



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE CIENCIAS
HUMANAS Y SOCIALES**

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y
RECREACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: DISEÑO Y APLICACION DE UN PROGRAMA DE
ENSEÑANZA DE LUCHA GRECO ROMANA Y SU INCIDENCIA
EN LA TECNICA Y LA TACTICA DE LA CATEGORIA
PREJUVENIL DE CDP**

AUTOR: ESPÍN PAZMIÑO, JOSÉ ANTONIO.

DIRECTOR: MSC. LOACHAMÍN ALDAZ, EDUARDO MARCELO

COORDIRECTOR: LIC. GILBERT OFARRIL, ALBERTO RAUL

**SANGOLQUI
2016**



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación: **DISEÑO Y APLICACION DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LUCHA GRECO ROMANA Y SU INCIDENCIA EN LA TECNICA Y LA TACTICA DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE CDP.** Realizado por el señor. **ESPÍN PAZMIÑO, JOSÉ ANTONIO**, ha sido revisado en su totalidad y analizado por el software anti-plagio, el mismo cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, por lo tanto me permito acreditarlo y autorizar al señor **ESPÍN PAZMIÑO, JOSÉ ANTONIO** para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 02 de Febrero del 2016

ING. EDUARDO LOACHAMIN
DIRECTOR

LIC. ALBERT GILBERT
COORDIRECTOR



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **ESPÍN PAZMIÑO, JOSÉ ANTONIO**, con cédula de identidad N° 1719165266 respectivamente, declaro que este trabajo de titulación **DISEÑO Y APLICACION DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LUCHA GRECO ROMANA Y SU INCIDENCIA EN LA TECNICA Y LA TACTICA DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE CDP**. Ha sido desarrollado considerando los métodos de investigación existentes, así como también se ha respetado los derechos intelectuales de terceros considerándose en las citas bibliográficas. Consecuentemente declaro que este trabajo es de mi autoría, en virtud de ello me declaro responsable del contenido, veracidad y alcance de la investigación mencionada.

Sangolquí, 02 de Febrero del 2016

Espín Pazmiño José Antonio
C.C 1719165266



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORIZACIÓN

Yo **ESPÍN PAZMIÑO, JOSÉ ANTONIO**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar en la biblioteca Virtual de la institución el presente trabajo de titulación **DISEÑO Y APLICACION DE UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LUCHA GRECO ROMANA Y SU INCIDENCIA EN LA TECNICA Y LA TACTICA DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE CDP**. Cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra autoría y responsabilidad.

Sangolquí, 02 de Febrero del 2016

Espín Pazmiño José Antonio

C.C 1719165266

DEDICATORIA

A Dios por darme la fuerza y tenacidad para seguir adelante día a día y cumplir así mis objetivos.

A mi Madre como reconocimiento a su esfuerzo diario, amor y apoyo incondicional durante mi formación tanto personal, profesional y además por enseñarme lo hermoso de este deporte.

A mi familia por su apoyo incondicional, a cada uno por su cariño y por enseñarme lo importante de cumplir mis metas, por sus enseñanzas de vida y por su ejemplo de superación.

A mi Esposa María Cristina, por ser un gran ejemplo para mí, por su apoyo incondicional y por enseñarme que con amor todo se puede, sin dejar a un lado a mis amores José María y Emilia Rafaela, mis hijos, mi motivación y mis fuerzas, por ustedes logre este objetivo y por ustedes lograre todo lo que me proponga.

A mis entrenadores en especial Reumerio Prado a quien dedico este trabajo y agradezco por sus enseñanzas, amor y respeto hacia este hermoso deporte.

JOSÉ ANTONIO ESPÍN PAZMIÑO

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Politécnica del Ejército por darme la oportunidad de adquirir los conocimientos en sus aulas; a mis docentes por brindarme su apoyo, guía y sabiduría para culminar con éxito este trabajo.

A todas las personas que participaron directa e indirectamente, e hicieron posible este proyecto, muchas gracias por su apoyo y enseñanza.

A Concentración Deportiva de Pichincha por permitirme realizar esta investigación dentro de sus instalaciones, y al cuerpo de entrenadores de la selección de Pichincha los cuales me guiaron y colaboraron en cada momento.

A mi Director MSc. Eduardo Loachamin y mi Codirector Lic. Albert Gilbert por su apoyo y confianza depositado en mí para la culminación de este proyecto.

JOSÉ ANTONIO ESPÍN PAZMIÑO

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE DE CONTENIDOS	vii
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS	xii
RESUMEN	xiv
SUMMARY	xv
CAPÍTULO I	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1. Objeto de la investigación	1
1.2. Ubicación y contextualización de la problemática	1
1.2.1. Situación problemática	1
1.2.2. Problema de investigación	2
1.2.3. Sub problemas de investigación	2
1.2.4. Delimitación de la investigación	3
1.2.4.1. Delimitación temporal	3
1.2.4.2. Delimitación espacial	3
1.2.4.3. Delimitación de las unidades de observación	3
1.3. Justificación	3
1.4. Cambios esperados	4
1.5. Objetivos	4
1.5.1. Objetivo general	4
1.5.2. Objetivos específicos	4
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1. Programa de enseñanza	6
2.1.1. Características del programa de enseñanza	6

2.2. Técnica deportiva.....	6
2.2.1. Importancia de la técnica deportiva	7
2.2.2. Fases del aprendizaje en el entrenamiento de la técnica deportiva.....	7
2.2.2.1- Fase de enseñanza y comprensión	7
2.2.2.2. Fase de coordinación gruesa.....	8
2.2.2.3. Fase de coordinación fina	8
2.2.2.4. Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable.	8
2.2.3. Tipos de técnicas	8
2.2.3.1. Técnicas posición de pie.....	8
2.2.3.2. Recomendaciones	9
2.2.3.3. Proyecciones	10
2.2.3.3.1. Proyecciones con Inclinación.....	10
2.2.3.3.1.1. Proyección con inclinación con agarre del tronco	10
2.2.3.3.1.2. Proyección con inclinación con bombero con agarre de brazo y tronco.	11
2.2.3.3.1.3. Proyección con inclinación con sacrificio con agarre de un brazo con ambos brazos.....	12
2.2.3.3.1.4. Proyección con inclinación con volteo con agarre de cabeza y brazo.	13
2.2.3.4. Con arqueo.	14
2.2.3.4.1. Proyección con inclinación con arqueo con agarre de brazo y tronco.....	14
2.2.3.5. Posición de 4 puntos.....	16
2.2.3.5.1. Viradas.....	16
2.2.3.5.1.1. Virada con desbalance con agarre del pecho.	16
2.2.3.5.1.2. Virada con desbalance con agarre de brazo y cintura.	17
2.2.3.6. Con arqueo	17
2.2.3.6.1. Proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (turca).....	17
2.2.3.6.2. Proyección con arqueo con agarre del tronco (suple).....	18
2.2.3.7. Táctica	19
2.2.3.7.1. Tipos de táctica deportiva	19

2.2.3.7.2. Importancia de la táctica deportiva	20
2.3. ¿Qué es la lucha?	21
2.3.1. Características de la Lucha deportiva	21
2.3.2. Historia de la Lucha Olímpica	21
2.3.3 Reglamentación de la Lucha Grecorromana.....	23
2.3.3.1. El tapiz	24
2.3.3.2. Vestimenta	24
CAPITULO III.....	25
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
3.1. Diseño metodológico	25
3.1.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto.	25
3.1.2. Metodología para el desarrollo de la investigación.	25
3.2. Método.....	25
3.3. Población y muestra	25
3.4. Técnicas e instrumentos	26
3.4.1. Las técnicas que se aplicaran son las siguientes:	26
3.4.2. Los instrumentos que se aplicaran serán los siguientes:.....	27
3.5. Formulación de hipótesis	27
3.5.1. Hipótesis General	27
3.5.2. Hipótesis alternativa.....	27
3.5.3. Hipótesis nula	27
3.6. Determinación de las variables	28
3.6.1. Variable independiente	28
3.6.2. Variable dependiente	28
3.7. Operación de variables	29
3.8. Organización, tabulación, análisis de la información	30
3.9. Recolección de datos.....	30
3.10. Procedimientos	30
CAPITULO IV	32
ANALISIS DE RESULTADOS.....	32
4.1. Resultados	32
4.1.1. Aplicación del pre test y post test.....	32

