BALONCESTO EN EDADES FORMATIVAS**, presentado por el maestrando, **SANTOS ZAMBRANO CRUZ MARGARITA** 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. 0917655219  
COORDINADOR DE PROGRAMAS DE MAESTRÍAS

## **AGRADECIMIENTO**

Muy profundamente a mis hijos por su paciencia y apoyo, a mis hermanas y demás seres queridos, pero especialmente agradezco a mi amada abuelita Sra. Mariana Zambrano quien vela mis sueños desde el cielo y me ayuda seguir adelante y no decaer, a Dios por llenarme de fortaleza e iluminar mi camino, a la vida por permitirme vivir cada experiencia en esta etapa profesional

*Cruz Margarita Santos Zambrano*

## **DEDICATORIA**

A Dios como testigo por guiarme en este arduo camino sin él nada sería posible, a mis hijos Lady Stefania y Harold David Lavayen Santos quienes son la fortaleza en mi vida y me ayudan a seguir día a día, ellos son mi inspiración y motivación.

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

*Cruz Margarita Santos Zambrano*

## ÍNDICE GENERAL

### CONTENIDO

TITULO DEL TRABAJO .....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD .....	IV
AUTORIZACIÓN.....	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO .....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VIII
DEDICATORIA .....	IX
ÍNDICE GENERAL.....	X
Abstract.....	XIII
DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO.....	XIV

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. ....	20
---------------	----

## **ÍNDICE DE CUADROS**

Cuadro 1. ....	20
----------------	----

## **ÍNDICE DE APENDICES**

Anexo 1. Ficha de levantamiento de información.....	30
---	----

## **Resumen**

La presente investigación establece su importancia en la capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico, que permita periodizar el entrenamiento incluyendo los objetos del mismo para obtener una optimización de la forma deportiva. Reconocer la condición física de partida (capacidades coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) y mejorarla de manera segura y saludable en relación a las demandas y objetivos que presentan las diferentes prácticas corporales mediante un, Plan de ejercicios para mejorar la coordinación en deportistas de baloncesto en edades formativas de 13 a 14 años de la Unidad Educativa Fiscal Olmedo del Cantón Portoviejo Provincia de Manab. El cual está diseñado para fortalecer y desarrollar el incremento de la coordinación, velocidad de desplazamiento, mediante la realización de ejercicios generales de control, manejo y dominio de balón, dribling con desplazamiento 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 estudiantes, con la finalidad de no afectar su desarrollo motriz natural. Los métodos empleados fueron explicativo, demostrativo y repetitivo.

Como resultado se observó un progreso significativo en el manejo y dominio del balón, por lo cual podemos concluir que el plan de ejercicios permite mejorar la coordinación en los deportistas.

**Palabras claves:** Plan ejercicios, Baloncesto, mejorar coordinación, edades formativas

## **Abstract**

The present investigation establishes its importance in the complementary physical capacity that allows to carry out ordered movements and directed to obtain a technical gesture, which allows to periodize the training including the objects of the same to obtain an optimization of the sports form. Recognize the initial physical condition (coordinative and conditional capacities: flexibility, speed, resistance and strength) and improve it in a safe and healthy way in relation to the demands and objectives presented by the different body practices through an exercise plan to improve coordination through basketball athletes between the ages of 13 and 14 from the Olmedo Fiscal Educational Unit of the Canton Portoviejo Province of Manabí. Which is designed to strengthen and develop increased coordination, movement speed, by carrying out general control exercises, handling and mastery of the ball, dribbling with movement with the use of cones and rings accompanied by recreational activities.

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

As a result, a significant progress was observed in the handling and mastery of the ball, for which we can conclude that the exercise plan allows improving coordination in athletes.

