PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 10**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: SALTO	**MEDIO DIDACTICO: FOSO**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	8 kms Gimnasia: 3 circ. X 10 ejerc. (20”/30”)		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 9**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: CARRERAS	**MEDIO DIDACTICO: PISTA**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	4 kms 6*1000 R-1-1000 m 2km suaves		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 8**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: SALIDAS	**MEDIO DIDACTICO: PISTA**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	4 kms Cuestas: 2* (6*100) R-bajar trotando R-6 trote 2Km suaves		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 7**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: PASADA DE VALLAS	**MEDIO DIDACTICO: VALLAS**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	TERTULIA DE VALLAS: Pasada de vallas a ritmo, pasada de vallas con un pie, pasada de vallas con pie doblado, psada de vallas de frente, pasada de vallas con pie lateral.		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 6**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: SALTOS VERTICALES	**MEDIO DIDACTICO: PISTA**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	10 km Estiramientos 6*100 progresivos		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina.

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 5**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: SALIDAS	**MEDIO DIDACTICO: PISTA**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	Ejercicios de reaccion, salidas de taco de 10 metros, salida baja con proyeccion de 10 metros con el tronco abajo, salida con implemento el entrenador tira un implemento hacia arriba y el deportista debe pasar por dabajo antes de la salida		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina.

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 4**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: EJERCICIOS DE ESPEJO	**MEDIO DIDACTICO: CAMPO**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	15 kms Estiramientos 6*100 progresivos suaves		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina.

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 3**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: CARRERAS	**MEDIO DIDACTICO: CALLE**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	500 metro divididos el niño tendra como salida la linea de meta de la pista debera correr 50, trotar 100, correra 75, caminara 100, trotara 75 y caminara 100,		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina.

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 2**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: SALIDAS	**MEDIO DIDACTICO: PISTA**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	Ejercicios de reaccion, salidas de taco de 10 metros, salida baja con proyeccion de 10 metros con el tronco abajo, salida con implemento el entrenador tira un implemento hacia arriba y el deportista debe pasar por dabajo antes de la salida		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina.

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ATLETISMO	**ENTRENADOR: YOLANDA BELTRAN**	**SESION N.º 1**
MEDIO FISICO: ARCHIVO **FECHA: DICIEMBRE**	**CATEGORIA: TODAS**	
TEMA: PASADAS DE VALLAS	**MEDIO DIDACTICO: VALLAS**	
OBJETIVO:		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular: rotación y movimientos suaves y progresivos de los distintos ejes articulares. Activación cardiorrespiratoria: desplazamientos suaves que impliquen la globalidad del organismo. Estiramientos de los grandes grupos musculares.		30 min
CENTRAL	8 kms Gimnasia: 3 circ. X 10 ejerc. (20”/30”)		120 min
FINAL	Se reduce progresivamente la intensidad de la fase de resistencia hasta la situación de reposo. Por último,		30 min

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 180 min	VOLUMEN TOTAL: 80%
PLANIFICADO: 180	REALIZADO: 80

OBSERVACIONES: No se dispone de espacios para hacer lanzamientos de disco, martillo y jabalina.