4.2. Tabulación y resultados del pre-test de la técnica y de la táctica.	33
4.3. Tabulación y resultados del post-test de la técnica y de la táctica.....	35
4.4. Análisis comparativo del pre-test y del post-test de la técnica.....	37
4.5. Análisis comparativo del pre-test y del post-test de la táctica.....	48
4.6. Análisis correlacional	60
CAPITULO V	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
5.1. Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones	65
CAPITULO VI	66
PROPUESTA ALTERNATIVA	66
6.1. Planificación del programa de enseñanza	66
6.2. Aplicación del programa de enseñanza.	66
6.3. Diseño y ejecución del programa de enseñanza.	67
BIBLIOGRAFÍA	115

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nómina de deportistas:	26
Tabla 2. Operación de variables	29
Tabla 3. Pre-test técnica	33
Tabla 4. Pre-test táctica	34
Tabla 5. Post – test técnica.....	35
Tabla 6. Post-test táctica	36
Tabla 7. Análisis comparativo técnica.....	37
Tabla 8. Análisis comparativo táctica.....	48
Tabla 9. Análisis correlacional	60
Tabla 10. Coeficiente correlacional.....	62
Tabla 11. Diseño y ejecución del programa de enseñanza.	67

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Derribe con alón cabeza y brazo	9
Figura 2. Sumersión.....	9
Figura 3 Alón de brazo.....	10
Figura 4. Tackle al tronco	11
Figura 5 Bombero con agarre de brazo	11
Figura 6 Sacrificio	12
Figura 7 Volteo cabeza brazo	13
Figura 8. Proyección con arqueo con agarre de brazo y tronco	14
Figura 9. Desbalance con agarre al pecho	16
Figura 10. Desbalance con agarre de brazo y cintura	17
Figura 11. Turca.....	18
Figura 12. Suple.....	18
Figura 13. Táctica deportiva	19
Figura 14. Dirección principal de las acciones tácticas.....	20
Figura 15 análisis comparativos técnica	38
Figura 16 Jefferson paladines.....	38
Figura 17 Anthony Vargas	39
Figura 18 Brayan Valencia.....	39
Figura 19 Edison Mosquera.....	40
Figura 20 Luis Nasamuez	40
Figura 21 Christian Llivisupa.....	41
Figura 22 Luis Tutasi	41
Figura 23 Patricio Granda.....	42
Figura 24 Luis Hidalgo	42
Figura 25 Ignacio Parraga	43
Figura 26 Steven Avilés	43
Figura 27 Jaime Osculio	44
Figura 28 Jonny Paucar.....	44
Figura 29 Teddy Alquina.....	45
Figura 30 Kevin Allauca	45
Figura 31 Anthony Amay	46

Figura 32 Jhonattan Alvarado	46
Figura 33 Mario Auquilla	47
Figura 34 Stalyn Barros	47
Figura 35 Sebastián Carvajal.....	48
Figura 36. Análisis comparativo táctica.....	49
Figura 37 Jefferson Paladines	49
Figura 38 Anthony Vargas	50
Figura 39 Brayan Valencia.....	50
Figura 40 Edison Mosquera.....	51
Figura 41 Luis Nasamuez	51
Figura 42 Christian Llivisupa.....	52
Figura 43 Luis Tutasí	52
Figura 44. Patricio Granda	53
Figura 45 Luis Hidalgo	53
Figura 46 Ignacio Parraga	54
Figura 47 Steven Avilés	54
Figura 48 Jaime Oscullo	55
Figura 49 Jonny Paucar.....	55
Figura 50 Teddy Alquina	56
Figura 51 Kevin Allauca	56
Figura 52 Anthony Amay	57
Figura 53 Jhonattan Alvarado	57
Figura 54 Mario Auquilla	58
Figura 55 Stalyn Barros	58
Figura 56 Sebastián Carvajal.....	59
Figura 57. Pre test tecnica	61
Figura 58. Post test tecnica.....	61
Figura 59. Pre test tactica	63
Figura 60. Pos test tactica	63

RESUMEN

En el presente estudio se procedió a evaluar la técnica y la táctica en los pre-seleccionados de la Categoría Pre-Juvenil de lucha Greco-Romana que entrenan en las instalaciones de Concentración Deportiva De Pichincha, al haberse detectado que dichos deportistas tenían deficiencias técnico-tácticas, se realizó un estudio del perfeccionamiento que se aplica para que un deportista pueda practicar este estilo de lucha que es completamente diferente al estilo Libre, muchos de los resultados de la investigación tenían que ver con una mala metodología al momento de seleccionar o especializar a un deportista para los dos estilos tanto el Libre como Greco- Romana, además que los mismos entrenadores y monitores no eran especializados en el estilo Greco, inclusive dentro del país no se ha desarrollado un programa de enseñanza acorde a las exigencias del estilo, con una población de 20 atletas realizamos un pre-test con doce técnicas diferentes en las posiciones de pie y cuatro puntos donde observamos que muchos de los luchadores no realizaban efectivamente la técnica peor aún la defensa o contra-ataque(táctica) de cada una de estas técnicas que para esta edad y siendo una pre-selección era preocupante las condiciones que estos luchadores tenían , después de un proceso específico de perfeccionamiento logramos que en porcentajes positivos existan mejoras técnico-tácticas notables a tal punto que de los 20 atletas que 7 son ya integrantes de la selección de Pichincha.

PALABRAS CLAVES

- **PROGRAMA DE ENSEÑANZA**
- **LUCHA GRECO ROMANA**
- **TECNICA**
- **TACTICA**
- **PROCESO**

SUMMARY

In the present study I evaluated the technique and tactic of the pre-selected in junior category of Greco-Roman wrestlers who trained in the Concentration sports de Pichincha, we have detected some technical and tactical deficient, we studied ways to improve this wrestling style because is totally different than freestyle wrestling, some of the results of the investigation were related to poor methodology when coaches selected an athlete for both styles, in addition to the subject same coaches were not specialized in the Greek style, in the country that has not developed a program according to the demands of the style, with a population of 20 athletes we did a pre-test in twelve different techniques in standing position and four points, we observed that many of the wrestlers have actually not performed effective techniques neither defense or attack technique which for the age and level of all athletes its was worrying because all of these athletes were pre-selected for the Pichincha's team, after a long process we created a specific program to improve the techniques and we have obtained a positive percentages of notable improvements, out of all 20 athletes, 7 of these athletes were selected and are already members of the Pichincha's selection team which up to the present they are in permanent competitive activities.

KEYWORDS

- **TEACHING PROGRAM**
- **GRECO-ROMAN WRESTLING**
- **TECHNIQUE**
- **TACTIC**
- **PROCESS**

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1. Objeto de la investigación

“El programa de enseñanza de lucha Greco-Romana en la categoría Pre-Juvenil de Concentración deportiva de Pichincha y su incidencia en la técnica y táctica”.

1.2. Ubicación y contextualización de la problemática

La Concentración Deportiva de Pichincha como parte de sus funciones forma deportistas, ayuda y fortalece los programas de enseñanza que sirven como forma ideal de inducción para los futuros atletas dentro de un deporte específico. El Gimnasio de Lucha Olímpica “Ricardo Crespo Mejía” es considerado dentro del país como uno de los iconos de la Lucha Olímpica Ecuatoriana debido a su historia y su calidad de formación de atletas de elite, los mismos que han representado con honor a la provincia de Pichincha y al país en diferentes competencias internacionales.

Este renombrado gimnasio se encuentra ubicado en el sector de la Vicentina y acoge a todos los niños y jóvenes de diferentes lugares de la capital, como es de conocimiento sin ningún fin de lucro y además con el objetivo principal de formar buenos luchadores.

Por la complejidad técnica de este deporte Concentración Deportiva de Pichincha pone a disposición entrenadores y monitores preparados y capacitados para cada una de las categorías.