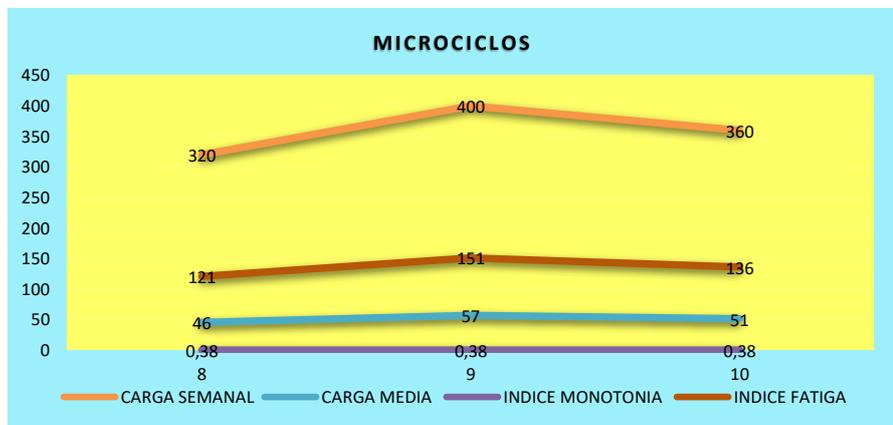
**Keywords:** Exercise plan, Basketball, improve coordination, formative ages

# DESARROLLO DEL COMPONENTE PRÁCTICO

## MACROCICLO

MACROCICLO	GENERAL																																				
PERIODO	PREPARATORIO																		COMPETITIVO																		
ETAPA	General						Especial						PreCompetitivo						Competitivo																		
MESOCICLO	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII															
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
<b>MICROCICLO 8</b>										<b>MICROCICLO 9</b>										<b>MICROCICLO 10</b>																	
DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	INDICE DE LA MONOTONIA	CARGA DIARIA	CARGA SEMANAL	DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	INDICE DE LA MONOTONIA	CARGA DIARIA	CARGA SEMANAL	DIAS	ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO	RPE DE LA SESIÓN	INDICE DE LA MONOTONIA	CARGA DIARIA	CARGA SEMANAL																				
LUNES	5 - Fundamentos balón	0	0,38	0	320	LUNES	Teoría - Circuito 6 cl	0	0,38	0	400	LUNES	Teoría - Acondiciona	0	0,38	0	360																				
MARTES	DESCANSO	0	0,38	0		MARTES	DESCANSO	0	0,38	0		MARTES	DESCANSO	0	0,38	0																					
MIERCOLES	6 - dominio del balón. Arrib	8	0,38	40		MIERCOLES	Práctica - Ejercitar Ejerc	8	0,38	50		400	MIERCOLES	Práctica - Ejercitar zanja	8	0,38		45	360																		
JUEVES	DESCANSO	0	0,38	0		JUEVES	DESCANSO	0	0,38	0		JUEVES	DESCANSO	0	0,38	0		JUEVES	DESCANSO	0	0,38	0															
VIERNES	DESCANSO	0	0,38	0		VIERNES	DESCANSO	0	0,38	0		VIERNES	DESCANSO	0	0,38	0		VIERNES	DESCANSO	0	0,38	0															
SÁBADO	DESCANSO	0	0,38	0		SÁBADO	DESCANSO	0	0,38	0		SÁBADO	DESCANSO	0	0,38	0		SÁBADO	DESCANSO	0	0,38	0															
DOMINGO	DESCANSO	0	0,38	0		DOMINGO	DESCANSO	0	0,38	0		DOMINGO	DESCANSO	0	0,38	0		DOMINGO	DESCANSO	0	0,38	0															
<b>CARGA SEMANAL</b>						320	<b>CARGA SEMANAL</b>					400	<b>CARGA SEMANAL</b>					360																			
<b>INDICE DE LA MONOTONIA</b>		-CARGA MEDIA/DESVIACION ESTANDAR		0,38	<b>INDICE DE LA MONOTONIA</b>		-CARGA MEDIA/DESVIACION ESTANDAR		0,38	<b>INDICE DE LA MONOTONIA</b>		-CARGA MEDIA/DESVIACION ESTANDAR		0,38																							
<b>CARGA MEDIA</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		46	<b>CARGA MEDIA</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		57	<b>CARGA MEDIA</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		51																							
<b>DESVIACION ESTANDAR</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		121	<b>DESVIACION ESTANDAR</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		151	<b>DESVIACION ESTANDAR</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		136																							
<b>INDICE DE LA FATIGA</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		121	<b>INDICE DE LA FATIGA</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		151	<b>INDICE DE LA FATIGA</b>		-CARGA SEMANAL/INDICE DE LA MONOTONIA		136																							

