



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO:

**FORTALECER LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS EN LA
INICIACIÓN DEPORTIVA CORRESPONDIENTE A LA
DISCIPLINA FUTBOL.**

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

AUTOR

Lcdo. Carlos Lenin Gonzabay Guale

TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar
Morocho, Ph.D

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. Katherine Aguilar Morocho Ph.D
TUTOR**

**Lcda. Lilia Baque MSc.
ESPECIALISTA**



**Lic. Carlos 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 Carlos Lenin Gonzabay Guale, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

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



DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, CARLOS LENIN GONZABAY GUALE.

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 24 días del mes de abril de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Carlos Lenin Gonzabay Guale", is written over a horizontal line.

Lic. Carlos Lenin Gonzabay Guale.

C.I. 0925911059

AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, CARLOS LENIN GONZABAY GUALE

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 24 días del mes de abril de año 2023

Lic. Carlos Lenin Gonzabay Guale.

C.I. 0921613220

AUTOR

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme salud, vida y capacidad para poder realizar el trabajo final de investigación que conlleva a la culminación de un logro académico más dentro de la preparación y aspiración que se tiene como profesional.

Al apoyo incondicional que me brindan mis padres, hermana y esposa para poder alcanzar los logros que me propongo y vencer las barreras que se presentan en el trayecto del proceso.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por abrirme las puertas y permitir innovar mis conocimientos profesionales, como no también a su cuerpo docentes que con sus sabias enseñanzas contribuyeron al enriquecimiento de conocimientos en el área de entrenamiento deportivo lo que nos permitirá tener la capacidad de contribuir al desarrollo educativo del Ecuador.

A mis compañeros de maestría por brindarme su amistad y apoyo incondicional compartiendo nuevas experiencias en el transcurso de este proceso.

También a todas las personas que estuvieron a nuestro alrededor motivándonos siempre para que sigamos adelante y cumplamos nuestros objetivos lo cual fue fuente de inspiración para lograr y terminar con éxito la maestría en entrenamiento deportivo.

CARLOS LENIN GONZABAY GUALE.

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado al que nunca nos falla como lo es Dios que con su bondad nos brinda vida para poder conseguir nuestras aspiraciones y nos llena de bendiciones proveyéndonos de salud que son partes indispensables para poder alcanzar los logros

A mis distinguidos padres en especial a mi madre MSc Rosita Isabel Guale Salina que siempre me ha motivado a seguir adelante predicando con el ejemplo que todo con esfuerzo, perseverancia y dedicación los propósitos se pueden llegar a cumplir.

A mi hermana y cuñado como son Solange Gonzabay y Pedro Malavé por estar presentes en el proceso y no se podía quedar atrás mi esposa Fátima Tigrero que es el complemento de mi vida la persona que siempre está de una u otra manera motivándome para que no desista en los proyectos que nos proponemos sino siempre apoyándome para que se cumplan los propósitos, los sacrificios que todos hicieron por mí se ven reflejado con la culminación de la maestría en Entrenamiento Deportivo.

CARLOS LENIN GONZABAY GUALE

INDÍCE

Tabla de contenido

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	1
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	1
TUTOR.....	1
TRIBUNAL DE GRADO	2
CERTIFICACIÓN:	3
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	4
AUTORIZACIÓN	5
AGRADECIMIENTO.....	6
DEDICATORIA.....	7
INDÍCE	8
Resumen.....	9
Abstract.....	9
MACROCICLO	10
II VENCIMIENTO (MESOCICLO).....	2
MICROCICLO	2
Planificación de la sesión de entrenamiento N° 1	3
Planificación de la sesión de entrenamiento N° 2.....	3
Planificación de la sesión de entrenamiento N° 3.....	3

Resumen

La planificación de fortalecer los fundamentos básicos en la iniciación deportiva de la disciplina fútbol está dirigida para los estudiantes de la unidad educativa Valdivia en categorías de 13 a 15 años de edad y tiene por objetivo mejorar las condiciones físicas técnica y tácticas que les permita tener un mejor manejo del instrumento como es el balón al momento de practicar este deporte, esto se va a conseguir con un trabajo planificado de entrenamientos.