1.2.1. Situación problemática

En la actualidad la lucha olímpica en una competencia oficial presenta 7 pesos o categorías en cada estilo específico como: estilo libre varones, estilo libre damas y estilo grecorromano varones.

La falta de un sistema de entrenamiento encabezado por profesores y entrenadores no especializados en este estilo de lucha, ha hecho que en el transcurso de los años este atractivo estilo de la lucha olímpica moderna se pierda y como resultado no tenga el mismo interés tanto a nivel provincial como a nivel nacional.

Por lo tanto es fácil observar que en las diferentes competencias provinciales y nacionales predomina el estilo libre ya sea en damas y en varones dejando de lado el estilo grecorromano.

Existe una gran diferencia en otros países como Venezuela, Brasil, México, Cuba, etc.; donde existen escuelas y centros de iniciación de este estilo de lucha olímpica, los cuales forman y cultivan deportistas que a la larga formaran parte de los equipos nacionales de alto rendimiento.

Un factor importante para la creación de este programa es que actualmente para hablar de alto rendimiento no necesariamente se habla de un equipo sénior, sino, de la conformación de equipos de elite en categorías pre-juveniles (14-17 años) cumpliendo un ciclo olímpico de entrenamientos para una participación previa a los J.J.O.O Juveniles.

1.2.2. Problema de investigación

¿La falta de un programa de enseñanza de Lucha Greco-Romano, incide en la técnica y táctica de la categoría cadetes

1.2.3. Sub problemas de investigación

- Inexistencia de indicadores estándares de evaluación de Lucha Greco-Romana.
- Falta de Monitores-Entrenadores especializados en el estilo Greco-Romana.
- No existe dentro del país competencias de mini Luch

1.2.4. Delimitación de la investigación

1.2.4.1. Delimitación temporal

La investigación se la va a realizar en Concentración deportiva de Pichincha, en la Asociación de Lucha de Pichincha, en el Gimnasio Ricardo Crespo Mejía, con luchadores de la categoría cadetes, en los meses Mayo 2014- Mayo 2015.

1.2.4.2. Delimitación espacial

La investigación se la va a realizar con 20 deportistas que integran la categoría cadetes, que constan en los registros de la asociación de lucha de pichincha ubicada en el sector de la vicentina.

1.2.4.3. Delimitación de las unidades de observación

La población escogida para el desarrollo de la investigación son jóvenes pertenecientes a la asociación de lucha de pichincha que se encuentran en la categoría pre-juvenil correspondientes a las edades de 14 a 17 años.

1.3. Justificación

Es innegable que el fenómeno de la preparación del luchador requiere metodología científica actualizada que permita un proceso, integrando, las propiedades de sus elementos y sus interrelaciones, tal y como exige el desarrollo del deporte moderno.

En la actualidad en la provincia de pichincha al estilo de Lucha GRECO-ROMANA no se le ha dado la importancia que se requiere debido a que las nuevas tendencias y las exigencias de las competencias nacionales no permiten que se enseñe en edades iniciales este estilo y que tampoco se realicen en las mismas competencias afines a este estilo.

Es por esto la importancia de la creación de un programa de enseñanza de este atractivo estilo de Lucha Olímpica que a comparación del Estilo Libre

goza de una gran variedad de técnicas y proyecciones consideradas espectaculares para el ojo humano, las cuales tienen un alto grado de dificultad además de una extremada coordinación y sobre todo es cuando nos permite ver la determinación del deportista para la ejecución de estos elementos técnicos.

1.4. Cambios esperados

- Mejorar el aprendizaje efectivo de las técnicas de lucha grecorromana en los jóvenes de la categoría pre-juvenil de C.D.P.
- Mejorar los métodos de especialización de un luchador del estilo Greco-Romana., desde las edades iniciales.
- Conformar la selección de Pichincha estilo Greco-Romana.
- Mejorar los métodos de enseñanza de este estilo y la preparación adecuada para los deportistas.
- Incentivar la masificación de la lucha Greco romana dentro de la provincia de pichincha.
- Mejorar la metodología de especialización de lucha libre y greco.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

“Diseñar un programa de enseñanza de Lucha Greco-Romana. Para la categoría pre-juvenil, y su incidencia en la técnica y la táctica”.

1.5.2. Objetivos específicos

- Realizar evaluaciones de PRE y POST test técnicos y tácticos del estilo de Lucha Greco-Romana. a los jóvenes de la categoría pre-juvenil de Concentración deportiva de Pichincha.
- Diseñar un programa de enseñanza de lucha Greco-Romana. siguiendo un orden metodológico adecuado para la categoría pre-juvenil de Concentración deportiva de Pichincha.

- Aplicar el programa de enseñanza del estilo de Lucha Greco-Romana. en los jóvenes de la categoría pre-juvenil de Concentración deportiva de Pichincha.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Programa de enseñanza

Según (Sandra, 2012) detalla a continuación sobre su Teoría del Entrenamiento Deportivo lo siguiente:

Es el ordenamiento lógico, pedagógico y metodológico de un proceso de enseñanza-aprendizaje ,donde se determinan los contenidos y la articulación de los elementos técnicos y físicos que deben aprender los alumnos en un periodo de tiempo determinado, como base para posteriormente iniciar el entrenamiento deportivo, a diferencia de los planes de entrenamiento, los programas de enseñanza deportiva tal como lo indica su nombre tendrán como objetivo central no el rendimiento deportivo del alumno, sino la enseñanza de la disciplina deportiva en cuestión.

2.1.1. Características del programa de enseñanza

- No se manejan cargas de entrenamiento.
- No se utiliza una macro-estructura.
- Se prioriza en cumplimiento de objetivos generales de desarrollo físico y la introducción en los elementos básicos de un deporte.
- Cronograma de trabajo
- Creación y aplicación de test pedagógicos.

2.2. Técnica deportiva

Por técnica deportiva entendemos el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que, pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una

modificación en función de las circunstancias individuales

2.2.1. Importancia de la técnica deportiva

En el transcurso del proceso de entrenamiento hemos de buscar la mejora continua de los factores del rendimiento físico, pero también de las capacidades técnicas, que están inseparablemente asociadas a éstos.

Si se descuida el desarrollo paralelo de la técnica y de las formas principales de trabajo motor, puede producirse una discrepancia entre las capacidades técnicas y el nivel físico; una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos específicos de la modalidad. (Damis, 2011)

La técnica no posee la misma importancia en todas las modalidades. Por ello hemos de atribuir al perfeccionamiento técnico un valor diferente en función de la modalidad; en las modalidades de precisión y de expresión (p. ej., patinaje artístico, gimnasia) se exige un grado máximo de perfección técnica, pues aquí la técnica se considera un factor autónomo a la hora de evaluar el rendimiento; en las modalidades de fuerza rápida, debido a la velocidad de la secuencia temporal y al despliegue máximo de fuerza, se necesita un grado elevado de facultades técnicas; en las modalidades de competición y de lucha, la técnica influye decisivamente sobre la solución de situaciones complejas de lucha y de juego; finalmente, en las modalidades de resistencia, la técnica tiene sobre todo funciones de economización.

2.2.2. Fases del aprendizaje en el entrenamiento de la técnica deportiva

El proceso de aprendizaje de la técnica tiene lugar en diferentes etapas:

2.2.2.1- Fase de enseñanza y comprensión

Se informa al deportista sobre el movimiento que tiene que aprender, y éste elabora las condiciones necesarias para concebir un plan de acción. Para ello le ayudan sus experiencias motoras, su nivel motor inicial y sus dotes de observación y comprensión, a menudo estrechamente ligadas

2.2.2.2. Fase de coordinación gruesa

Las primeras experiencias en la ejecución práctica, junto con las indicaciones verbales sencillas, son la principal fuente informativa en esta fase. A su conclusión, la tarea motora se encuentra ya dominada en su estructura gruesa.

2.2.2.3. Fase de coordinación fina

Al final de esta fase de ejercicio y de corrección la tarea motora se encuentra ya dominada en su estructura fina.