MICROCICLOS	8	9	10
CARGA SEMANAL	320	400	360
CARGA MEDIA	46	57	51
INDICE MONOTONIA	0,38	0,38	0,38
INDICE FATIGA	121	151	136





**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**PROGRAMA: MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:** Plan de ejercicios para mejorar la coordinación en deportistas de baloncesto en edades formativas

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO**

<b>ENTRENADORA :</b>	<b>Lic. Cruz Margarita Santos Zambrano</b>		
<b>Tema:</b>	Dominio del balón - Dribling - Pase de pecho		
<b>Lugar y Fecha:</b>	Cancha de la Institución UEFO 08/03/2023	<b>No. Participantes:</b>	30
<b>Medios:</b>	Silbato, ulas, balones, conos, cronometro	<b>Categoría:</b>	13 a 14 años
<b>Microciclo Bloque # 4</b>	<b>Semana # 8</b> Prácticas Deportivas	<b>Plan Entrenamiento Currículo Nacional</b>	Educación Física
<b>Duración:</b>	60 minutos	<b>Grupo:</b>	Homogenio
<b>Método</b>	Explicación, demostración, mando directo, mixto, observación y repetición.		
<b>Objetivo General</b>	Desarrollar la coordinación en el proceso dominio de balón, control de la fuerza en la entrega y recepción en el pase de pecho, permitiendo la precisión en la ejecución de la acción motora.		
<b>Objetivo Específicos</b>	Familiarizase con el balón y fortalecer la coordinación Participar y afianzar el aprendizaje del bote conocerlo y mejorarlo Fortalecer el aprendizaje del pase conocerlo y mejóralo		

**FASE INICIAL**

<p><b>INSTRUCCIONES PREVIAS</b> Dribling - pase de pecho Explicación de la actividad a desarrolla indicar el objetivo de la práctica como el trabajo general</p> <p><b>MOVIMIENTO ARTICULAR</b> <b>Descripción:</b> Calentamiento general <b>movilidad articular</b> en el que calentamos los distintos segmentos corporales. Realizamos ejercicios propios de cada articulación como, circunducción de brazos, aducción y abducción. Normalmente se hace en un orden ascendente (, hombros, cuello, cadera, muñecas y tobillos,)</p> <p><b>CALENTAMIENTO</b> <b>Descripción:</b> - Comenzamos con rotación de caderas lado izquierda regresa por la derecha. 1 vez  -Trote suave en el mismo terreno, para proseguir con puntas de pie y levantamiento de rodillas alternando izquierda derecha</p>	    	<p>5 min</p> <p>20 minutos</p> <p>6 reps x articulación de cada ejercicio</p> <p>6 reps x ejercicio</p>
--	--	---

