PLAN CLASE DE ENTRENAMIENTO

DISCIPLINA DEPORTIVA: **ATLETISMO**	MES: **FEBRERO/2026**	ESCENARIO: **SEDES EDUCATIVAS DEL COLEGIO BOLIVARIANO**
CATEGORIA: **ESC DE INICIACION**	RAMA: **MASCULINA Y FEMENINA**	ENTRENADOR: **VALERIA STEFANY LEON IDARRAGA**

OBJETIVO: FOMENTAR EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES BASICAS Y ESPECIFICAS DEL ATLETISMO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES MEDIANTES ACTIVIDADES LUDICASY PROGRESIVAS, PROMOVIENDO EL TRABAJO EN EQUIPO, LA DISCIPLINA Y EL GUSTO POR LA PRACTICA DEPORTIVA.

PARTE CLASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
INICIAL	REALIZAMOS SALUDO, REALIZAMOS UNA RETROALIMENTACION DE LO QUE SABEN SOBRE EL ATLETISMO Y SUS VARIANTES TEALIZAMOS ALGUNAS ACTIVIDAD ROMPEHIELO, Y SEGUIDAMENTE HACEMOS MOVILIDAD ARTICULAR Y NOS DISPONEMOS PARA DAR INICIO AL CALENTAMIENTO Y POSTERIORMENTE A LA PARTE CENTRAL DE LA CLASE.
CENTRAL SEMANA 1.	**TRABAJO SEMANA 1 Carreras de resistencia y trabajo en equipo** **Objetivos:** • Desarrollar habilidades básicas del atletismo como correr y saltar • Mejorar coordinación, velocidad y resistencia por medio del trabajo en equipo **Contenido:** • Carreras de media distancia (300 m a 800 m) • Juegos en equipo con trotes y relevos de fondo **Actividades:** 1. **Calentamiento:** trote suave y movilidad articular (10 min) 2. **Juego de resistencia:** "Corre y responde" (preguntas y carrera) (15 min) 3. **Relevos en circuito:** con obstáculos, conos o estaciones (20 min) 4. **Carrera continua corta:** 5-8 minutos sin parar (según edad) (10 min) 5. **Vuelta a la calma y estiramientos** (5 min)
CENTRAL SEMANA 2.	**TRABAJO SEMANA 2:** **1. Objetivo específico: Mejorar la velocidad de reacción y aceleración.** **Calentamiento (10 min)** **Carrera suave con cambios de ritmo cada 20 m (3 min).** **Movilidad articular dinámica (3 min).** **Saltos corto adelante-atrás y lateral (4 min).** **Parte principal (30 min)** **Salidas en diferentes posiciones: sentado, acostado, de espaldas; al escuchar la señal, correr 10 m (10 min).** **Juego "Semáforo": verde = correr, amarillo = trotar, rojo = parar (5 min).** **Sprints progresivos: 4 repeticiones de 20 m aumentando velocidad gradualmente (6 min).** **Persecución en parejas: uno parte 3 m adelante, el otro intenta alcanzarlo en 10 m (9 min).** **Vuelta a la calma (10 min)** **Caminata lenta (2 min).** **Estiramientos de tren inferior (8 min).**
CENTRAL SEMANA 3.	**TRABAJO SEMANA 3: Acondicionamiento físico para el atletismo:** **Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y la coordinación general.** **1. Calentamiento (10 min)** **• Carrera suave alrededor del espacio (2 min).** **• Movilidad articular: tobillos, rodillas, cadera, hombros (4 min).** **• Skipping y talones a glúteos en desplazamientos cortos (4 min).** **2. Parte principal (30 min)** **• Juego "Atrapa colas": cada niño con una cinta imaginaria en la cintura, deben intentar quitar la de otros (5 min).** **• Circuito de desplazamientos:** **• 10 m carrera normal** **• 10 m carrera lateral** **• 10 m carrera hacia atrás** **• Repetir 5 veces con pausa activa (15 min).** **• Carrera en parejas: uno corre adelante y el otro lo sigue intentando alcanzarlo, cambio cada 30 seg (10 min).** **3. Vuelta a la calma (10 min)** **Respiración profunda caminando (2 min).** **Estiramientos suaves de piernas y tronco (8 min).**
CENTRAL SEMANA 4.	**TRABAJO SEMANA 4: Acondicionamiento físico para el atletismo** **1. Calentamiento (10 min)** **• Carrera suave en zigzag (3 min).** **• Movilidad articular (3 min).** **• Saltos cortos sobre un pie alternando (4 min).** **2. Parte principal (30 min)** **• Saltos horizontales: 10 saltos con ambos pies y luego con uno alternado (5 min).** **• Sprints cortos: 8 repeticiones de 10 m a máxima velocidad (con descanso caminando) (8 min).** **• Juego "La serpiente": un niño adelante hace zigzag y el resto lo sigue en fila (8 min).** **• Plancha y desplazamiento: mantener plancha 15 seg, luego desplazarse tipo "oso" 5 m, repetir 5 veces (9 min).** **3. Vuelta a la calma (10 min)** **• Caminata suave (2 min).** **• Estiramientos de brazos, espalda y piernas**

FINAL	**1. . Relevo final por equipos (10 min)** **2. Reflexión grupal + premiación simbólica (10 min)**

OBSERVACIONES: CARENCIA EN EL MATERIAL, COMO LO SON VALLAS, CONOS GRANDES Y PEQUEÑOS Y PLATILLOS .