

**Ejercicio Profesional en opción  
al Título de Licenciada en  
Cultura Física**

**Ejercicios para consolidar la  
técnica del arranque en las  
pesistas de la categoría 11-12  
años**

**Autora: Juanidelva Pérez Pérez**

**Tutor: Luis Tan Guevara**

**Santiago de Cuba  
2023**

## **DEDICATORIA**

- A mis padres, Juana Pérez de la Cruz y Ezequiel Pérez Calzado por ser los primeros maestros en mi formación profesional
- A mi abuela Juana Calzado Salinas que apoyó en toda la carrera
- A mis compañeros de aula que siempre estuvieron conmigo y me apoyaron durante la carrera.
- Al colectivo de profesores de la Carrera por brindarme todos los conocimientos

**Resumen:**

En Cuba la práctica del deporte levantamiento de pesas en el sexo femenino, comenzó de manera masiva con dos décadas años de atraso con relación al mundo. Para la primera confrontación internacional se presentó un equipo improvisado, con solo semanas de preparación. No obstante la incorporación de las féminas se ha visto limitada por prejuicios y tabúes que limitan su incorporación al Sistema de participación deportivo cubano. Al analizarlos resultados obtenidos en las competencias fundamentales de la provincia, se apreció baja participación en este sexo, también en visitas a los gimnasios donde practica este deporte, se apreció baja o ninguna matricula. El trabajo se propuso objetivo: seleccionar ejercicios para perfeccionar la técnica del arranque en las atletas el Combinado deportivo Chile. Se emplearon los métodos de Análisis-síntesis, Análisis de documentos y Observación, así como las técnicas de Encuesta y Entrevista.

**Summary:**

In Cuba the practice of the sport rise of weights in feminine sex, began of massive way with two decades years of delay with relation to the world. For the first international confrontation an improvised equipment appeared, with single weeks of preparation. Despite the incorporation of the feminist one has been limited by prejudices and taboos that limit their incorporation the Cuban System of sport participation. When analyzing them results obtained in the fundamental competitions of the province, low participation in this sex, also in visits to the gymnasiums was appraised where this sport practices, it was appraised low or no registers. The work seated out objective: to select exercises to perfect the technique of the starting in the athletes Combined Chile. The methods of Analysis-synthesis, document Analyses and Observation were used, as well as the techniques of Survey and Interview.

<b>ÍNDICE</b>	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
Breve reseña histórica del deporte levantamiento de pesas	1
La preparación técnica en las pesistas de la categoría 11-12 años	3
Problema científico	4
Objeto de estudio	4
Objetivo	4
Preguntas científicas	4
Tareas científicas	5
El perfeccionamiento de la técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años	5
La preparación técnica del arranque	7
Caracterización psicológica de la categoría 11-12 años	10
Caracterización sociológica de la categoría 11-12 años	11
Caracterización del deporte levantamiento de pesas	12
<b>DESARROLLO</b>	15
Objetivos generales del levantamiento de pesas	15
Plan semanal. Objetivos	18
Objetivos de la unidad de entrenamiento	18
Caracterización de los contenidos a tratar en la unidad de entrenamiento	18
Ejercicios para la Preparación Física General	21
Clase 106	23
<b>CONCLUSIONES</b>	26
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## **INTRODUCCIÓN**

El levantamiento de pesas competitivo se inicia a finales del siglo XIX, con la celebración del primer campeonato mundial (1891) y su aparición en juegos olímpicos (1896). Desde entonces ha aumentado su popularidad hasta llegar a 187países de todos los continentes (2015). La Federación Internacional de Levantamiento de Pesas fue fundada en 1905 y la Federación Cubana de este deporte se constituyó en 1937. El levantamiento de pesas está incluido en todos los juegos multideportivos continentales y regionales que se celebran en el mundo, incluyendo a ambos sexos

En Cuba, las primeras manifestaciones de esta actividad tuvieron lugar en la segunda década del siglo XX. Durante el período anterior al triunfo de la Revolución, el levantamiento de pesas se caracterizó por la poca participación, que tenía lugar solo en algunas partes del territorio nacional. La base material para la práctica resultaba deficiente en extremo. Los escasos gimnasios existentes eran en su mayoría de carácter privado y estaban concebidos para la práctica del fisicoculturismo, por lo que su equipamiento no se ajustaba totalmente a las necesidades propias de este deporte. El nivel técnico y metodológico de los pocos entrenadores que trabajaban en este deporte era relativamente bajo, lo que se reflejaba en los resultados deportivos de los practicantes.

Con el triunfo de la Revolución, el levantamiento de pesas cubano comenzó su verdadero desarrollo. Su práctica se extendió por todo el país, se elevó el número de gimnasios y se mejoró su base material, aumentó la cantidad de practicantes, se incrementaron las competencias en las diferentes categorías y se elevó el nivel técnico de los entrenadores.

Durante los años 1959-1960, que pueden considerarse como etapa de transición, se produjeron cambios cuantitativos en relación con el número de participantes, que se incrementó en comparación con el período anterior. Desde el punto de vista cualitativo no se produjeron cambios de consideración en la técnica, metodología de entrenamiento o el régimen de participación

Los cambios radicales producidos en Cuba a partir del triunfo de la Revolución se hicieron sentir de manera inmediata en el movimiento deportivo y se consolidaron con la creación del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) en 1961. Como consecuencia se reflejaron en los deportes practicados en Cuba; en particular, en aquellos que forman parte del programa olímpico, entre los que se encuentra el levantamiento de pesas.

En el caso del levantamiento de pesas, la Federación Internacional aprobó en su congreso anual de 1983, la inclusión del sexo femenino. En Cuba, la práctica del levantamiento de pesas femenino comenzó en 1986, durante las actividades docentes del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. En ella participaron 17 estudiantes de tres grupos que cursaban la asignatura Pesas Aplicadas. La competencia realizada el 14 de enero de ese año, que fue cubierta por la prensa escrita y radial, puede considerarse como precursora del levantamiento de pesas femenino en el país.

En 1989, profesores de la Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo” de Santiago de Cuba, inician los entrenamientos con alumnas de la carrera y varias practicantes de otros deportes que mostraron interés en la práctica del levantamiento de pesa.

En los años siguientes, a pesar de los continuos esfuerzos de técnicos y directivos de este deporte, no se logró la inclusión del levantamiento de pesas femenino en el calendario deportivo del INDER hasta el año 2006. En septiembre de este año se determinó constituir, de forma estable, una preselección nacional de este deporte, que a partir de entonces cuenta con una pequeña matrícula.

Su inclusión en los Juegos Nacionales Escolares, cantera por excelencia de los resultados internacionales del deporte cubano, ocurrió en el año 2011. En septiembre de 2010, la Eide “Cap. Orestes Acosta” de Santiago de Cuba acogió las primeras pesistas en la categoría 13-14 años. Se lograron do varias promociones a la Espa nacional y la preselección nacional.

## **La preparación técnica en las pesistas de la categoría 11-12 años**

El entrenamiento moderno se caracteriza por el importante papel que desempeña la técnica deportiva en la preparación de las pesistas.

En el entrenamiento de las pesistas de la categoría 11-12 años la preparación técnica constituye uno de los objetivos fundamentales en el proceso de enseñanza, donde es muy importante que estas dominen los fundamentos técnicos fundamentales de los ejercicios clásicos y especiales. Esto se debe al criterio generalizado de que para ser un buen levantador de pesas, es necesario dominar la técnica de los ejercicios clásicos desde las edades tempranas.