<p>-Ejercicios dinámicos de coordinación de saltos con intercambio de pies dentro de las ulas</p> <p>-Desplazamiento y trote alrededor del espacio hasta ubicarse cada participante en el cono</p>		
<p style="text-align: center;"><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p>-Descripción: Estiramos isquiotibiales (estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado al suelo y la otra en equilibrio estirada) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos aductores (llevamos la pierna derecha flexionada a un extremo, la planta de los pies no se despega del suelo, estiramos la pierna izquierda y con las manos nos apoyamos de las rodillas hacia abajo) 1 vez con cada pierna</p> <p>-Estiramos cuádriceps (tomar tu tobillo y suavemente trae el talón hacia arriba y atrás hasta sentir un estiramiento en la parte delantera del muslo. Mantén esta posición durante 30 segundos. Cambia de pierna y repite) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos otra vez abductores la parte del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior del pecho) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos de nuevo aductores (dejamos caer el tronco hacia el frente, tocamos con las manos los tobillos sin doblar las rodillas) 1 vez</p> <p>-Estiramos gemelos (caminamos de puntillas talones fuera sin llegar a tocar el suelo) 1 vez con cada pierna.</p>	      	<p>1 reps x extremidades (pierna y brazo) 30 segundos</p> <p>1 reps x extremidad 30 segundos</p> <p>1 reps x extremidades 30 segundos</p> <p>1 reps x 30 segundos</p>

<b>FASE PRINCIPAL</b>		
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El procedimiento posición del cuerpo, boteo, salto cambio de pie, balón y mano</li> <li>• El gesto técnico colocando al jugador en posición de dominio de balón</li> <li>• Estos ejercicios tienen como objetivo la adquisición de la mecánica de coordinación de piernas con salto y cambio del balón y mano, con el primer paso para driblar y el segundo salto intercambio de pierna - mano balón, siendo importante realizarlos en el mismo sitio, para que los jugadores se concentren solamente en lo que les solicitamos:</li> <li>• Con balón y estacionado dribling, flexión y extensión de piernas + cambio de pierna izquierda + salto, cambio mano balón</li> <li>• Segundo ejercicio, iniciando con salida mano derecha + pie derecho boteando desplazándose por los conos zig - zag</li> <li>• El jugador realiza el mismo ejercicio, regresando con mano izquierda salida pie izquierdo.</li> <li>• Realizar el mismo ejercicio, pero ahora con mayor fluidez con intercambio del balón mano derecha e izquierda.</li> <li>• Realizar el pase de pecho, siguiendo los procesos metodológicos, los jugadores tienen que realizar varios intercambios del balón en pareja, coordinando mover los pies al mismo tiempo que entrega y recibe el balón.</li> <li>• Los mismos pasos con movimiento rápidos, ejecutándolo de forma fluida el pase a la altura del pecho.</li> <li>• Una vez que los jugadores dominen los anteriores ejercicios, pasaremos a otro nivel de adquisición, en donde se debe prestar atención a otros aspectos:</li> </ul>		<p>20 minutos</p> <p>15-20 reps x ejercicio</p>
<b>FASE FINAL</b>		
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
<p><b>Descripción:</b> Se termina relajando al cuerpo en posición cuádruple brazos extendidos relajados, trabajando en pareja apoyo de manos en los hombros</p>		

<p>inhalando y exhalando ejercicios de relajación</p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b> Descripción: Realizamos el estiramiento general del cuerpo progresivamente de brazos, piernas,</p> <p><b>LIMPIEZA Y ASERO PERSONAL</b> Se dispone a dar un tiempo para la higiene</p>		<p>10 min</p> <p>5min</p>
<p><b>Observaciones:</b></p>		
 <p><b>Lic. Cruz Margarita Santos Zambrano</b></p>	 <p><b>Dra. Katherine Aguilar PhD</b></p>	
<p><b>Firma del Maestrante</b></p>	<p><b>Tutora</b></p>	