Las formas de manifestación correspondientes son un empleo adecuado de la fuerza, ritmo y volumen de movimientos idóneos, y flujo más intenso del movimiento. La precisión creciente del movimiento se explica básicamente por la comprensión cada vez mejor de las informaciones verbales y de otro tipo.

2.2.2.4. Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable.

En esta fase se consolida la coordinación más fina del movimiento, que se puede aplicar también con éxito en condiciones difíciles e inhabituales.

La automatización parcial del movimiento permite al deportista centrar su atención en los puntos críticos de la secuencia motora.

Los síntomas correspondientes son la precisión, la constancia y la armonía del movimiento. La tabla nos ofrece una buena visión global de las diferentes fases del aprendizaje, los criterios metodológicos del entrenamiento a ellas asociados y el transcurso neurofisiológico del proceso de aprendizaje motor.

2.2.3. Tipos de técnicas

2.2.3.1. Técnicas posición de pie.

Como parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje de este programa, las técnicas principales en la posición de pie se clasifican de la siguiente forma:

Derribes

a) Derribe con alón de cabeza y brazo



Figura 1. Derribe con alón cabeza y brazo

- 1) Con el agarre de enyugue, halar al oponente hacia abajo.
- 2) Amagar la sumersión por el lado contrario y cuando el oponente hace la defensa entrar con sumersión por el otro lado.
- 3) Hacer alón del brazo, cuando defiende el oponente evitando el alón, hacer la sumersión.

2.2.3.2. Recomendaciones

Esta acción técnica podrá ejecutarse con este agarre tanto por la derecha como izquierda estará en dependencia de la pierna que se introducirá primeramente

a) Derribe con Sumersión.



Figura 2. Sumersión

Este movimiento tiene gran similitud con el derribe con sumersión con agarre de cuello y tronco, puesto que, después de realizada la sumersión y controlada la cintura por detrás con el brazo libre, se ejecuta un alón en forma de espiral (al lado-abajo, atrás) llevando al oponente a la posición de acostado.

Parte principal:

- a) Realizar la sumersión con el tronco recto, colocando la parte posterior del cuello o la cabeza del ejecutante por debajo de la axila del oponente, empujando fuerte al lado-abajo.
- b) Hacer el agarre fuerte, pegando bien el cuerpo del oponente al cuerpo del ejecutante, manteniendo el alón del tronco.
- c) La sentada con la pierna extendida.

b) Derribe con alón de brazo.



Figura 3 Alón de brazo

Partes principales.

- a) El alón fuerte del brazo en forma de espiral.
- b) El hombro del ejecutante debe quedar por encima del hombro del oponente.
- c) El agarre, manteniendo el cuerpo del oponente bien pegado al ejecutante, continuando el alón del brazo.
- d) La sentada con la pierna extendida.

2.2.3.3. Proyecciones

2.2.3.3.1. Proyecciones con Inclinación

2.2.3.3.1.1. Proyección con inclinación con agarre del tronco



Figura 4. Tackle al tronco

Desde la posición de enyugue a media distancia, se ejecuta agarre del tronco del oponente con ambos brazos cerrando en forma de candado, adelantando ambas piernas se sitúan paralelas una de otra y semi flexionadas, y el pecho situado en la parte superior del abdomen, seguido de un alón del agarre y una extensión de las piernas y el bote de cadera, despegando al oponente del colchón, se realiza seguidamente un desbalance en forma de giro hacia el lado contrario por donde se proyectará, para así, proyectarlo de espaldas hasta la posición de toque.

Parte Principal:

- a) Agarrar fuerte al tronco, cerrando con candado.
- b) La extensión de las piernas y el bote de cadera.
- c) El control de la pegada.

2.2.3.3.1.2. Proyección con inclinación con bombero con agarre de brazo y tronco.



Figura 5 Bombero con agarre de brazo

Desde la posición de enyugue, se hace agarre del brazo de nombre contrario por dentro, haciendo un alón fuerte del mismo hacia sí para desbalancear al oponente, a la vez que se entra metiendo la pierna más cercana entre las piernas del oponente flexionada y apoyando la planta del pie; la pierna más lejana apoyando la rodilla en el colchón; con el brazo libre se hace agarre del tronco, cargando al oponente sobre los hombros con el tronco recto; manteniendo el alón del brazo y haciendo un bote fuerte del tronco agarrado, a la vez que se hace una sentada sobre el muslo apoyado en la rodilla, proyectando al oponente al lado-abajo, cayendo con el apoyo del hombro sobre el hombro del brazo agarrado; girando el cuerpo manteniendo el brazo agarrado y agarrando la cabeza con el brazo libre hasta la posición de toque.

Parte principal

- a) El alón del brazo.
- b) El bote fuerte del tronco.
- c) Mantener el tronco recto y no sentarse en los talones.
- d) El control de la pegada.

2.2.3.3.1.3. Proyección con inclinación con sacrificio con agarre de un brazo con ambos brazos.



Figura 6 Sacrificio

Desde la posición de enyugue, se hace agarre del brazo con ambos brazos, colocando el hombro por debajo de la axila del brazo agarrado; la pierna de nombre contrario pasará al frente y la otra detrás, llevando esta última para apoyarla de forma cruzada al lado de la otra para realizar el giro; ambas piernas deben permanecer semi flexionadas hasta la parte final de la proyección; el tronco se pone de espaldas al oponente, semi inclinado al frente; después, haciendo un alón fuerte del brazo agarrado y extendiendo las piernas con un bote fuerte de cadera, se proyecta al oponente por encima de la espalda del ejecutante, inclinándose un poco al frente; dirigiendo la cabeza hacia ese mismo lado

Parte principal:

- a) La entrada con el tronco semi flexionado al frente, con las piernas semi flexionadas.
- b) El agarre fuerte por encima del hombro del ejecutante y bien pegado a este.
- c) La simultaneidad del alón del brazo, la extensión de las piernas y el bote de cadera.
- d) El control de la pegada.

2.2.3.3.1.4. Proyección con inclinación con volteo con agarre de cabeza y brazo.



Figura 7 Volteo cabeza brazo

Desde la posición de enyugue, haciendo agarre de cabeza y brazo (agarre normal o cerrando candado), la pierna derecha del ejecutante estará al frente y la otra detrás, llevando esta última para apoyarla de forma cruzada al lado de la pierna derecha, para que permita el giro de las mismas y del tronco para ponerse de espaldas al oponente; las piernas quedarán semi unidas y semi flexionadas y el tronco semi inclinado al frente, haciendo una extensión de estas y un bote fuerte de cadera acompañado del alón fuerte del agarre de la cabeza y el brazo; inclinándose al frente hacia el lado y dirigiendo la cabeza hacia ese mismo lado, se proyectará al oponente hacia delante-al lado por encima del tronco del ejecutante hasta llevarlo a la posición de toque, manteniendo el agarre inicial.

Parte principal:

- a) El agarre de cabeza y brazo.
- b) La extensión de las piernas y el bote de cadera.
- c) La simultaneidad del alón, del agarre de cabeza y brazo con la extensión de las piernas y el bote de cadera
- d) El control de la pegada.

2.2.3.4. Con arqueo.

2.2.3.4.1. Proyección con inclinación con arqueo con agarre de brazo y tronco.

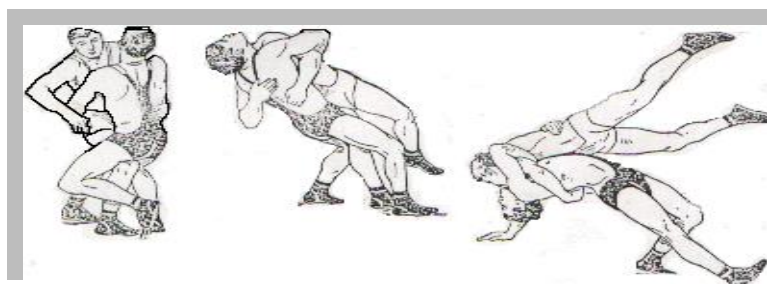


Figura 8. Proyección con arqueo con agarre de brazo y tronco

Desde la posición de enyugue o a media distancia, se realiza agarre del tronco y brazo de nombre contrario por arriba o cerrando candado, el pecho

se situado por debajo del pecho del oponente; trasladando la pierna más lejana por detrás de la pierna de nombre contrario, realizando una extensión de las piernas y un bote de cadera acompañado de un arqueado, pasando al oponente por encima del tronco del ejecutante, hasta proyectarlo a la posición de toque, manteniendo el agarre. (Carpio L. , 2011)

Parte principal:

- a) El agarre fuerte pegándose bien al oponente manteniendo el tronco recto.
- b) El bote de cadera y el arqueado amplio.
- c) El control de la pegada.