Este proceso se realizó porque los estudiantes presentaban falencias al momento de practicar este deporte, haciendo uso del método de observación se logró detectar la falta de fundamentos técnicos – tácticos básicos que son indispensables en la iniciación deportiva. El trabajo que se realizó fue entrenar 3 sesiones por semanas en la cual se hace referencia al trabajo de resistencia, velocidad y fundamentos básicos técnicos tácticos, logrando de esta manera que los estudiantes se vuelvan más competitivos al momento de practicar este deporte.

Esto se podía evidenciar al momento de utilizar los fundamentos básicos cuando se practica el deporte fútbol, participaciones a nivel estudiantil por lo que se necesita escoger a los más idóneos para esta participación lo cual vamos a conseguir

Palabras claves: ESTUDIANTES, FÚTBOL, INICIACIÓN DEPORTIVA

Abstract

The planning to strengthen the basic foundations in the sports initiation of the soccer discipline is aimed at the students of the Valdivia educational unit in categories of 13 to 15 years of age and aims to improve the technical and tactical physical conditions that allow them to have a better handling of the instrument such as the ball when practicing this sport, this will be achieved with planned training work.

This process was carried out because the students presented shortcomings when practicing this sport, making use of the observation method, it was possible to detect the lack of technical foundations - basic tactics that are essential in sports initiation. The work that was carried out was to train 3 sessions per week in which reference is made to the work of resistance, speed and basic tactical technical fundamentals, thus making the students more competitive when practicing this sport.

This could be evidenced when using the basic fundamentals when practicing soccer, participation at the student level, so it is necessary to choose the most suitable for this participation, which we are going to achieve.

Keywords: STUDENTS, FOOTBALL, SPORTS INITIATION

II VENCIMIENTO (MESOCICLO)

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO															
MESOCICLO PROGRAMADA DE ENSEÑANZA															
MESOCICLO N°: 4				MICROCICLO N°: 14 AL 26				SESIONES: 3							
PERIODO N°: SEGUNDO VENCIMIENTO				PROGRAMA DE ENSEÑANZA N°: 1				DEPORTE: FUTBOL							
FECHA: JUNIO - JULIO - AGOSTO				CATEGORÍA: INICIACION				ENTRENADOR: CARLOS GONZABAY GUALE							
VENCIMIENTOS		SEGUNDO VENCIMIENTO													
MESES		JUNIO					JULIO					AGOSTO			
FECHAS		30-3	6-10	13-17	20-24	27-1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	
SEMANAS		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
SESIONES		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
HORAS		270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	
PREPARACION FISICA GENERAL		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
PREPARACION FISICA ESPECIAL		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
PREPARACION TECNICO - TACTICO		70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	
PREPARACION TEORICA - PSICOLOGIC.		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
TIEMPO TOTAL DE TRABAJO		270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	

MICROCICLO

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO									
MICROCICLO DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA									
MICROCICLO N°: 17			MESOCICLO N°:			4			SESIONES: 3
PERIODO: SEGUNDO VENCIMIENTO			PROGRAMA DE ENSEÑANZA N°: 1			DEPORTE: FUTBOL			
FECHA: 20 AL 24 DE JUNIO			CATEGORÍA: INICIACION			ENTRENADOR: CARLOS GONZABAY GUALE			
LUNES			MIÉRCOLES			VIERNES			
PREPARACION FISICA GENERAL			PREPARACION FISICA GENERAL			PREPARACION FISICA GENERAL			
RESISTENCIA, VELOCIDAD, COORDINACION, FLEXIBILIDAD			RESISTENCIA, VELOCIDAD, COORDINACION, FLEXIBILIDAD			RESISTENCIA, VELOCIDAD, COORDINACION, FLEXIBILIDAD			
PREPACION FISICA ESPECIAL			PREPACION FISICA ESPECIAL			PREPACION FISICA ESPECIAL			
ACCIONES SIMPLE Y COMPUESTA, COORDINACION			ACCIONES SIMPLE Y COMPUESTA COORDINACION			ACCIONES SIMPLE Y COMPUESTA, COORDINACION			
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA			CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA			CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA			
CONDUCCION, PASES, CABECEO, RECEPCION			CONDUCCION, PASES, CABECEO, RECEPCION			CONDUCCION, PASES, CABECEO, RECEPCION			
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA			CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA			CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA			
TACTICA OFENSIVA DEFENSIVA			TACTICA OFENSIVA DEFENSIVA			TACTICA OFENSIVA DEFENSIVA			
ESPECIFICO			ESPECIFICO			ESPECIFICO			
TRABAJO DE RESISTENCIA			TRABAJO DE VELOCIDAD			TRABAJO DE TECNICO-TACTICO			