 <p><b>UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA</b></p>			
<p><b>INSTITUTO DE POSTGRADO</b></p>			
<p><b>PROGRAMA: MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b></p>			
<p><b>UNIDAD DE ENTRENAMIENTO</b></p>			
<p><b>ENTRENADORA :</b></p>	<p><b>Lic. Cruz Margarita Santos Zambrano</b></p>		
<p><b>Tema:</b></p>	<p>Circuito de ejercicios para mejorar la coordinación y resistencia</p>		
<p><b>Lugar y Fecha:</b></p>	<p>Cancha de la Institución UEFO 10/03/2023</p>	<p><b>No. Participantes:</b></p>	<p>30</p>
<p><b>Medios:</b></p>	<p>balones, conos, platillos, balones medicinales, Ulas, cronometro, pito</p>	<p><b>Categoría:</b></p>	<p>13 a 14 años</p>
<p><b>Microciclo</b> Bloque # 4</p>	<p><b>Semana #9</b> Prácticas Deportivas</p>	<p>Plan Entrenamiento Currículo Nacional</p>	<p>Educación Física</p>
<p><b>Duración:</b></p>	<p>60 minutos</p>	<p><b>Grupo:</b></p>	<p>Homogenio</p>
<p><b>Objetivo General</b></p>	<p>Mejorar por medio de un circuito de ejercicios el rendimiento físico y las capacidades coordinativas, la resistencia aeróbica en los deportistas permitiendo la precisión en la ejecución de la acción motora.</p>		
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Fortalecer las capacidades coordinativas</p>		

Específicos	Participar y afianzar el aprendizaje y trabajo en equipo Fortalecer el aprendizaje del dribling, pase , lanzamiento y mejóralo	
<b>FASE INICIAL</b>		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;"><b>INSTRUCCIONES PREVIAS</b></p> <p style="text-align: center;">Dribling - pase – lanzamiento</p> <p>Estos ejercicios tienen como objetivo la adquisición de la mecánica de coordinación. Para empezar el jugador tendrá que dominar de forma cronológica las siguientes destrezas: coordinación, habilidad, agilidad, rapidez, precisión, fuerza, equilibrio y resistencia</p> <p style="text-align: center;"><b>MOVIMIENTO ARTICULAR</b></p> <p><b>Descripción:</b> Calentamiento general <b>movilidad articular</b> en el que calentamos los distintos segmentos corporales. Realizamos ejercicios propios de cada articulación como, circunducción de brazos, aducción y abducción. Normalmente se hace en un orden ascendente (, hombros, cuello, cadera, y muñecas y tobillos,)</p> <p style="text-align: center;"><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>Descripción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comenzamos con rotación de caderas lado izquierdo regresa por la derecha. 1 vez</li> <li>-Trote suave en el mismo terreno, para proseguir con puntas de pie y levantamiento de rodillas alternando izquierda derecha</li> <li>-Ejercicios dinámicos de coordinación de saltos con intercambio de pies dentro de las uñas</li> <li>-Desplazamiento y trote alrededor del espacio hasta ubicarse los equipos en cada estación</li> </ul>	     	<p>5 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>6 reps x articulación de cada ejercicio</p> <p>2 reps</p> <p>2 reps</p> <p>Trote cancha</p>

<p style="text-align: center;"><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p>-Descripción: Estiramos isquiotibiales (estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado al suelo y la otra en equilibrio estirada) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos aductores (llevamos la pierna derecha flexionada a un extremo, la planta de los pies no se despega del suelo, estiramos la pierna izquierda y con las manos nos apoyamos de las rodillas hacia abajo) 1 vez con cada pierna</p> <p>-Estiramos cuádriceps (tomar tu tobillo y suavemente trae el talón hacia arriba y atrás hasta sentir un estiramiento en la parte delantera del muslo. Mantén esta posición durante 30 segundos. Cambia de pierna y repite) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos otra vez abductores la parte del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior del pecho) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos de nuevo aductores (dejamos caer el tronco hacia el frente, tocamos con las manos los tobillos sin doblar las rodillas) 1 vez</p> <p>-Estiramos gemelos (caminamos de puntillas talones fuera sin llegar a tocar el suelo) 1 vez con cada pierna.</p>		<p>1 reps x extremidades (pierna y brazo) 30 segundos</p> <p>1 reps x extremidad 30 segundos</p> <p>1 reps x extremidades 30 segundos</p> <p>1 reps x 30 segundos</p>
<b>FASE PRINCIPAL</b>		
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
<p style="text-align: center;"><b>EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA</b></p> <p><b>Descripción:</b>  <b>Circuito para mejorar la coordinación</b>  Un método que se utilizará es el método global, en donde se muestra al jugador como se hace y se le pide que lo copie, repitiéndolo hasta que lo ejecute de forma correcta cada uno de los ejercicios propuestos. Para empezar los jugadores tendrán que trabajar las siguientes destrezas: coordinación, habilidad, agilidad,</p>		25 minutos