Se considera que la técnica de los ejercicios clásicos comprende una sucesión de fases técnicas que demanda una transferencia dinámica de las piernas el tronco y los brazos que se suceden con rapidez y tienen gran influencia en el rendimiento las habilidades del levantador de pesas en general la ejecución exitosa del ejercicio en particular que constituyen su destreza. Verkhoshansky, 2002, refiere que "...la técnica deportiva es ante todo la coordinación de los esfuerzos musculares".

En el proceso de preparación de las pesistas es característico encontrar ciertos errores en la técnica ya que a medida que aumentan los pesos en la palanqueta crecen los problemas en el equilibrio y la coordinación del practicante.

Existen dos tareas permanentes: eliminar los errores que se agravan con el peso de la palanqueta y posteriormente limitar los resultados y aprovechar las aptitudes características del atleta uniéndolas a las particularidades de la técnica, para racionalizar los esfuerzos físicos.

Esto indica que la preparación de las pesistas posee la peculiaridad de utilizar los ejercicios clásicos para perfeccionar la técnica en todas las etapas utilizando los ejercicios especiales para elevar la preparación física especial.

A través de visitas realizadas a los Combinado deportivo Chile, del municipio de San Luis se ha podido observar insuficiencias en la ejecución del arranque en las pesistas femeninas

1. Deficiencias en la trayectoria de la palanqueta y con golpeo en la pelvis
2. Insuficiencias en la coordinación del trabajo del tronco y los brazos en los inicios de la segunda fase del halón
3. Inexactitudes en el desliz con salto hacia atrás

Estas constituyen el centro de las contradicciones en el entrenamiento de la preparación técnica ya que, en la práctica, se evidencia insuficiencias transmisión de los esfuerzos de los planos musculares de las piernas, el tronco y los brazos, que provocan errores en la técnica en la ejecución del arranque, lo que permite enunciar como **Situación problémica**: insuficiencias en la ejecución técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile.

Estas manifestaciones permitieron determinar que el **problema científico** está dado en: ¿cómo perfeccionar la técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile?

Por tanto, se declara como **Objeto de estudio**: el proceso de consolidación de la técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile.

Se define como **Objetivo**: aplicar ejercicios para consolidar la técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile

A partir de lo anterior, se precisa como **Campo de acción**: la preparación técnica del ejercicio clásico arranque.

De ahí que como **Preguntas científicas** se definen:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos para perfeccionar la técnica del arranque?

2. ¿Cuál es el estado actual de la ejecución técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile?
3. ¿Cómo elaborar un conjunto de ejercicios para perfeccionar la técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile?

Para el desarrollo de la investigación se establecieron las siguientes **Tareas científicas**:

1. Fundamentar las concepciones teóricas de la preparación técnica del arranque.
2. Diagnosticar el estado actual de la ejecución técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile.
3. Elaborar ejercicios para consolidar la técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile.

### **El perfeccionamiento de la técnica del arranque en las pesistas de la categoría 11-12 años.**

El levantamiento de pesas ha sido considerado desde siempre un deporte de fuerza; sin embargo, cada vez es más evidente el hecho de que no basta con desarrollar esta capacidad que es tan importante para lograr elevados resultados, sino que el éxito radica en la aplicación de forma conjunta de varias cualidades físicas, como son la velocidad y coordinación, entre otras, además de una correcta ejecución técnica de los ejercicios.

La técnica deportiva ha sido definida por diversos autores, Weinek (2005) plantea que “es el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica” (p. 501)

Para Ozolin (1983), la preparación técnica es el modo de realización del ejercicio físico como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está

formado el ejercicio físico deportivo, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo.

Mientras que Platonov (2001) valora tres niveles en la preparación técnica:

1. Existencia de imágenes motrices sobre los procedimientos y acciones, y los intentos de su ejecución. Factor importante que condiciona tanto la eficacia del perfeccionamiento técnico, así como la realización de las habilidades y hábitos asimilados.

2. Aparición de la habilidad motriz. Esta se destaca por los medios inestables y no siempre adecuados de la consecución del objetivo motor, la considerable concentración de la atención durante la ejecución de algunos movimientos y la ausencia de una dirección automatizada de estos.

3. Formación del hábito motor. Sus características particulares son la estabilidad de los movimientos, seguridad y automatización. La eficacia de la técnica va a estar determinada por su validez, estabilidad, variabilidad, economía y mínima información táctica para el rival.

Estos planteamientos reconocen como índices importantes del nivel técnico de un atleta, la eficacia, economía, precisión y ritmo de los movimientos, lo que exige una adecuada coordinación de los momentos de máximo esfuerzo con las pausas de relajación relativa; por tanto, se puede considerar mayor nivel técnico cuando se aprovechan mejor las posibilidades físicas del deportista y como consecuencia se establece una relación inversamente proporcional entre el nivel técnico y el gasto energético.

En Cuba, con el objetivo de lograr el cuidado de los atletas en edades tempranas desde el punto de vista morfo-fisiológico y para tratar de prolongar la vida activa en el deporte, la directiva técnica nacional de levantamiento de pesas, después de varios años de

análisis metodológicos, estableció desde el año 2003 realizar las competencias para las categorías de 11-12 de edad, con rangos de pesos mínimos y máximos a levantar, y de esta forma concentrar toda la atención a la ejecución técnica y no al incremento de los rendimientos de fuerza, para evitar con ello que se violen las etapas por las que debe transitar el atleta.

### **La preparación técnica del arranque**

El entrenamiento moderno se caracteriza por el importante papel que desempeña la técnica deportiva en la preparación del deportista debido a la estrecha relación que existe entre ella y la preparación física, psicológica, teórica y las aptitudes morfológicas y funcionales del deportista.

En el levantamiento de pesas, los factores internos del hombre para la contracción muscular, están dados entre otros por la capacidad para la rápida movilización de las unidades motrices, en la forma que se observan las diferentes manifestaciones externas de los ejercicios, trayectoria, velocidad, aceleración, desplazamientos, etc.

Este deporte cuenta con una clasificación propia de los ejercicios que se agrupan en tres grupos en función del papel que desempeñan en el proceso de preparación: ejercicios clásicos: arranque y enviñ; ejercicios especiales: de arranque de enviñ y combinados; ejercicios auxiliares: de brazos, piernas, tronco y combinados. En la preparación física general de aplican también ejercicios del atletismo: las carreras, los saltos y los lanzamientos y juegos.

Se considera que la técnica de los ejercicios clásicos comprende una sucesión de fases técnicas que demanda una transferencia dinámica de las piernas el tronco y los brazos que se suceden con rapidez y tienen gran influencia en el rendimiento las habilidades del levantador de pesas en general la ejecución exitosa del ejercicio en particular que constituyen su destreza. Verkhoshansky, 2002, refiere que ...“la técnica deportiva es ante todo la coordinación de los esfuerzos musculares”.

En el entrenamiento de los atletas escolares la preparación técnica cobra mayor importancia a partir de la segunda etapa de la selección de talentos deportivos, es decir después de concluido el proceso de enseñanza, donde es muy importante la rapidez con que estos dominan los fundamentos técnicos fundamentales de los ejercicios clásicos y especiales. Esto se debe al criterio generalizado de que para ser un buen levantador de pesas, es necesario dominar la técnica de los ejercicios clásicos desde las edades tempranas.