Planificación de la sesión de entrenamiento N° 1



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO
PROGRAMA
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Docente: Carlos Lenin Gonzabay Guale



Tema: FORTALECER LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA CORRESPONDIENTE A LA DISCIPLINA FUTBOL.




OBJETIVOS

Fortalecer los fundamentos básicos en la iniciación deportiva correspondiente a la disciplina futbol con los estudiantes de la Unidad Educativa "Valdivia" mediante la utilización de métodos prácticos para aumentar el nivel competitivo en esta disciplina.



RESISTENCIA

DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS

	INSTRUCCIONES PREVIAS:	TIEMPO O REPETICIONES
	Se procede a entregar la planificación y los objetivos a lograr en el proceso de entrenamiento deportivo en base al trabajo de resistencia con las respectivas indicaciones y recomendaciones.	5 min
I N I C I A L	CALENTAMIENTO GENERAL:	Imagen
	<p>1. Ejercicios de movilidad articular</p> <p>2. Trotes leves en un espacio de 15 metros.</p> <p>3. Carrera con rodillas elevadas Este ejercicio es común en el ámbito del atletismo. La idea es correr elevando las rodillas más de la cuenta. El objetivo no es tanto desplazarte, sino levantar bien las rodillas.</p> <p>4. Carrera con talones en los glúteos Es un ejercicio bastante similar al anterior. La diferencia está en que, en lugar de elevar las rodillas, el foco estará puesto en los talones, pues deberás intentar que lleguen hasta los glúteos.</p> <p>5. Carrera tocando el suelo Otra propuesta de calentamiento general dinámico es correr y, en un determinado momento, agacharte para tocar el suelo con las manos. Cuando te incorpores, da un salto y repite desde el principio.</p>	 



	<p>6. Carrera de espaldas Un ejercicio de calentamiento en el fútbol muy habitual es la carrera de espaldas. Conocido como retrorunning, actúa fortaleciendo las rodillas de cara al entrenamiento.</p> <p>7. Desplazamiento lateral. Los ejercicios laterales hacen referencia a los ejercicios realizados de un lado a otro en el plano frontal. Al igual que la zancada hacia delante, este ejercicio activa los glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas, así como los músculos internos del muslo (aductores y abductores)</p>		
P R I N C I P A L	<p>EJERCICIOS/CAPACIDAD</p> <p>❖ Trabajos de resistencia individuales y colectivos: sesión de repeticiones de trotes, repeticiones de desplazamiento lateral, repeticiones en forma de zizac utilizando conos, repeticiones de saltos utilizando conos o escaleras, circuitos con conducción de balón, pases en parejas trotando y utilizando algunas variantes.</p>	<p>Imagen</p> 	<p>TIEMPO O REPETICIONES</p> <p>55 min</p>
F I N A L	<p>EJERCICIOS:</p> <p>Ejercicios de vuelta la calma como son ejercicios de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doblar el cuerpo hacia adelante. ▪ Extensión de piernas. ▪ Tocar el suelo. ▪ Tocar punta de los pies. ▪ Inclinar el cuerpos hacia adelante con un pie delante y el otro hacia atrás. ▪ Inclinar el cuerpo hacia abajo con la cabeza para abajo. ▪ Sentarse sobre los talones. ▪ Hidratación y aseo. 	<p>Imagen</p> 	<p>TIEMPO O REPETICIONES</p> <p>20 min</p>
<p>Lcdo. Carlos Lenin Gonzabay Guale</p> <p>DOCENTE</p>	<p>Dra. Katherine Aguilar PhD</p> <p>SUPERVISOR/METODOLOGO</p>		