rapidez, precisión, fuerza, equilibrio y resistencia.

El circuito está distribuido por 6 estaciones, las cuales son de progresión y ejecución de ejercicios, siendo importante realizarlos en el mismo sitio con una serie de 15 repeticiones por estación de los ejercicios para luego cambiar a la siguiente estación, esto acción la desarrollarán hasta pasar por todas las estaciones y en cada una de ellas tendrán una

recuperación de 30" seg



**1.-Control de dribling - bote**

Acción de hacer botar la pelota en la cancha con las manos y avanzar mediante tal movimiento, coordinación y conducción de balón y mano, en esta estación los participantes realizan el dribling desplazándose guiando el cuerpo en zig- zag por cada uno de los conos, trabajo con la mano derecha de ida y regresan con la mano izquierda corriendo 10reps

**2.- Coordinación, equilibrio, rapidez**

coordinación con aros, en esta estación se desplazan con pequeños saltitos intercalando pisadas dentro de cada ulas con los pies 10reps

**3.- Recepción del balón control y fuerza en el pase**

Se realizará en posición básica, recogiendo el balón a la altura del pecho y amortiguando el envío dando un ligero paso hacia a tras, 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, se intercambia el balón rotando con cada uno de los compañeros ejecutando la misma acción 10 reps

**4.-Fortakecimiento abdominales trabajo de fuerza**



10 reps x ejercicio

10 reps el ejercicio

10 reps el ejercicio

10 reps pase

15- reps

<p>Mantener una postura equilibrada de cubito dorsal en el suelo. Piernas semiflexionadas, coger el balón con las dos manos y los dedos orientados hacia arriba el cual sirve de apoyo para mantener el control de subir y bajar, realizar 15 abdominales</p> <p>5.- Resistencia trote suave trabajo aeróbico          Coordinación de piernas llevando una intensidad media trote alrededor de la cancha los pies aterricen debajo del cuerpo y no por delante, es decir, de medio pie. A cada paso, el pie debe aterrizar en el suelo ligeramente y con toda la planta del pie (nunca con el talón o la punta del pie 2 vueltas</p> <p>6.- Lanzamientos tiros libres          El jugador mantiene sus pies separados al ancho de los hombros, el pie de la mano que lanza se ubica ligeramente más adelantado que el otro, con toda la planta del pie apoyada en el piso. Las rodillas se flexionan y el tronco se inclina levemente adelante- 10 repeticiones</p>		<p>abdominales</p> <p>2 reps          vuelta trote          cancha</p> <p>10- reps</p>
--	---	--

**FASE FINAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p><b>Descripción:</b> Se termina relajando al cuerpo en posición cuádruple brazos extendidos relajados, trabajando en pareja apoyo de manos en los hombros inhalando y exhalando ejercicios de relajación</p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b>            Descripción: Realizamos el estiramiento general del cuerpo progresivamente de brazos, piernas, cuello, codos.</p> <p><b>LIMPIEZA Y ASERO PERSONAL</b>            Se dispone a dar un tiempo para la higiene</p>		<p>10 min</p>

**Observaciones:**

 <p><b>Lic. Cruz Margarita Santos Zambrano</b>  <b>Firma del Maestrante</b></p>	 <p><b>Dra. Katherine Aguilar PhD</b>  <b>Tutora</b></p>
--	--



