ETAPA	1. ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL,
FECHAS	Enero – Febrero
OBJETIVOS	Desarrollo motor global
	Coordinación, agilidad y equilibrio
	Aprendizaje técnico básico
	Adaptación al entrenamiento
CONTENIDOS	Juegos motores y predeportivos
	Técnica básica de carrera, saltos y lanzamientos
	Resistencia aeróbica ligera (juegos continuos)
	Velocidad de reacción (juegos)
	Flexibilidad natural
ACTIVIDADES	Circuitos lúdicos
	Carreras cortas (10–30 m)
	Saltos a pies juntos
	Lanzamientos con pelotas blandas
	Relevos recreativos
CARGA	Carga: baja – moderada
	Énfasis: diversión + aprendizaje

2. ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA	3. ETAPA PRECOMPETITIVA
febrero marzo	Marzo Abril
Mejorar técnica atlética	Aplicar lo aprendido
Introducir capacidades condicionales	Simulación de competencias
Mantener multilateralidad	Seguridad y confianza
Preparar para eventos escolares	
Técnica de velocidad (salidas, ritmo)	Pruebas adaptadas:
Saltos: largo y vertical	Velocidad, saltos, lanzamientos, relevos
Lanzamientos: pelota medicinal liviana	Estrategias simples
Resistencia con intervalos cortos	Reglamentos básicos
Coordinación compleja	
Circuitos técnicos	Mini-festivales atléticos
Carreras 30–60 m	competencia interna
Mini-vallas	traajos en equipo
Juegos por estaciones	
Carreras con cambios de ritmo	
Carga: moderada	Carga: Moderada
	enfasis participativo

4. ETAPA COMPETITIVA	5. ETAPA DE TRANSICIÓN
Mayo Octubre	noviembre Diciembre
participacion en eventos deportivos	Recuaracion fisico/mental
Reforzar valores	Actividades lijeras
Mantener condición física	
Pruebas combinadas	Juegos recreativos
Repaso tecnico	caminatas
Activiades recreativas post-con	otros deportes
eventos deportivos	Salidas campetres
juegos interescolares	charlas deportivas
festivales deportivos	test de finalizacion
encuentros recreativos	
carga: Alta Moderada	carga baja
particiapacion y actitud	mantenimiento cualidades