Planificación de la sesión de entrenamiento N° 2


 <p>UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA</p> <p>INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</p>		
FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
Docente: Carlos Lenin Gonzabay Guale		
Tema: FORTALECER LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA CORRESPONDIENTE A LA DISCIPLINA FUTBOL.		
OBJETIVOS		
Fortalecer los fundamentos básicos en la iniciación deportiva correspondiente a la disciplina futbol con los estudiantes de la Unidad Educativa “Valdivia” mediante la utilización de métodos prácticos para aumentar el nivel competitivo en esta disciplina.		
VELOCIDAD		
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS		
	INSTRUCCIONES PREVIAS:	TIEMPO O REPETICIONES
	Se procede a entregar la planificación y los objetivos a lograr en el proceso de entrenamiento deportivo en base al trabajo de resistencia con las respectivas indicaciones y recomendaciones.	5 min
	CALENTAMIENTO GENERAL:	Imagen
I N I C I A L	1. Ejercicios de movilidad articular	 
	2. Trotes leves en un espacio de 15 metros.	
	3. Carrera con rodillas elevadas Este ejercicio es común en el ámbito del atletismo. La idea es correr elevando las rodillas más de la cuenta. El objetivo no es tanto desplazarte, sino levantar bien las rodillas.	
	4. Carrera con talones en los glúteos Es un ejercicio bastante similar al anterior. La diferencia está en que, en lugar de elevar las rodillas, el foco estará puesto en los talones, pues deberás intentar que lleguen hasta los glúteos.	
	5. Carrera tocando el suelo Otra propuesta de calentamiento general dinámico es correr y, en un determinado momento, agacharte para tocar el suelo con las manos. Cuando te incorpores, da un salto y repite desde el principio.	
		TIEMPO O REPETICIONES
		10 min

	<p>6. Carrera de espaldas Un ejercicio de calentamiento en el fútbol muy habitual es la carrera de espaldas. Conocido como <i>retrorunning</i>, actúa fortaleciendo las rodillas de cara al entrenamiento.</p> <p>7. Desplazamiento lateral. Los ejercicios laterales hacen referencia a los ejercicios realizados de un lado a otro en el plano frontal. Al igual que la zancada hacia delante, este ejercicio activa los glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas, así como los músculos internos del muslo (aductores y abductores)</p>			
P	EJERCICIOS/CAPACIDAD	Imagen	TIEMPO O REPETICIONES	
R	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejercicios de velocidad y reacción en diferentes posiciones sentados, acostados, de rodillas etc. ❖ Carreras de velocidad con el balón. ❖ Carreras de velocidad con obstáculos. ❖ Pases y carreras cortas. ❖ Recepción y velocidad. ❖ Cabeceo y reacción. ❖ Juegos en parejas o grupales de velocidad. 		55 min	
I				
N				
C				
I				
P				
A				
L				
	EJERCICIOS:	Imagen	TIEMPO O REPETICIONES	
F	<p>Ejercicios de vuelta la calma como son ejercicios de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doblar el cuerpo hacia adelante. ▪ Extensión de piernas. ▪ Tocar el suelo. ▪ Tocar punta de los pies. ▪ Inclinar el cuerpos hacia adelante con un pie delante y el otro hacia atrás. ▪ Inclinar el cuerpo hacia abajo con la cabeza para abajo. ▪ Sentarse sobre los talones. ▪ Hidratación y aseo. 		20 min	
I				
N				
A				
L				
Lcdo. Carlos Lenin Gonzabay Guale		Dra. Katherine Aguilar PhD		
DOCENTE		SUPERVISOR/METODOLOGO		