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**

**PROGRAMA: MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**UNIDAD DE ENTRENAMIENTO**

<b>ENTRENADORA :</b>	<b>Lic. Cruz Margarita Santos Zambrano</b>		
Tema:	Acondicionamiento físico		
Lugar y Fecha:	Cancha de la Institución UEFO 08/03/2023	No. Participantes:	30
Medios:	Silbato, ulas, balones, conos, cronometro	Categoría:	13 a 14 años
Microciclo Bloque # 4	<b>Semana # 10</b> Prácticas Deportivas	Plan Entrenamiento Currículo Nacional	Educación Física
Duración:	60 minutos	Grupo:	Homogenio
Método	Explicación, demostración, mando directo, mixto, observación y repetición.		
Objetivo General	Fortalecer el acondicionamiento físico en los deportistas, que permita mantener un mejor ritmo en resistencia aeróbica, fuerza, agilidad, rapidez de reflejos, fortalecer abdomen		
Objetivo Específicos	Fortalecer la resistencia aeróbica Participar, afianzar el aprendizaje y trabajo en equipo Participar del trabajo en equipo respetando las diferencias individuales y colectivas		

**FASE INICIAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p align="center"><b>INSTRUCCIONES PREVIAS</b></p> <p align="center">Dribling - pase de pecho</p> <p>Explicación de la actividad a desarrollas indicar el objetivo de la práctica como el trabajo general</p>		5 min
<p align="center"><b>MOVIMIENTO ARTICULAR</b></p> <p><b>Descripción:</b> Calentamiento general <b>movilidad articular</b> en el que calentamos los distintos segmentos corporales. Realizamos ejercicios propios de cada articulación como, circunducción de brazos, aducción y abducción. Normalmente se hace en un orden ascendente (, hombros, cuello, cadera, muñecas y tobillos,)</p>		20 minutos
<p align="center"><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>Descripción:</b></p> <p>- Comenzamos con rotación de caderas lado izquierda regresa por la derecha. 1 vez</p> <p>-Trote suave en el mismo terreno, para proseguir con puntas de pie y levantamiento de rodillas alternando izquierda derecha</p>		6 reps x articulación de cada ejercicio
		6 reps x ejercicio

<p>-Ejercicios dinámicos de coordinación de saltos con intercambio de pies dentro de las ulas</p> <p>-Desplazamiento y trote alrededor del espacio hasta ubicarse cada participante en el cono</p>		
<p style="text-align: center;"><b>ESTIRAMIENTO</b></p> <p>-Descripción: Estiramos isquiotibiales (estiramos una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado al suelo y la otra en equilibrio estirada) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos aductores (llevamos la pierna derecha flexionada a un extremo, la planta de los pies no se despegan del suelo, estiramos la pierna izquierda y con las manos nos apoyamos de las rodillas hacia abajo) 1 vez con cada pierna</p> <p>-Estiramos cuádriceps (tomar tu tobillo y suavemente trae el talón hacia arriba y atrás hasta sentir un estiramiento en la parte delantera del muslo. Mantén esta posición durante 30 segundos. Cambia de pierna y repite) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos otra vez abductores la parte del pie apoyada, y tiramos con el brazo contrario desde el exterior de ésta hacia el interior del pecho) 1 vez con cada pierna.</p> <p>-Estiramos de nuevo aductores (dejamos caer el tronco hacia el frente, tocamos con las manos los tobillos sin doblar las rodillas) 1 vez</p> <p>-Estiramos gemelos (caminamos de puntillas talones fuera sin llegar a tocar el suelo) 1 vez con cada pierna.</p>		<p>1 reps x extremidades (pierna y brazo) 30 segundos</p> <p>1 reps x extremidad 30 segundos</p> <p>1 reps x extremidades 30 segundos</p> <p>1 reps x 30 segundos</p>
<b>FASE PRINCIPAL</b>		
<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<b>Ilustración</b>	<b>Tiempo y Reps</b>
<p><b>EXPLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA</b></p> <p><b>Descripción:</b></p> <p>Juego grupal para activar y motivar</p> <p>El método que se utilizará es el método global, en donde se muestra al participante en que consiste el</p>		