En las etapas posteriores la preparación técnica adquiere una mayor importancia, se dirige hacia el perfeccionamiento de la técnica e individualización de ella sobre la base de los resultados que arrojan los controles (test) y observaciones de los factores físicos y pedagógicos de los atletas. Entre los factores físicos las capacidades y aptitudes del deportista para la motricidad, en los pedagógicos, los medios y los métodos de las cuales se auxilia el entrenador para influir en el desarrollo y perfeccionamiento motriz.

La técnica del arranque se organiza en tres estructuras básicas: dinámica, cinemática y rítmica.

La estructura dinámica está dada por la interrelación entre las fuerzas internas y externas que interactúan durante la ejecución del ejercicio: fuerza muscular, gravedad, reacción sobre el apoyo, fuerza inercial, etc.

La estructura cinemática permite estudiar los deslizamientos del atleta y la palanqueta en tiempo y espacio. En ella se analizan la trayectoria de los centros de gravedad de la palanqueta y del atleta, del sistema atleta- palanqueta, así como el tiempo de duración de cada uno de los eslabones de la cadena cinemática.

La estructura rítmica se obtiene a partir del estudio de la interrelación en tiempo de los componentes del ejercicio, a partir de los movimientos en que se acentúan la fuerza, la velocidad, etc., como regla el ritmo es más fuerte en la fase fundamental del ejercicio.

Estas tres estructuras dan forma a los ejercicios y el contenido lo aporta el conjunto de procesos fisiológicos que se suceden en el atleta. Entre ellas existe una relación

dialéctica que se manifiesta constantemente en la práctica: por ejemplo la incorrecta ejecución de la trayectoria de la palanqueta reduce las posibilidades de aplicar adecuadamente las cualidades motrices, pero a su vez, el deficiente desarrollo de ellas se manifiesta en la trayectoria del implemento.

El ejercicio arranque resulta una acción compleja, integrada por procedimientos, partes, fases y los componentes más sencillos, los elementos.

Existen patrones técnicos referenciales como resultados de años de estudios que evidencian la secuencia lógica que debe seguir el movimiento en los ejercicios clásicos y que garantizan un mejor aprovechamiento de las diferentes cualidades de la practicante.

Un aspecto importante considerado por varios autores, para facilitar el estudio y la enseñanza de la técnica de los ejercicios clásicos, está basado en la estructuración de la misma en diferentes momentos, en lo que existen puntos de coincidencia y de divergencia. Esta organización es la misma que se emplea tanto para hombres y mujeres, por lo tanto, no se hace diferenciación entre ambos sexos.

En la literatura especializada sobresale un grupo de autores que, aunque difieren en algunos aspectos, realizan la división de los ejercicios en fases técnicas, en tal sentido se pueden citar a Varillas (2002), Schilling et al. (2002) y Gourgoulis y et al. (2001).

Por su parte, Román (2006), planteó que “(...) cada ejercicio clásico resulta una acción compleja, integrada por procedimientos, partes y fases (...)” (p.27)

Partiendo de este criterio, dicho autor dividió la ejecución técnica de los ejercicios competitivos del Levantamiento de pesas, y señala que

en el caso del arranque contaría con uno solo procedimiento que lleva el nombre del ejercicio y señala tres partes con sus respectivas fases. 1) Arrancada (estática y dinámica), 2) Halón (primera fase, y segunda fase) 3) Desliz (Desliz, recuperación y fijación).

## **Caracterización psicológica de la categoría 11-12 años del sexo femenino**

La categoría 11-12 constituye el inicio de la adolescencia, etapa de desarrollo entre los 11 y 15 años que constituye el paso de una etapa de la vida a otra, ya que constituye un período donde comienza la transición entre la niñez y la adultez.

Muchos autores consideran a este período como difícil y crítico debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo por lo que se considera una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas; sin menospreciar, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones donde se encuentran algunos factores que frenan ó acentúan los rasgos adultos.

Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

La elección de la futura profesión aún no constituye un problema para el adolescente. Los intereses o intenciones profesionales están vinculados hacia las asignaturas referidas o hacia aquellas profesiones que tienen mayor reconocimiento social, sin lograr una precisión y fundamentación de sus propósitos en esta esfera, y menos una participación activa y consciente en las actividades extra docentes relacionadas con esa futura vida profesional.

Evoluciona la capacidad de actuar de acuerdo al objetivo propuesto, subordinando a él, otros deseos inmediatos, planteando así el nivel de autonomía. Existen necesidades crecientes de independencia y de auto afirmación que se expresan en su jerarquía de motivos. Es un motivo de actuación básica, el ocupar un lugar en el grupo, donde ocurre la aceptación, el reconocimiento y la comunicación con sus compañeros.

Todos los cambios tanto sociales como corporales y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la

impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento, su comportamiento y la capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a la aspiración cada vez más fuerte de experiencias.

### **Caracterización sociológica de la categoría 11-12 años del sexo femenino**

El proceso de entrenamiento deportivo cubano constituye una referencia del deporte educativo. Los estudios científicos han propiciado la práctica del levantamiento de pesas desde edades tempranas. Su progresiva relevancia y difusión han contribuido al fortalecimiento en el modo de practicarlo y desde las primeras edades se han obtenido los resultados a nivel nacional e internacional.

Desde el punto de vista sociológico se parte de que el entrenamiento deportivo en el levantamiento de pesas es considerado como un proceso social de interés para el deporte cubano, lo que se justifica a partir de los resultados históricos alcanzados donde se destaca la obtención de medallas olímpicas, mundiales, panamericanas, centroamericanas, lo que hace a la provincia Santiago de Cuba centro de atención en la atención en la preparación para el perfeccionamiento de la técnica y en particular el perfeccionamiento de la técnica del ejercicio clásico arranque, por el rol que desempeña este elemento en la preparación técnica.

El levantamiento de pesas, para Cuervo (2012), se caracteriza porque es un deporte de participación individual no obstante el proceso de entrenamiento transcurre en un equipo deportivo, el cual constituye el grupo social. Los atletas se agrupan por categorías de peso corporal específicas y en grupos de edades, lo que lo hace asequible a personas de diferente estatura y complexión física, esto les da la oportunidad de medirse a rivales con un desarrollo muscular aproximado debido a que la masa muscular posee alta influencia sobre los indicadores de la fuerza, en particular sobre la fuerza máxima.

Se organizan competencias para mujeres y hombres, en interacción con un objeto inanimado: la palanqueta. La categoría 11-12 años es una etapa de grandes cambios

caracterizada por rebeldía, crítica, inseguridad en sí mismos, inestabilidad. En esta etapa se consolida definitivamente la personalidad.

En este período, la pesista debe sentirse a gusto en el gimnasio y compartir un ambiente lúdico y constructivo. Asimismo, debe controlar la desilusión por no conseguir lo que se quiere y buscar soluciones de forma personal y creativa, sentir que pertenece a un grupo. Aunque es un deporte individual, en los entrenamientos debe predominar el trabajo en equipo y debe ser capaz de analizar su comportamiento con autocrítica: pensar y reflexionar.