Planificación de la sesión de entrenamiento N° 3

 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"> <p>UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA</p> <p>INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</p> </div>		
FICHA DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
Docente: Carlos Lenin Gonzabay Guale		
Tema: FORTALECER LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA CORRESPONDIENTE A LA DISCIPLINA FUTBOL.		
OBJETIVOS		
Fortalecer los fundamentos básicos en la iniciación deportiva correspondiente a la disciplina fútbol con los estudiantes de la Unidad Educativa “Valdivia” mediante la utilización de métodos prácticos para aumentar el nivel competitivo en esta disciplina.		
TECNICO – TACTICO		
DESARROLLO DE CONTENIDOS Y/O TAREAS		
	INSTRUCCIONES PREVIAS:	TIEMPO O REPETICIONES
	Se procede a entregar la planificación y los objetivos a lograr en el proceso de entrenamiento deportivo.	5 min
I N I C I A L	CALENTAMIENTO GENERAL:	Imagen
	1. Ejercicios de movilidad articular	
	2. Trotes leves en un espacio de 15 metros.	
	3. Carrera con rodillas elevadas Este ejercicio es común en el ámbito del atletismo. La idea es correr elevando las rodillas más de la cuenta. El objetivo no es tanto desplazarte, sino levantar bien las rodillas.	
	4. Carrera con talones en los glúteos Es un ejercicio bastante similar al anterior. La diferencia está en que, en lugar de elevar las rodillas, el foco estará puesto en los talones, pues deberás intentar que lleguen hasta los glúteos.	
5. Carrera tocando el suelo Otra propuesta de calentamiento general dinámico es correr y, en un determinado momento, agacharte para tocar el suelo con las manos. Cuando te incorpores, da un salto y repite desde el principio.		

	<p>6. Carrera de espaldas Un ejercicio de calentamiento en el fútbol muy habitual es la carrera de espaldas. Conocido como <i>retrorunning</i>, actúa fortaleciendo las rodillas de cara al entrenamiento.</p> <p>7. Desplazamiento lateral. Los ejercicios laterales hacen referencia a los ejercicios realizados de un lado a otro en el plano frontal. Al igual que la zancada hacia delante, este ejercicio activa los glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas, así como los músculos internos del muslo (aductores y abductores)</p>		
<p>P R I N C I P A L</p>	<p>EJERCICIOS/CAPACIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ejercicios de conducción de balón con borde interno y externo: consiste en realizar un recorrido sorteando los obstáculos y conduciendo el balón sin perder el control, se puede empezar con el borde interno pie derecho, borde externo pie derecho, el mismo trabajo con el pie izquierdo y combinación con ambos pies ❖ Juego de recoger los discos conduciendo el balón: consiste en recoger los discos que se han utilizados en el trabajo anterior lo más rápido que se pueda sin perder el control del balón. ❖ Juegos grupales: consiste en cuidar el balón controlándolo y tratar de votar el balón de los otros compañeros. ❖ Juegos en parejas: se los denomina uno contra uno consiste en hacer gol al oponente en un espacio reducido en arcos pequeños. 	<p>Imagen</p>  	<p>TIEMPO O REPETICIONES</p> <p>55 min</p>
	<p>EJERCICIOS:</p> <p>Ejercicios de vuelta la calma como son ejercicios de estiramiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Doblar el cuerpo hacia adelante. ▪ Extensión de piernas. 	<p>Imagen</p>	<p>TIEMPO O REPETICIONES</p> <p>20 min</p>

F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tocar el suelo. ▪ Tocar punta de los pies. ▪ Inclinar el cuerpo hacia adelante con un pie delante y el otro hacia atrás. ▪ Inclinar el cuerpo hacia abajo con la cabeza para abajo. ▪ Sentarse sobre los talones. ▪ Hidratación y aseo. 		
Lcdo. Carlos Lenin Gonzabay Guale		Dra. Katherine Aguilar PhD	
DOCENTE		SUPERVISOR/METODOLOGO	