<p>juego se hace pide que lo ejecute de acuerdo a sus posibilidades. "Mi casa tu casa"</p> <p>Explicación de la actividad ejercicios a ejecutar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- velocidad y agilidad, trabajo aeróbico juego grupal "mi casa tu casa"</li> <li>2.- trabajo aeróbico trote suave de 5 min en la pista atlética con intensidad media</li> <li>3- ejercicios de coordinación, equilibrio, fuerza, trabajo piernas</li> <li>4- Fortalecimiento abdominales. trabajo de fuerza</li> </ol> <p>. Para empezar los jugadores tendrán que trabajar las siguientes destrezas: coordinación, habilidad, agilidad, rapidez, precisión, fuerza, equilibrio y resistencia.</p>		<p>25 minutos</p>
<p><b>Juego grupal para activar y motivar</b></p> <p>se forma un círculo, el dueño de la casa toca a cualquier compañero, el dueño sale corriendo a toda velocidad y se sienta en el sitio que estaba el inquilino, esta acción la debe volver hacer con cualquier participante el objetivo del juego es llegar primero a el sitio del compañero que toco con el hombro</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Resistencia trote suave trabajo aeróbico Coordinación de piernas llevando una intensidad media trote alrededor de la cancha los pies aterricen debajo del cuerpo y no por delante, es decir, de medio pie. A cada paso, el pie debe aterrizar en el suelo ligeramente y con toda la planta del pie (nunca con el talón o la punta del pie 2 vueltas</li> <li>2. Abdominales posición cubito dorsal Acción de ejecutar el ejercicio de cubito dorsal rodillas semiflexionadas, se acuesta en el césped y en unos segundos se levanta quedando posición senado, abrazándose las rodillas de hacer 20reps</li> <li>3.- Coordinación, equilibrio, resistencia Posición de cubito dorsal el cuerpo se apoya en los antebrazos piernas extendidas para proseguir a levantarlas y mantenerla en alto por 30" repetir la misma acción 20 reps</li> </ol>		<p>2 vueltas a la pista y una caminando vuelta a la calma</p> <p>Dos series Con 20 reps ex ejercicio</p> <p>20 reps el ejercicio</p>

<p>3.-De cubito dorsal piernas extendidas para proseguir a levantarlas y mover en forma vertical alternando la izquierda con la derecha cada ejercicio lo realiza con un contero de 20 Rep. Con un descanso de 30” Se debe ejecutar la misma acción por 10 reps</p> <p>los deportistas realizan las diferentes series de ejercicios corporales con las indicaciones planteadas por el entrenador y según las repeticiones propuestas</p>		<p>20 reps pase</p>
--	--	---------------------

**FASE FINAL**

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p><b>Descripción:</b> Se termina relajando al cuerpo en posición cuádruple brazos extendidos relajados, trabajando en pareja apoyo de manos en los hombros inhalando y exhalando ejercicios de relajación</p> <p><b>ESTIRAMIENTO</b> Descripción: Realizamos el estiramiento general del cuerpo progresivamente de brazos, piernas, cuello, codos.</p> <p><b>LIMPIEZA Y ASERO PERSONAL</b> Se dispone a dar un tiempo para la higiene</p>		<p>10 min</p>

**Observaciones:**

 <p align="center"><b>Lic. Cruz Margarita Santos Zambrano</b></p>	 <p align="center"><b>Dra. Katherine Aguilar PhD</b></p>
<p align="center"><b>ENTRENADORA</b></p>	<p align="center"><b>TUTORA</b></p>