El entrenamiento debe ser lo más variado posible, con la inclusión de ejercicios variados y juegos, alejado de una excesiva complejidad y sin caer en el error de una especialización precoz y tiene como objetivo lograr el desarrollo integral del pesista (intelectual, social, afectivo y ético), por esto, este autor asume los criterios de Ganoza (2020) quien afirma que ...“El proceso de enseñanza en el levantamiento de pesas comprende la formación de hábitos motores específicos relacionados con la ejecución de la técnica de los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares, la asimilación de los conocimientos necesarios y el desarrollo de las cualidades físicas de fuerza rápida, coordinación, equilibrio, ritmo y fluidez y las cualidades”

A partir de los aspectos analizados se considera que la unidad de entrenamiento de base constituye un medio eficaz para ejecutar el proceso de perfeccionamiento de la técnica del ejercicio clásico arranque en pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile

### **Caracterización del deporte levantamiento de pesas.**

El levantamiento de pesas es un deporte para uno y otro sexo, en el que se compite en dos ejercicios: Arranque y Envi6n.

El ejercicio Arranque se considera el ejercicio más complejo desde el punto de vista t6cnico. Consiste en levantar la palanqueta en un solo movimiento, desde la plataforma hasta la completa extensi6n de brazos sobre la cabeza. El pesista, para completar el

levantamiento, realiza un desliz bajo la palanqueta en cuclillas, es siempre el primer ejercicio a ejecutarse en la competencia.

En el envión la palanqueta se levanta en dos movimientos: el primero, el clin, desde la plataforma hasta los hombros sobre el pecho, que se completa realizando un desliz en cuclillas; y el segundo, el envión desde el pecho, desde la posición de pie, hasta la completa extensión de brazos sobre la cabeza, que se completa realizando unas tijeras, un semidesliz, o unas cuclillas bajo la palanqueta.

Las divisiones de peso para las categorías de mayores en el sexo femenino son: 45, 49, 55, 59, 64, 69, 76, 81, 87 y más de 87 kg. El pesaje comienza dos horas antes del inicio de la competencia, dura una hora.

En la categoría 11-12 años del sexo femenino, se compite en las divisiones de peso hasta 32, 40, 48, 56 y más de 56 kg. No podrán competir deportistas con un peso inferior a 26 kg.

El programa de competencia en esta categoría de edades incluye los siguientes componentes:

- Investigaciones antropométricas y funcionales.
- Prueba de conocimientos técnicos.
- Pruebas posturales.
- Pruebas de PFG.
- Evaluación técnica de los ejercicios Arranque y Envión con pesos normados.

Las pruebas de PFG se realizarán a todos los posibles participantes en la Competencia Nacional Online permitirán conocer el nivel adquirido por estos mediante pruebas sencillas del atletismo. El orden de realización será: SV, carrera de 30 m y de 400 m, conjuntamente con la prueba de conocimientos técnicos, las cuales serán controladas por un miembro designado por la CTN en cada una de las provincias.

Durante la competencia, el orden de llamada depende del peso a levantar (el peso de la palanqueta va de menor a mayor) y del número obtenido en el sorteo (de menor a

mayor). Cada competidor puede realizar tres intentos en el Arranque y tres en el Envión. Se toma el mejor resultado por cada ejercicio para determinar los lugares y para la suma de ambos ejercicios, el Biatlón. En caso de empate en el peso levantado prevalece el competidor que lo haya levantado primero. En los campeonatos mundiales se premian los ejercicios por separado y el Biatlón. En juegos olímpicos y juegos panamericanos actualmente solo se premia el Biatlón.

La barra oficial femenina pesa 15 kg y los discos son de diferentes pesos. Los oficiales técnicos y personal designado organizan las mediciones antropométricas y las pruebas de PFG (pista o tabloncillo) y el procedimiento para la evaluación técnica de los intentos en arranque y envión en la competencia.

Los objetivos específicos desde el punto de vista técnico en esta categoría de edad son: Iniciar o consolidar, en dependencia de su experiencia deportiva, el aprendizaje de los ejercicios de levantamiento de pesas con los pesos normados para esta categoría.

Teniendo en cuenta el tiempo de preparación del deportista, el profesor empleará, de forma creativa, diferentes métodos y procedimientos de enseñanza inicial o consolidación de la técnica del arranque y el envión, de los ejercicios especiales de estos y de los ejercicios auxiliares para los brazos, las piernas y el tronco.

## **DESARROLLO**

La categoría 11-12 años persigue como objetivo, Iniciar el aprendizaje de la técnica de los ejercicios de levantamiento de pesas, con los pesos normados para esta categoría. Este aprendizaje se realiza, inicialmente, de forma fragmentada siguiendo una sucesión tradicional, inversa o combinada para la enseñanza de los elementos técnicos del Arranque y el Envi6n y en forma global para el aprendizaje de los ejercicios auxiliares para los brazos, las piernas y el tronco que se incluyen en las clases

En el levantamiento de pesas, la preparaci6n t6cnica comprende, fundamentalmente, el aprendizaje, consolidaci6n y perfeccionamiento de las acciones realizadas y las posturas adoptadas por el deportista durante la ejecuci6n de los ejercicios cl6sicos y los especiales m6s semejantes a 6stos.

El an6lisis de las fases t6cnicas de los ejercicios competitivos permite al entrenador orientar adecuadamente a los deportistas en relaci6n con el ritmo de realizaci6n de los movimientos y acerca de cu6les deben ser las fases acentuadas en los ejercicios que integran la preparaci6n t6cnica, esencialmente del Arranque y del Envi6n.

### **Objetivos generales del levantamiento de pesas.**

- 1) Mejorar el estado de salud general y elevar la capacidad de trabajo de los practicantes, con vistas a lograr una influencia positiva en el cumplimiento de sus tareas estudiantiles y laborales, y una mayor aptitud para la defensa de la Patria.
- 2) Coadyuvar al dominio de la concepci6n cient6fica del mundo y la ideolog6a socialista, de modo que se garantice la manifestaci6n de estas convicciones en la vida social y deportiva del individuo.
- 3) Contribuir al desarrollo f6sico y a la formaci6n de una amplia cultura de movimientos en nuestros ni6os y j6venes.

4) Contribuir a la formación de la personalidad de los deportistas, desarrollando sus valores morales, hábitos de conducta e higiénicos relacionados con todos sus quehaceres diarios.

5) Propiciar la formación de actitudes estéticas, de forma tal que los practicantes sean capaces de apreciar en toda su amplitud la belleza de la actividad deportiva.