Defensa:

- a) Cuando el atacante traslada su pierna, el oponente echa la de él hacia atrás.

Contraataque:

- a) Realizar el mismo movimiento.
- b) Sacar la pierna por fuera y ejecutar un empujón hacia abajo con el mismo agarre del tronco.

Recomendación Táctica:

- a) Empujar al oponente.
- b) Desplazar al oponente hacia los lados y aprovechar el movimiento.
- c) Amagar a las piernas y buscar o cerrar brazo y tronco.

Recomendaciones:

Tener presente la importancia del alón para despegar al oponente así como también el desplazamiento de la pierna por el centro de las del

contrario lo más profunda posible. Este elemento técnico debe ser analizado desde el agarre del clinch preferiblemente sin abrir el agarre.

2.2.3.5. Posición de 4 puntos

2.2.3.5.1. Viradas

2.2.3.5.1.1. Virada con desbalance con agarre del pecho.



Figura 9. Desbalance con agarre al pecho

Manteniendo al oponente en la posición de acostado, se realiza un agarre de ambos brazos por debajo de las axilas; este agarre debe ser bien corto; se apoya la cabeza entre los dos omóplatos, a la vez que levanta el cuerpo apoyado en la punta de los pies, se realiza un alón del cuerpo del oponente hacia un lado cayendo en la posición de puente de cuello y pasando al mismo por encima del cuerpo regresando a la posición inicial (también se puede caer en la posición de medio puente y hacer que el oponente pase rompiendo el ángulo de 90 grados).

Parte principal

- a) El agarre bien corto por el pecho cerrando ambos brazos y cabeza.
- b) El alón fuerte, ayudándonos con las piernas.

2.2.3.5.1.2. Virada con desbalance con agarre de brazo y cintura.



Figura 10. Desbalance con agarre de brazo y cintura

Manteniendo al oponente en la posición de acostado, se realiza un agarre de ambos brazos por debajo de la cintura sujetando un brazo y el tronco; este agarre debe ser bien corto; se apoya la cabeza en la espalda, a la vez que levanta el cuerpo apoyado en la punta de los pies, se realiza un alón del cuerpo del oponente hacia un lado cayendo en la posición de puente de cuello y pasando al mismo por encima del cuerpo regresando a la posición inicial (también se puede caer en la posición de medio puente y hacer que el oponente pase rompiendo el ángulo de 90 grados).

Parte principal

- a) El agarre bien corto por el brazo y la cintura.
- b) El alón fuerte, ayudándonos con las piernas.

2.2.3.6. Con arqueo

2.2.3.6.1. Proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (turca).



Figura 11. Turca

Desde la posición de 4 puntos, se realiza agarre invertido del tronco del oponente con ambos brazos, situando la pierna más lejana arrodillada por dentro y la más cercana apoyada en la planta del pie; se levanta el tronco del oponente con el agarre inicial, apoyándose sobre la pierna que está arrodillada y haciendo una extensión de las piernas; se proyecta al oponente realizando un semi arqueado hacia el lado-atrás hasta llevarlo a la posición de peligro.

Parte principal

- a) Hacer un agarre fuerte del tronco levantando al oponente hasta la altura del pecho pegándolo bien a este.
- b) El alón del agarre y el arqueado.
- c) Levantar lo más alto posible al oponente.
- d) Proyectar hacia el lado-atrás.

.2.3.6.2. Proyección con arqueado con agarre del tronco (suple).



Figura 12. Suple

Desde la posición de 4 puntos, realizando un agarre del tronco, se levanta al oponente, despegándolo del colchón, pegando el pecho al tronco del mismo por encima de nuestro abdomen; realizando un arqueado hacia atrás y pasando al oponente por encima de nuestro pecho, se proyecta hasta la posición de toque.

Parte principal:

- a) Pegar fuertemente la espalda del oponente al pecho del ejecutante.
- b) El agarre de ambos brazos sobre el tronco bien corto.

2.2.3.7. Táctica

Definición.- Por táctica entendemos el comportamiento planificado en una competición individual o de equipo y enfocado a la capacidad de rendimiento propia y del contrario y a las circunstancias exteriores.

2.2.3.7.1. Tipos de táctica deportiva

También en este ámbito distinguimos entre una táctica general y una táctica específica.

La táctica general se refiere a las reglas y regularidades generales del comportamiento táctico, mientras que la táctica específica es propia de la modalidad y necesita su correspondiente entrenamiento.



Figura 13. Táctica deportiva

2.2.3.7.2. Importancia de la táctica deportiva

La táctica desempeña en las diferentes modalidades un papel variable en cuanto a su tipología y a su importancia específica. En la figura se clasifican las particularidades de las acciones tácticas en los diferentes grupos de modalidades. En el primer grupo, el pensamiento táctico se orienta exclusivamente hacia la ejecución óptima de las secuencias motoras en el momento dado. En el segundo grupo, el enfoque se dirige al empleo correcto de las fuerzas, a su correcta canonización. Finalmente, en el tercer grupo, el pensamiento táctico abarca la regulación de la competición en condiciones conflictivas y en situaciones de cambio constante.

Esta clasificación muestra que la formación táctica interesa sobre todo en el tercer grupo. En cambio, en los otros dos grupos basta con unos conocimientos elementales y generales sobre táctica.

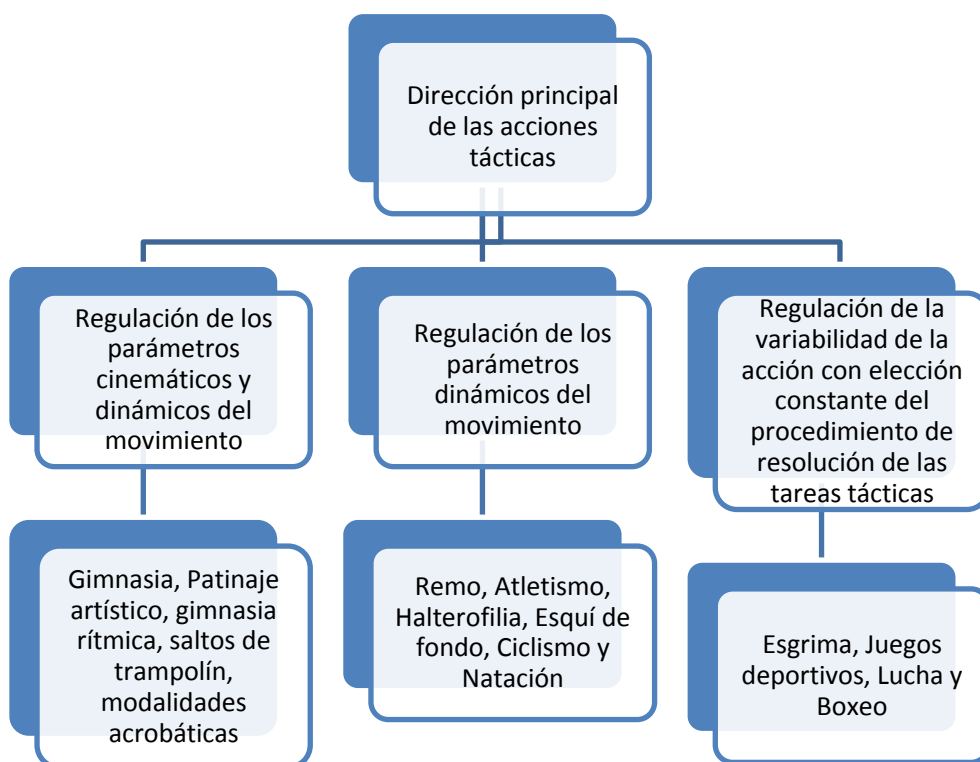


Figura 14. Dirección principal de las acciones tácticas

2.3. ¿Qué es la lucha?