La categoría 11-12 años se rige por programa de enseñanza. Los objetivos son:

a) Iniciar el aprendizaje de la técnica de los ejercicios de levantamiento de pesas, con los pesos normados para esta categoría. Este aprendizaje se realiza, inicialmente, de forma fragmentada siguiendo una sucesión tradicional, inversa o combinada para la enseñanza de los elementos técnicos del Arranque y el Envión y en forma global para el aprendizaje de los ejercicios auxiliares para los brazos, las piernas y el tronco que se incluyen en las clases.

b) Desarrollar la preparación física multilateral. La formación de habilidades y el desarrollo de capacidades a través de los ejercicios de preparación física general debe ser una tarea permanente en esta categoría de edades. El profesor empleará los medios a su alcance para lograr este objetivo.

c) Asimilar los contenidos de la preparación intelectual señalados para estas edades. Breve reseña del Programa de Enseñanza de la categoría para cada curso (Ubicación de las competencias, importancia de cumplir el plan diario, representación de la carga de las clases (peso, tandas, repeticiones). Estudio del Reglamento Nacional de Competencia para 11-12 años. Estudio de las Reglas técnicas de levantamiento de pesas: Errores que invalidan los levantamientos en la competencia. Surgimiento y desarrollo de la categoría 11-12 años en Cuba. Aspectos higiénicos del levantamiento de pesas (Importancia del calentamiento y de los ejercicios de la parte final de la clase. Higiene personal y en la sala de entrenamiento). Medidas de seguridad que deben mantenerse en las clases. Análisis de la participación en competencias y test

pedagógicos. Explicarle al deportista los elementos técnicos que se enseñan (bases de física elemental, las diferentes posturas, músculos que intervienen). Enseñarle a colocar diferentes pesos en la mini palanqueta. Enseñarle la terminología correcta de este deporte. Trabajo educativo y de formación de valores.

d) Asimilar los contenidos de la preparación psicológica planificados en cada curso; fundamentalmente, acumular las primeras experiencias competitivas. Se debe prever, dentro del plan de clases de enseñanza en estas edades, la realización de competencias amistosas y de control al menos una vez al mes y la asistencia como espectadores a eventos competitivos de este deporte, de forma tal que los niños se familiaricen progresivamente con todos los componentes de la actividad competitiva, pero siempre con el empleo de pesos normados para esta categoría.

El Programa de Enseñanza para el levantamiento de pesas es el sistema de planificación del entrenamiento deportivo para el deporte de base utilizado en el movimiento deportivo cubano. El mismo, como todo sistema de entrenamiento, está estructurado en plan escrito y gráfico. En su plan escrito se plasman todos los objetivos, contenidos y actividades que fundamentan la elaboración del plan gráfico. Su plan gráfico está dado en la planificación y dosificación de los contenidos a tratar en todo el sistema.

El proceso de aprendizaje de los ejercicios clásicos se planifica durante las primeras 15 semanas, hasta la clase 71. Se combinan los ejercicios especiales y los de PFG. Se imparten 5 clases por semanas. Se realiza el chequeo médico inicial que autoriza al deportista a enfrentar las cargas de entrenamiento, además de tests de habilidades y juegos de motivación que propician un estado de ánimo favorable para la iniciación de las habilidades deportivas en el deporte en cuestión.

A partir de la semana 15 comienza la consolidación en 129 clases hasta la semana 40 del curso.

Para la realización del presente trabajo se tomó la Semana 22, con la clase 106

### **Plan semanal. Objetivos**

- Consolidar la técnica del Arranque, PFE y PFG con la aplicación de juegos deportivos
- Ejercitar los elementos técnicos de los ejercicios clásicos haciendo énfasis en la semiflexión-saque y la extensión de los brazos, así como la coordinación de brazos y piernas
- Trabajar para el desarrollo de las capacidades físicas fuerza rápida y resistencia aerobia, velando por la coordinación de brazos y piernas.
- Formar valores como la responsabilidad, perseverancia y el colectivismo.

### **Objetivos de la unidad de entrenamiento**

- Instructivo: Realizar ejercicios especiales haciendo énfasis en la aceleración del movimiento en la fase de impulso.
- Desarrollador: Desarrollar la fuerza explosiva de las piernas
- Formativo: Fomentar la ayuda mutua y la perseverancia

### **Caracterización de los contenidos a tratar en la unidad de entrenamiento**

Ejercicios especiales para la consolidación de la técnica del arranque

#### **• Final de arranque + cuclillas**

- ✓ Desde la posición colgante bajo las rodillas, ejecutar el final de arranque y realizar el desliz de cuclillas.
- ✓ Dosificación: 3 tandas / 3 R  
Microp .3 seg./ Macrop 3 min
- ✓ Métodos: Repetición estándar
- ✓ Medios: barra criolla
- ✓ Procedimiento organizativo: tríos
- ✓ Sistema energético: anaerobio aláctico

✓ Cadenas biocinemáticas piernas y brazos con acción de músculos plantares, los gemelos, cuádriceps, bíceps femorales, extensores del tronco y abdominales, trapecio, deltoides, tríceps, bíceps y antebrazos

✓ Indicaciones metodológicas: Los pesistas organizados en trio, deben corregir a sus compañeros: uno ejecuta el movimiento y dos colocados uno a cada lado

• **Hiper arranque acelerado con semidesliz**

✓ Desde la plataforma de hiperejercicios, ejecutar arranque acelerado con semidesliz

✓ Dosificación; 3 tandas / 3 R  
Microp .3 seg./ Macrop 3 min

✓ Métodos: Repetición estándar

✓ Medios: barra criolla

✓ Procedimiento organizativo: tríos

✓ Sistema energético: anaerobio aláctico

✓ Cadenas biocinemáticas: piernas y brazos con acción de músculos plantares, los gemelos, cuádriceps, bíceps femorales, extensores del tronco y abdominales, trapecio, deltoides, tríceps, bíceps y antebrazos

✓ Indicaciones metodológicas: Los pesistas organizados en trio, deben corregir a sus compañeros: uno ejecuta el movimiento y dos colocados uno a cada lado

• **Arranque con semidesliz**

✓ Desde la plataforma, ejecutar arranque con semidesliz

✓ Dosificación; 3 tandas / 3 R  
Microp .3 seg./ Macrop 3 min

✓ Métodos: Repetición estándar

✓ Medios: barra criolla

- ✓ Procedimiento organizativo: tríos
- ✓ Sistema energético: anaerobio aláctico
- ✓ Cadenas biocinemáticas: piernas y brazos con acción de músculos plantares, los gemelos, cuádriceps, bíceps femorales, extensores del tronco y abdominales, trapecio, deltoides, tríceps, bíceps y antebrazos
- ✓ Indicaciones metodológicas: Los pesistas organizados en trio, deben corregir a sus compañeros: uno ejecuta el movimiento y dos colocados uno a cada lado
- ✓ Cadenas biocinemáticas: piernas y brazos con acción de músculos plantares, los gemelos, cuádriceps, bíceps femorales, extensores del tronco y abdominales, trapecio, deltoides, tríceps, bíceps y antebrazos
- **Arranque con semidesliz + cuclillas**
  - ✓ Desde la plataforma, ejecutar arranque con semidesliz y un desliz en cuclillas-
  - ✓ Dosificación; 3 tandas / 3rep  
Microp .3 seg./ Macrop 3 min
  - ✓ Métodos: Repetición estándar
  - ✓ Medios: barra criolla
  - ✓ Procedimiento organizativo: tríos
  - ✓ Sistema energético: anaerobio aláctico
  - ✓ Cadenas biocinemáticas: piernas y brazos con acción de músculos plantares, los gemelos, cuádriceps, bíceps femorales, extensores del tronco y abdominales, trapecio, deltoides, tríceps, bíceps y antebrazos
  - ✓ Indicaciones metodológicas: Los pesistas organizados en trio, deben corregir a sus compañeros: uno ejecuta el movimiento y dos colocados uno a cada lado