Definición.- La Lucha Greco Romana, es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes ni el agarre de las piernas. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

2.3.1. Características de la Lucha deportiva

La Lucha es un deporte de combate de intensidad variada, donde hay una constante participación de dos contrincantes por obtener la supremacía.

Es un deporte con alto contenido perceptivo y motriz o de ejecución, ya que constantemente tenemos que percibir las acciones del adversario y en segundos tomar una decisión de cuál es la técnica más idónea en dicho momento.

El espacio que utilizamos se ve reducido a las dimensiones reglamentarias del tapiz.

El tiempo de combate lo define el reglamento de forma concreta, pero debe ser modificado de forma específica según la edad.

Debe haber una distribución racional y adecuada de la atención a lo largo de la competencia, lo cual supone una gran fortaleza psíquica y física.

Necesita una anticipación concurrente, es decir saber interpretar lo que ocurre y anticiparse temporal y adecuadamente a ello, por lo que se necesita una gran percepción tempero-espacial.

2.3.2. Historia de la Lucha Olímpica

La lucha se originó durante los tiempos de la antigua Grecia. Al igual que

el pankration, la lucha era también un deporte mayor en los festivales. Esta disciplina era una parte integrante del Pentatlón en la antigua Grecia, un campeonato atlético que también incluía la carrera, el salto y los lanzamientos de jabalina y disco. Los griegos reconocían la lucha como una forma excelente para desarrollar las destrezas físicas y mentales –tal apreciación lo llevó a ser un deporte mayor en los Juegos Olímpicos desde el año 704 aC. Los enfrentamientos de lucha hasta fueron mencionados y descritos en la literatura griega, incluyendo la Odisea de Homero que data del año 800 aC.

La lucha es un deporte muy practicado desde la antigüedad. Pero a diferencia de lo que se cree, en casi todas las modalidades, incluida la practicada en la antigua Grecia, se podía hacer uso de las piernas. En 1848, un francés de nombre de Exbrayat, antiguo soldado de Napoleón, que tenía una barraca de feria, instituye la norma de no realizar presas por debajo de la cintura. Éste será el origen de la Lucha grecorromana (llamada entonces "Lucha Francesa" o "Lucha a manos planas"). El Italiano Basilio Bartoli será el que le ponga el nombre de Grecorromana.

Cuando los Juegos Olímpicos rehicieron su aparición en Atenas en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896, se consideró importante que la lucha fuera incluida desde un punto de vista histórico de tal forma que se volvió uno de los elementos centrales de los Juegos. La lucha grecorromana se percibía como la verdadera reencarnación de la lucha griega y la lucha romana de la Antigüedad.

La lucha libre se admitió en los Juegos olímpicos en la sesión del COI celebrada en París en 1901. Las primeras pruebas olímpicas tuvieron lugar en los Juegos Olímpicos de verano de 1904 a Saint Louis en los Estados Unidos. Los oficiales olímpicos decidieron añadir esta nueva disciplina, de pasado ciertamente menos rico y menos noble que la anterior pero gozando de un enorme renombre, en particular, en Gran Bretaña y a los Estados

Unidos, que era una de las atracciones estrellas de las verbenas y ferias del siglo XIX, una forma de entretenimiento profesional. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos.

En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en lucha, en particular en grecorromana, pero es dominada por Estados Unidos en lucha libre. A la fila de los países de dónde salen luchadores de nivel internacional figuran Irán, Turquía y Mongolia, país donde la lucha es el deporte nacional. Para los Juegos Olímpicos de Sidney en 2000, se modificó el programa de lucha. Desde 1972, la lucha se dividía en diez categorías de peso en los dos estilos. En los Juegos de Sidney, se presentaron solamente ocho categorías de peso en cada estilo. Los pesos también cambiaron ligeramente y se suprimió la categoría más ligera, llamada comúnmente peso semi mosca simplemente.

La reducción del número de categorías de 10 a 7 en LL y en GR permitió la introducción de la lucha femenina con cuatro categorías de peso en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004, aunque en los campeonatos del mundo, al igual que las demás categorías, se disputan 7 pesos. El primer campeonato del mundo de lucha grecorromana fue en Viena en 1904 y el primero de lucha libre tuvo lugar en Helsinki en 1951.

Diecisiete países se compartieron las medallas de lucha libre a los Juegos Olímpicos de 1996 en Atlanta. Fueron 15 en Sidney y 17 en Atenas.

2.3.3 Reglamentación de la Lucha Grecorromana

El reglamento es prácticamente el mismo para las tres modalidades de Luchas Olímpicas, con la salvedad de la utilización de las piernas en Lucha grecorromana.

2.3.3.1. El tapiz

La lucha se disputa sobre un tapiz cuadrado de 12x12 metros dividido en dos zonas. La superficie de combate es un círculo de 9 m de diámetro dividido a su vez en dos zonas, la zona central de lucha, de color amarillo, que es un círculo de 7 m de diámetro; y la zona de pasividad, corona exterior a la zona central de 1 m de anchura y color rojo; la superficie de protección es el área comprendida entre la superficie de combate y el límite del tapiz, esta es de color azul.(si uno de los luchadores llegase a tocar de pie con el pie la zona de protección se le da un punto a su contrincante por haberlo sacado del círculo)

2.3.3.2. Vestimenta

Los deportistas visten una malla (del francés, "maillot") de una sola pieza de color rojo o azul, según le corresponda ya que esto está predeterminado en una nómina que se entrega al inicio de cada competencia en la cual dice el nombre del luchador, el contrincante y también el color de malla que debe usar y además zapatillas que parecen botas que rodeen los tobillos pero sin tacón ni objetos metálicos que puedan dañar al contrario y cubriendo los cordones para no enredarse.

CAPITULO III METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto.

Esta investigación se generó, gracias a un estudio diagnóstico donde se logró determinar la necesidad de la creación de un programa de enseñanza de lucha greco romana para la categoría pre-juvenil

3.1.2. Metodología para el desarrollo de la investigación.

Se considera que la presente investigación es de tipo **cuasi-experimental** se basó en dos variables una independiente y otra dependiente.

3.2. Método

3.2.1. Inductivo-Deductivo

Este método parte de lo concreto a lo abstracto, de lo desconocido a lo conocido para luego llevarlo a lo general y llegar a los hechos particulares del asunto que se estudia o se analiza.

Este método se utiliza para dar soluciones a los problemas planteados en la presente investigación.

3.3. Población y muestra

La población consiste en un grupo de jóvenes de la categoría pre juvenil (14-17 años) pertenecientes a la Asociación de Lucha de Pichincha.

Tabla 1.

Nómina de deportistas:

N.-	NOMBRES	CATEGORIA(PESO KG)	EDAD
1	Jefferson Paladines	42	15
2	Anthony Vargas	42	14
3	Brayan Valencia	46	14
4	Edison Mosquera	46	14
5	Luis Nasamuez	50	14
6	Christian Llivisupa	50	14
7	Luis Tutasi	54	15
8	Patricio Granda	54	14
9	Luis Hidalgo	58	14
10	Ignacio Parrara	58	15
11	Steven Avilés	63	15
12	Jaime Ósculo	63	15
13	Jonny Paucar	69	14
14	Teddy Alquina	69	14
15	Kevin Allauca	76	14
16	Anthony Amay	76	15
17	Jonatán Alvarado	85	15
18	Mario Auquilla	85	15
19	Stalin Barros	100	13
20	Sebastián Carvajal	100	15

Fuente: CPD – Asociación de Lucha de Pichincha

3.4. Técnicas e instrumentos

3.4.1. Las técnicas que se aplicaran son las siguientes:

Participativa directa Es la técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. Es directa cuando el investigador se pone en contacto personalmente con el hecho o el fenómeno a investigar.