## **Ejercicios para la Preparación Física General**

- **Cuclillas**

- ✓ Desde el soporte alto, realizar la flexión profunda de las piernas con la espalda hiperextendida.
- ✓ Dosificación; 3 tandas / 6 rep  
Microp.3 seg./ Macrop 3 min
- ✓ Métodos: Repetición estándar
- ✓ Medios: barra criolla
- ✓ Procedimiento organizativo Individual
- ✓ Sistema energético: anaerobio aláctico
- ✓ Cadenas biocinemáticas: músculos plantares, gemelos, cuádriceps, bíceps femorales extensores del tronco
- ✓ Indicaciones metodológicas: Los pesistas organizados en trio, deben corregir a sus compañeros: uno ejecuta el movimiento y dos colocados uno a cada lado

- **Carrera de velocidad (30 m.)**

- ✓ Desde la plataforma, ejecutar arranque con semidesliz y un desliz en cuclillas-
- ✓ Dosificación; 3 tandas / 4 rep  
Microp .10 seg./ Macrop 3 min
- ✓ Métodos: Repetición estándar
- ✓ Medios: silbato
- ✓ Procedimiento organizativo: duos
- ✓ Sistema energético: anaerobio aláctico
- ✓ Cadenas biocinemáticas: piernas y brazos con acción de músculos plantares, gemelos, cuádriceps, bíceps femorales, tríceps, bíceps y antebrazos
- ✓ Indicaciones metodológicas: Los pesistas organizados en trio, deben corregir a sus compañeros: uno ejecuta el movimiento y dos colocados uno a cada lado

- **Saltos altos continuados sobre cajón sueco elevando los codos:**

- ✓ Desde posición de media cuclillas realizar saltos continuados sobre objetos elevando los codos la plataforma
- ✓ Dosificación; 3 tandas / 10 rep  
Microp 10 seg./ Macrop 3 min
- ✓ Métodos: Repetición estándar
- ✓ Medios: cajón sueco
- ✓ Procedimiento organizativo: Individual
- ✓ Sistema energético: anaerobio aláctico
- ✓ Cadenas biocinemáticas: piernas y brazos con acción de músculos plantares, gemelos, cuádriceps, bíceps femorales, tríceps, bíceps y antebrazos
- ✓ Indicaciones metodológicas: los pesistas organizados en trio, deben extender el tronco y elevar los codos después de las piernas

- **Saltos en el lugar desplazando los pies sobre discos:**

- ✓ Desde posición de media cuclillas realizar saltos en el lugar desplazando los pies sobre discos
- ✓ Dosificación: 3 tandas / 10 rep  
Microp 10 seg./ Macrop 3 min
- ✓ Métodos: Repetición estándar
- ✓ Medios: cajón sueco
- ✓ Procedimiento organizativo: Individual
- ✓ Sistema energético: anaerobio aláctico
- ✓ Cadenas biocinemáticas: piernas y brazos con acción de músculos plantares, gemelos, cuádriceps, bíceps femorales, tríceps, bíceps y antebrazos

- ✓ Indicaciones metodológicas: los pesistas organizados en trio, deben extender el tronco y elevar los codos después de las piernas

Deporte: Levantamiento de pesas Categoría: 11-12 años Sexo: femenino Semana; 22 No. de clase : 106 Medios: Barra de 10 Kg. Matrícula: 9		Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar ejercicios especiales haciendo énfasis en la aceleración del movimiento en la fase de impulso final del arranque.</li> <li>• Mejorar la fuerza explosiva de las piernas.</li> <li>• Fomentar la ayuda mutua y la perseverancia.</li> </ul>			
P	Actividades	Dosificación		Procedimiento Organizativo	Indicaciones Metodológicas
		T	R		

I n i c i a l  20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación del grupo.</li> </ul>	1'		Frontal en fila.	Breve recuento de la clase anterior y la orientación del objetivo a trabajar
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debate de las noticias de actualidad y las efemérides</li> </ul>	1'		Frontal en fila.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rememoración de la clase anterior.</li> </ul>	1'		Explicativo	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación hacia los objetivos.</li> </ul>	1'		Frontal en fila. Explicativo	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de pulso 1</li> </ul>	1'		Frontal en fila Explicativo	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación articular.</li> </ul>	4'		Dispersos Individual	Enfatizar en la correcta ejecución de la movilidad articular ya que desde el punto de vista fisiológico prepara al organismo de forma general para un trabajo de mayor envergadura
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Movilidad articular</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Semicírculo de la cabeza al frente y arriba.</li> </ul>			Dispersos Individual	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Torsión del cuello de izquierda a derecha.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Círculo de brazos hacia adelante y atrás.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Círculo del tronco hacia la izquierda y luego a la derecha.</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento general</li> </ul>	5'		Dispersos Individual	El calentamiento general dirigido a la preparación óptima del organismo. Corregir la ejecución de los mismo siempre enfatizando en la amplitud de los movimientos.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Flexión y extensión de brazos al frente, arriba y hacia los laterales.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brazo alterno izquierdo arriba derecho abajo.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Flexión y extensión del tronco adelante con arqueado atrás.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Flexión de las piernas con manos por encima de las rodillas.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Flexión y extensión de los pies adelante y atrás.</li> </ul>	5			El calentamiento específico está dirigido a la preparación del organismo para la actividad fundamental de la clase.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento específico</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Caminar en cuclillas con los brazos extendidos</li> </ul>	1'		Individual		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de pulso 2</li> </ul>				Toma del Pulso con dos dedos en la vena carótida en 1 min.	

<p>P r i n c i p a l</p> <p>90'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación hacia el objetivo: Sobre el trabajo explosivo de las piernas en el impulso final.</li> <li>• Ejercicios especiales</li> <li>✓ Final de arranque + cuclillas</li> <li>✓ Hiper arranque acelerado con semidesliz</li> <li>✓ Arranque con semidesliz</li> <li>✓ Arranque con semidesliz + cuclillas.</li> <li>• Ejercicios para PFG</li> <li>✓ Cuclillas</li> <li>✓ Carrera de velocidad (30 m.)</li> <li>✓ Saltos altos continuados sobre cajón sueco elevando los codos</li> <li>✓ Saltos en el lugar desplazando los pies sobre discos</li> <li>• Toma de pulso 3</li> </ul>	<p>1'</p>	<p><u>3t x 3r</u> 3seg/ 3min.</p> <p><u>3t x 3r</u> 3seg/ 3min.</p> <p><u>3t x 3r</u> 3seg/ 3min</p> <p><u>3t x 3r</u> 3seg/ 3min</p> <p><u>3t x 6r</u> 3seg/ 3min</p> <p><u>3t x 4 r</u> 10seg/ 3min</p> <p><u>3t x 10 r</u> 3seg/ 3min</p> <p><u>3t x 10 r</u> 10seg/ 3min</p>	<p>Explicativo</p> <p>Explicativo / Demostrativo Frontal directo Individual</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p> <p>Duo</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p>	<p>Se demuestra cada ejercicio explicando el agarre, la sujeción, músculos que intervienen y medios necesarios ejecutar el ejercicio.</p> <p>Los pesistas organizados en trio, deben corregir a sus compañeros: uno ejecuta el movimiento y dos colocados uno a cada lado</p> <p>Toma del Pulso con dos dedos en la vena carótida en 1 min.</p>
<p>F i n a l</p> <p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recogida de materiales</li> <li>• Marcha de recuperación</li> <li>• Ejercicios de estiramiento.</li> <li>• Toma de pulso 4</li> <li>• Análisis de la clase</li> <li>• Pase de lista.</li> <li>• Despedida de la clase.</li> </ul>	<p>1'</p>		<p>En dúo</p> <p>Hilera</p> <p>Dispersos.</p> <p>Dispersos</p> <p>Frontal en fila.</p> <p>Frontal en fila.</p> <p>Frontal en fila.</p>	<p>Toma del pulso de la parte preparatoria con dos dedos en la vena carótida en 1min.</p>

## **CONCLUSIONES**

1. Los ejercicios especiales de preparación física componen un componente estructural cinemático en la técnica del ejercicio arranque y contribuyen a la preparación técnica de las pesistas de la categoría 11-12 años del Combinado deportivo Chile.
2. En las visitas realizadas al Combinado deportivo Chile, del municipio de San Luis se ha podido observar insuficiencias en la ejecución del arranque en las pesistas femeninas
3. Los ejercicios especiales seleccionados para la clase contribuyen a la consolidación de la técnica del arranque.
4. Se cumple con el objetivo del trabajo ya que permitió poner en práctica las habilidades profesionales adquirida durante la carrera y aplicar la relación entre las disciplinas que tributaron en la formación profesional.

## **RECOMENDACIONES**

1. Aplicar ejercicios especiales desde la posición colgante desde diferentes alturas.

## BIBLIOGRAFIA

- Cuervo, C, Fernández F. y Valdés R. (2005) *Pesas Aplicadas*. La Habana: Deportes.
- Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) (2021). *Programa Integral de Preparación del Deportista*. La Habana: Editorial Deportes
- Gorgoulis, V. et al. (2002). *Comparative 3 dimensional kinematic analysis of snatch in elite male and female greek weightlifters*. Journal of Strength and Condition ingresearch, Vol. 16 (3), p.366
- Román, I. (2006). *Fuerza Óptima ¿Mito o realidad?* La Habana: Editorial Gente Nueva.
- Schilling B et al (2002). *Snatch Technique of Collegiate National Level Weightlifters*  
Consultado: 15 de octubre 2020 Disponible en:  
<http://www.crossfit.com/discus/messages/13350/snatch-24220> pdf
- Szabo, A. S. (2012). Some questions of biomechanical character in weightlifting. .  
Sport Scientific & Practical Aspects
- Tan, G. L., Estrada M. A., Tan C. Y. (2021) *Test pedagógico para evaluar la coordinación en atletas del deporte de levantamiento de pesas*. Revista FamaDeportes <http://famadeportes.cug.co.cu/index.php/> Deportes.
- Tan, G. L., Figueredo, C. C., & Tan C., Y. (2021) *La preparación técnico-física, prioridad en el entrenamiento de los pesistas principiantes*. Revista científica Olimpia, 18(1), 558-567
- Tan, G. L. & Armela, S. E. (2023) *El desarrollo de la coordinación en levantadores de pesas en la categoría 13-14 años*. Revista PODIUM, 18(2): e1402.
- Varillas, A. (2002) *Uso de la halterofilia en los deportes. Una explicación fisiológica de su aplicación* .Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd48/haltero.htm>

## Anexos.

Anexo 1- Programa de enseñanza. Modelo de distribución de contenidos en un curso (Plan calendario)

Semana	Clase	Contenido
1	1.	Enseñanza del Clin I, PFE y PFG (atletismo velocidad)
	2.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	3.	Enseñanza del Clin II, PFE y PFG (juegos deportivos)
	4.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	5.	Enseñanza del Clin III, PFE y PFG (gimnasia)
2	6.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	7.	Enseñanza del Clin II, PFE y PFG (juegos deportivos)
	8.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	9.	Enseñanza del Clin III, PFE y PFG (gimnasia)
	10.	Enseñanza del Clin IV, PFE y PFG (juegos deportivos)
3	11.	Enseñanza del Clin VII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	12.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	13.	Enseñanza del Clin VIII, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	14.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	15.	Enseñanza del Clin IX, PFE y PFG (atletismo saltos y lanzamientos)
4	16.	Enseñanza del Clin X, PFE y PFG (juegos deportivos)
	17.	PFG (atletismo resistencia)
	18.	Enseñanza del Clin XI, PFE y PFG (atletismo velocidad)

	19.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	20.	Enseñanza del Clin XII, PFE y PFG (gimnasia)
5	21.	Enseñanza del Envi3n desde el Pecho I, PFE y PFG (juegos libres)
	22.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	23.	Enseñanza del Envi3n desde el Pecho II, PFE y PFG (juegos libres)
	24.	PFG (atletismo velocidad y control a la norma de salto)
	25.	Enseñanza del Envi3n desde el Pecho III, PFE y PFG (gimnasia)
	6	26.
27.		PFG (atletismo resistencia)
28.		Enseñanza del Envi3n desde el Pecho V, PFE y PFG (juegos libres)
29.		PFG (gimnasia y juegos deportivos)
30.		Enseñanza del Envi3n desde el Pecho VI, PFE y PFG (gimnasia)
7		31.
	32.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	33.	Enseñanza del Envi3n II, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	34.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	35.	Enseñanza del Envi3n III, PFE y PFG (gimnasia)
	8	36.
37.		PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
38.		Enseñanza del Envi3n V, PFE y PFG (gimnasia y juegos libres)
39.		PFG (atletismo resistencia – control a la norma de 1000 m)

	40.	Enseñanza del Envión VI, PFE y PFG (juegos deportivos)
9	41.	Enseñanza del Arranque I, PFE y PFG (gimnasia)
	42.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	43.	Enseñanza del Arranque II, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	44.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	45.	Enseñanza del Arranque III, PFE y PFG (gimnasia y juegos libres)
	10	46.
47.		PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
48.		Enseñanza del Arranque V, PFE y PFG (juegos deportivos)
49.		PFG (atletismo resistencia)
50.		Enseñanza del Arranque VI, PFE y PFG (gimnasia)
11		51.
	52.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	53.	Enseñanza del Arranque VIII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	54.	PFG (atletismo velocidad – control a la norma de 30 m y saltos )
	55.	Enseñanza del Arranque IX, PFE y PFG (gimnasia)
	12	56.
57.		PFG (atletismo resistencia)
58.		Enseñanza del Arranque XI, PFE y PFG (atletismo saltos)
59.		PFG (gimnasia y juegos deportivos)
60.		Enseñanza del Arranque XII, PFE y PFG (atletismo resistencia)
13		61.
	62.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	63.	Enseñanza del Arranque XIV, PFE y PFG (atletismo resistencia)

	64.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	65.	Enseñanza del Arranque XV, PFE y PFG (juegos deportivos)
14	66.	Enseñanza del Arranque XVI, PFE y PFG (gimnasia)
	67.	PFG (atletismo velocidad y control a la norma de salto)
	68.	Enseñanza del Arranque XVII, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	69.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	70.	Enseñanza del Arranque XVIII, PFE y PFG (atletismo saltos)
	15	71.
72.		PFG (gimnasia y juegos libres)
73.		Consolidación del Arranque y Envión I y PFG (gimnasia)
74.		PFG (atletismo resistencia)
75.		Consolidación del Envión I, PFE y PFG (juegos deportivos)
16	76.	Consolidación del Arranque I, PFE y PFG (gimnasia)
	77.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	78.	Consolidación del Envión II, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	79.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	80.	Consolidación del Arranque II, PFE y PFG (atletismo saltos)
17	81.	Consolidación del Envión III, PFE y PFG (juegos deportivos)
	82.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	83.	Consolidación del Arranque III, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	84.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	85.	Consolidación del Envión IV, PFE y PFG (juegos deportivos)
18	86.	Consolidación del Arranque IV, PFE y PFG (gimnasia)
	87.	PFG (atletismo y juegos libres)