De campo Es el recurso principal de la observación descriptiva, se realiza en lugares donde ocurren los hechos o fenómenos investigados. La investigación social y educativa recurre en gran medida a esta modalidad.

Bibliográfica Estas fuentes son documentos que registran o corroboran el conocimiento inmediato de la investigación, incluye libros, revistas, informes y tesis.

3.4.2. Los instrumentos que se aplicaran serán los siguientes:

Fichas de evaluación Este instrumento sirve para identificar las dimensiones e indicadores, y que abalicen cada uno de los instrumentos de evaluación.

La encuesta es un instrumento de estudio en el cual el investigador obtiene los datos a partir de realizar un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio.

Lista de cojeto instrumento de evaluación donde se registra la presencia o ausencia de una conducta o hecho relevante y previamente definido.

3.5. Formulación de hipótesis

3.5.1. Hipótesis General

H1: La aplicación de un programa de Lucha estilo GRECO-ROMANA

SI mejora LA TECNICA Y LA TACTICA en la categoría pre-juvenil de Concentración deportiva de Pichincha.

3.5.2. Hipótesis alternativa

Ha: La aplicación de un programa de enseñanza de Lucha estilo GRECO-ROMANA, desmejora la TECNICA Y LA TACTICA de los niños de la categoría pre-juvenil de Concentración deportiva de Pichincha.

3.5.3. Hipótesis nula

Ho: La aplicación de un programa de Lucha estilo GRECO-ROMANA **NO** mejora LA TECNICA Y LA TACTICA en la categoría pre-juvenil de

Concentración deportiva de Pichincha.

3.6. Determinación de las variables

3.6.1. Variable independiente

Programa de Enseñanza.

3.6.2. Variable dependiente

Técnica y Táctica de la Lucha Greco-Romana

3.7. Operación de variables

Tabla 2.

Operación de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES Y CATEGORIAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
PROGRAMA DE ENSEÑANZA	Es el ordenamiento lógico, pedagógico y metodológico de un proceso de enseñanza-aprendizaje, donde se determinan los contenidos y la articulación de los elementos técnicos y físicos que deben aprender los alumnos en un periodo de tiempo determinado, como base para posteriormente iniciar el entrenamiento deportivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Planes • Actividades • Procesos metodológicos. • Elementos técnicos y tácticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Número de actividades metodológicas • Eficiencia de las actividades metodológicas 	Programa a ser aplicado
TECNICA	Por técnica deportiva entendemos el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica.	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de enseñanza y comprensión. • Fase de coordinación gruesa. • Fase de coordinación fina. • Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad Variable. 	POSICION DE PIE DERRIBES: PROYECCIONES: CON INCLINACION. CON ARQUEO. POSICION 4 PUNTOS VIRADAS: CON ARQUE	Ficha de evaluación
TACTICA	Por táctica entendemos el comportamiento planificado en una competición individual o de equipo y enfocado a la capacidad de rendimiento propia y del contrario y a las circunstancias exteriores.	La táctica general: ATAQUE Se refiere a las reglas y regularidades generales del comportamiento táctico. La táctica específica: CONTRAATAQUE Es propia de la modalidad y necesita su correspondiente entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las técnicas como parte de su enseñanza llevan incluida la parte táctica como la defensa y el contra-ataque. 	Ficha de evaluación.

3.8. Organización, tabulación, análisis de la información

El trabajo investigativo estará organizado de tal manera que permitirá la obtención y recolección de datos de la misma fuente informativa, para luego depurar la misma medida mediante cuadros estadísticos.

3.9. Recolección de datos

Para la recolección de datos se realizara la aplicación de una encuesta donde a los luchadores se les aplicara 12 técnicas básicas del estilo de lucha grecorromana estas técnicas además constan dentro de la encuesta con la parte táctica.

Para poder recopilar la información y conocer la situación de los luchadores se realizó un pre test y posteriormente se los sometió al programa de enseñanza con una duración de un año con un total de 48 semanas dividido en 20 semanas de la fase de **ENSEÑANZA**, 12 semanas de la fase de **CONSOLIDACIÓN** y 16 semanas de la fase de **PERFECCIONAMIENTO**, para finalmente aplicar un post test y conocer la viabilidad de las actividades realizadas en los planes de clase a los luchadores.

3.10. Procedimientos

Para la elaboración de este programa de enseñanza, se tomó a la técnica (ataque) y a la táctica (contraataque) como base de estudio, posteriormente se escogió a una población de 20 luchadores con una faja atarea de 14 a 17 años denominada categoría pre juvenil, analizamos las capacidades físicas de los luchadores y previamente los sometimos a un pre test el mismos que nos arrojó datos importantísimos para identificar cada una de las falencias de cada uno de los luchadores, posteriormente desarrollamos el programa de enseñanza con una fecha de inicio la cual fue el 4 de febrero del 2013, todas las actividades se desarrollaron dentro del gimnasio de Lucha Olímpica "RICARDO CRESPO MEJIA" aplicando planes semanales,

posteriormente se aplicó a los luchadores un post test donde se determinó la influencia y los resultados obtenidos en el trabajo en base a las dos variables(Programa de Enseñanza, Técnica y Táctica).

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Aplicación del pre test y post test

EI PRE TEST se realizó al grupo de luchadores, para que este test sea real tomamos en cuenta parejas de luchadores de acuerdo al peso 42 kg, 46 kg, 50 kg, 54 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 76 kg, 85 kg, y 100 kg, categorías oficiales de competencia las mismas que para la categoría pre juvenil están reglamentadas por la FILA, el **PRE TEST** arrojó datos importantes donde pudimos determinar las falencias técnicas y tácticas de cada uno de los deportistas, posteriormente se aplicó el **PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LUCHA GRECOROMANA** con cada uno de sus planes y actividades diarias orientadas al mejoramiento de la técnica y la táctica de cada uno de los luchadores, se aplicó el **POST TEST**, de igual manera con el mismo número de luchadores con los mismos pesos, el **POST TEST** dio resultados positivos y mejoras en cada uno de los luchadores .

4.2. Tabulación y resultados del pre-test de la técnica y de la táctica.

Tabla 3.

Pre-test técnica

N.-	NOMBRES	PESO KG	EDAD	TEC1	TEC2	TEC3	TEC4	TEC5	TEC6	TEC7	TEC8	TEC9	TEC10	TEC11	TEC12	TOTAL %	TOTAL/5
1	JEFFERSON PALADINES	42	15	5	4	4	3	4	0	3	4	4	4	3	4	70%	4
2	ANTHONY VARGAS	42	14	0	3	0	4	4	5	0	5	4	3	5	4	62%	3
3	BRAYAN VALENCIA	46	14	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	77%	4
4	EDISON MOSQUERA	46	14	3	3	4	0	5	3	0	4	3	4	3	5	62%	3
5	LUIS NASAMUEZ	50	14	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	73%	4
6	CHRISTIAN LLIVISUPA	50	14	3	3	4	3	3	3	0	4	3	4	3	3	60%	3
7	LUIS TUTASI	54	15	4	4	3	4	0	4	0	3	0	3	4	0	48%	2
8	PATRICIO GRANDA	54	14	5	3	4	0	3	5	4	4	3	4	5	3	72%	4
9	LUIS HIDALGO	58	14	4	5	3	4	3	4	0	3	4	3	4	4	68%	3
10	IGNASIO PARRAGA	58	15	3	3	4	3	5	3	0	4	0	4	3	5	62%	3
11	STEEVEN A VILES	63	15	4	5	3	4	4	4	0	3	4	3	4	4	70%	4
12	JAIME OSCULLO	63	15	0	4	3	3	3	0	3	3	3	5	0	3	50%	3
13	JONNY PAUCAR	69	14	0	5	4	4	4	0	0	4	4	4	0	4	55%	3
14	TEDDY ALQUINGA	69	14	4	3	4	3	0	4	3	4	0	4	4	5	63%	3
15	KEVIN ALLAUCA	76	14	0	4	0	4	4	5	0	0	4	0	5	4	50%	3
16	ANTHONY AMAY	76	15	0	5	4	0	3	0	4	4	3	4	0	3	50%	3
17	JHONATTAN ALVARADO	85	15	3	4	0	4	4	3	5	5	4	5	3	4	73%	4
18	MARIO AUQUILLA	85	15	0	3	4	4	0	0	3	4	0	4	0	5	45%	2
19	STALYN BARROS	100	13	3	0	5	0	4	3	5	0	4	5	3	4	60%	3
20	SEBASTIAN CARVAJAL	100	15	0	4	4	4	3	0	4	4	3	4	0	3	55%	3

Tabla 4.