	88.	Consolidación del Envi3n V, PFE y PFG (juegos deportivos)
	89.	PFG (atletismo resistencia – control a la norma de 1000 m)
	90.	Consolidaci3n del Arranque V, PFE y PFG (juegos deportivos)
19	91.	Consolidaci3n del Envi3n VI, PFE y PFG (atletismo saltos)
	92.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	93.	Consolidaci3n del Arranque VI, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	94.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	95.	Consolidaci3n del Envi3n VII, PFE y PFG (gimnasia)
20	96.	Consolidaci3n del Arranque VII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	97.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	98.	Consolidaci3n del Arranque y Envi3n II y PFG (atletismo resistencia)
	99.	PFG (atletismo y juegos deportivos)
21	100.	Competencia Pioneril Provincial
	101.	Actividad deportivo-recreativa (playa, parque de diversiones, etc.)
	102.	PFG (atletismo resistencia)
	103.	Consolidaci3n del Arranque VIII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	104.	PFG (gimnasia y juegos libres)
22	105.	Consolidaci3n del Envi3n VIII, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	106.	Consolidaci3n del Arranque IX, PFE y PFG (juegos deportivos)
	107.	PFG (atletismo velocidad – control a la norma de 30 m y saltos)
	108.	Consolidaci3n del Envi3n IX, PFE y PFG (gimnasia)
	109.	PFG (atletismo resistencia)
23	110.	Consolidaci3n del Arranque X, PFE y PFG (juegos deportivos)

	111.	Consolidación del Envi3n X, PFE y PFG (atletismo saltos)
	112.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	113.	Consolidaci3n del Arranque XI, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	114.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	115.	Consolidaci3n del Envi3n XI, PFE y PFG (juegos deportivos)
24	116.	Consolidaci3n del Arranque XII, PFE y PFG (gimnasia)
	117.	PFG (atletismo velocidad y control a la norma de salto)
	118.	Consolidaci3n del Envi3n XII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	119.	PFG (atletismo resistencia)
	120.	Consolidaci3n del Arranque y Envi3n III y PFG (gimnasia)
25	121.	Consolidaci3n del Arranque XIII, PFE y PFG (atletismo saltos)
	122.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	123.	Consolidaci3n del Envi3n XIII, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	124.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	125.	Consolidaci3n del Arranque XIV, PFE y PFG (juegos deportivos)
26	126.	Consolidaci3n del Envi3n XIV, PFE y PFG (gimnasia)
	127.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	128.	Consolidaci3n del Arranque XV, PFE y PFG (juegos deportivos)
	129.	PFG (atletismo resistencia – control a la norma de 1000 m)
	130.	Consolidaci3n del Envi3n XV, PFE y PFG (gimnasia)
27	131.	Consolidaci3n del Arranque XVI, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	132.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	133.	Consolidaci3n del Envi3n XVI, PFE y PFG (juegos deportivos)

	134.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	135.	Consolidación del Arranque XVII, PFE y PFG (atletismo saltos)
28	136.	Consolidación del Envi3n XVII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	137.	PFG (atletismo resistencia)
	138.	Consolidaci3n del Arranque y Envi3n IV y PFG (gimnasia)
	139.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	140.	Consolidaci3n del Envi3n XVIII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	29	141.
142.		PFG (gimnasia y juegos deportivos)
143.		143 y PFG (atletismo resistencia)
144.		PFG (atletismo velocidad – control a la norma de 30 m y saltos)
145.		Consolidaci3n del Arranque XIX, PFE y PFG (juegos deportivos)
30		146.
	147.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	148.	Consolidaci3n del Arranque XX, PFE y PFG (juegos deportivos)
	149.	PFG (atletismo resistencia)
	150.	Consolidaci3n del Envi3n XXI, PFE y PFG (gimnasia)
	31	151.
152.		PFG (atletismo velocidad y control a la norma de salto)
153.		Consolidaci3n del Envi3n XXII, PFE y PFG (atletismo resistencia)
154.		PFG (gimnasia y juegos libres)
155.		Consolidaci3n del Arranque XXII, PFE y PFG (juegos deportivos)
32		156.
	157.	PFG (atletismo resistencia)

	158.	Consolidación del Arranque XXIII, PFE y PFG (atletismo saltos)
	159.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	160.	Consolidación del Envi3n XXIV, PFE y PFG (atletismo resistencia)
33	161.	Consolidaci3n del Arranque XXIV, PFE y PFG (juegos deportivos)
	162.	PFG (atletismo resistencia)
	163.	Consolidaci3n del Arranque y Envi3n V y PFG (gimnasia)
	164.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	165.	Consolidaci3n del Arranque XXV, PFE y PFG (juegos deportivos)
34	166.	Consolidaci3n del Envi3n XXV, PFE y PFG (gimnasia)
	167.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	168.	Consolidaci3n del Arranque XXVI, PFE y PFG (juegos deportivos)
	169.	PFG (atletismo resistencia – control a la norma de 1000 m)
	170.	Consolidaci3n del Envi3n XXVI, PFE y PFG (gimnasia)
35	171.	Consolidaci3n del Arranque XXVII, PFE y PFG (atletismo saltos)
	172.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	173.	Consolidaci3n del Envi3n XXVII, PFE y PFG (atletismo saltos)
	174.	PFG (atletismo resistencia)
	175.	Consolidaci3n del Arranque XXVIII, PFE y PFG (juegos deportivos)
36	176.	Consolidaci3n del Envi3n XXVIII, PFE y PFG (gimnasia)
	177.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	178.	Consolidaci3n del Arranque XXIX, PFE y PFG (juegos deportivos)
	179.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	180.	Consolidaci3n del Envi3n XXIX, PFE y PFG (atletismo resistencia)

37	181.	Consolidación del Arranque y Envión VI y PFG (atletismo saltos)
	182.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	183.	Consolidación del Envión XXX, PFE y PFG (gimnasia)
	184.	PFG (atletismo resistencia)
	185.	Consolidación del Arranque XXX, PFE y PFG (juegos deportivos)
38	186.	Consolidación del Envión XXXI, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	187.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	188.	Consolidación del Arranque XXXI, PFE y PFG (atletismo resistencia)
	189.	PFG (gimnasia y juegos libres)
	190.	Consolidación del Arranque y Envión VII y PFG (juegos deportivos)
39	191.	Consolidación del Arranque XXXII, PFE y PFG (gimnasia)
	192.	PFG (atletismo resistencia)
	193.	Consolidación del Envión XXXII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	194.	PFG (atletismo velocidad, saltos y lanzamientos)
	195.	Consolidación del Arranque y Envión VIII y PFG (gimnasia)
40	196.	Consolidación del Envión XXXIII, PFE y PFG (juegos deportivos)
	197.	PFG (atletismo resistencia)
	198.	Consolidación del Arranque XXXIII, PFE y PFG (atletismo saltos)
	199.	PFG (gimnasia y juegos deportivos)
	200.	Tope Inter gimnasios municipal

*Fuente: PIPD (2021)*