Pre-test táctica

N.-	NOMBRES	PESO KG	EDAD	TEC1	TEC2	TEC3	TEC4	TEC5	TEC6	TEC7	TEC8	TEC9	TEC10	TEC11	TEC12	TOTAL %	TOTAL/5
1	JEFFERSON PALADINES	42	15	5	0	5	0	5	5	0	5	0	5	5	0	58%	3
2	ANTHONY VARGAS	42	14	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	5	0	67%	3
3	BRAYAN VALENCIA	46	14	5	5	0	5	5	0	5	0	5	0	5	5	67%	3
4	EDISON MOSQUERA	46	14	5	0	0	0	5	5	0	5	5	5	0	5	58%	3
5	LUIS NASAMUEZ	50	14	5	5	0	5	0	5	0	5	5	0	5	5	67%	3
6	CHRISTIAN LLIVISUPA	50	14	5	0	0	5	0	0	5	0	5	5	0	0	42%	2
7	LUIS TUTASI	54	15	5	5	5	5	0	0	0	5	5	5	5	5	75%	4
8	PATRICIO GRANDA	54	14	5	0	5	0	5	5	0	5	0	5	0	5	58%	3
9	LUIS HIDALGO	58	14	5	0	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	67%	3
10	IGNASIO PARRAGA	58	15	5	5	0	0	0	0	5	5	0	5	0	5	50%	3
11	STEEVEN AVILES	63	15	5	5	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	58%	3
12	JAIME OSCULLO	63	15	0	0	5	0	0	0	5	5	5	0	0	5	42%	2
13	JONNY PAUCAR	69	14	0	5	0	5	5	0	0	5	5	5	0	5	58%	3
14	TEDDY ALQUINGA	69	14	5	5	0	5	0	5	5	0	0	5	5	5	67%	3
15	KEVIN ALLAUCA	76	14	5	5	0	0	0	5	0	5	0	5	0	5	50%	3
16	ANTHONY AMAY	76	15	0	5	0	5	5	0	5	0	5	5	0	5	58%	3
17	JHONATTAN ALVARADO	85	15	5	5	0	5	5	5	0	0	5	0	5	5	67%	3
18	MARIO AUQUILLA	85	15	5	0	5	0	5	0	5	5	5	5	0	5	67%	3
19	STALYN BARROS	100	13	5	0	5	5	0	5	5	0	5	0	5	0	58%	3
20	SEBASTIAN CARVAJAL	100	15	0	5	0	5	5	0	5	0	0	5	0	5	50%	3

4.3. Tabulación y resultados del post-test de la técnica y de la táctica.

Tabla 5.

Post – test técnica

N.-	NOMBRES	CATEGORIA(PESO)	EDAD	TEC1	TEC2	TEC3	TEC4	TEC5	TEC6	TEC7	TEC8	TEC9	TEC10	TEC11	TEC12	TOTAL %
1	JEFFERSON PALADINES	42	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100%
2	ANTHONY VARGAS	42	14	0	3	3	4	4	5	3	5	4	3	5	4	72%
3	BRAYAN VALENCIA	46	14	4	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	5	78%
4	EDISON MOSQUERA	46	14	3	3	4	0	5	3	3	4	3	4	5	5	70%
5	LUIS NASAMUEZ	50	14	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	78%
6	CHRISTIAN LLIVISUPA	50	14	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	65%
7	LUIS TUTASI	54	15	4	4	3	4	4	4	0	3	3	3	4	5	68%
8	PATRICIO GRANDA	54	14	5	3	4	3	3	5	4	4	3	4	5	3	77%
9	LUIS HIDALGO	58	14	4	5	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	75%
10	IGNASIO PARRAGA	58	15	3	3	4	3	5	3	3	4	3	4	3	5	72%
11	STEEVEN AVILES	63	15	4	5	3	4	4	5	3	3	4	3	4	4	77%
12	JAIME OSCULLO	63	15	0	4	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	63%
13	JONNY PAUCAR	69	14	0	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	75%
14	TEDDY ALQUINGA	69	14	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	4	5	78%
15	KEVIN ALLAUCA	76	14	3	4	5	4	4	5	3	3	4	5	5	4	82%
16	ANTHONY AMAY	76	15	3	5	4	5	3	3	4	4	3	4	4	3	75%
17	JHONATTAN ALVARADO	85	15	3	4	3	4	4	3	5	5	4	5	3	4	78%
18	MARIO AUQUILLA	85	15	4	3	4	4	3	3	3	4	0	4	4	5	68%
19	STALYN BARROS	100	13	3	4	5	0	4	3	5	5	4	5	3	4	75%
20	SEBASTIAN CARVAJAL	100	15	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	72%

Tabla 6.

Post-test táctica

N.-	NOMBRES	CATEGORIA(PESO)	EDAD	TEC1	TEC2	TEC3	TEC4	TEC5	TEC6	TEC7	TEC8	TEC9	TEC10	TEC11	TEC12	% TACTICA
1	JEFFERSON PALADINES	42	15	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	5	92%
2	ANTHONY VARGAS	42	14	5	0	5	5	0	5	5	5	5	5	5	0	75%
3	BRAYAN VALENCIA	46	14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5	92%
4	EDISON MOSQUERA	46	14	5	0	5	0	5	5	5	5	5	5	0	5	75%
5	LUIS NASAMUEZ	50	14	5	5	0	5	5	5	0	5	5	5	5	5	83%
6	CHRISTIAN LLIVISUPA	50	14	5	0	0	5	5	0	5	0	5	5	5	0	58%
7	LUIS TUTASI	54	15	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	92%
8	PATRICIO GRANDA	54	14	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	0	5	75%
9	LUIS HIDALGO	58	14	5	0	5	0	5	5	5	5	5	0	5	5	75%
10	IGNASIO PARRAGA	58	15	5	5	0	5	0	0	5	5	0	5	5	5	67%
11	STEEVEN AVILES	63	15	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0	5	5	75%
12	JAIME OSCULLO	63	15	0	0	5	5	0	0	5	5	5	0	5	5	58%
13	JONNY PAUCAR	69	14	0	5	0	5	5	5	0	5	5	5	0	5	67%
14	TEDDY ALQUINGA	69	14	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	83%
15	KEVIN ALLAUCA	76	14	5	5	5	0	5	5	0	5	0	5	0	5	67%
16	ANTHONY AMAY	76	15	0	5	0	5	5	5	5	0	5	5	0	5	67%
17	JHONATTAN ALVARADO	85	15	5	5	0	5	5	5	5	0	5	5	5	5	83%
18	MARIO AUQUILLA	85	15	5	5	5	0	5	0	5	5	5	5	0	5	75%
19	STALYN BARROS	100	13	5	0	5	5	0	5	5	0	5	5	5	0	67%
20	SEBASTIAN CARVAJAL	100	15	0	5	0	5	5	0	5	0	0	5	5	5	58%

4.4. Análisis comparativo del pre-test y del post-test de la técnica

Tabla 7.

Análisis comparativo técnica

NOMBRES	PRE-TEST	POST-TEST	MEJORA
JEFFERSON PALADINES	70,00%	100,00%	30,00%
ANTHONY VARGAS	61,67%	71,67%	10,00%
BRAYAN VALENCIA	76,67%	78,33%	1,67%
EDISON MOSQUERA	61,67%	70,00%	8,33%
LUIS NASAMUEZ	73,33%	78,33%	5,00%
CHRISTIAN LLIVISUPA	60,00%	65,00%	5,00%
LUIS TUTASI	48,33%	68,33%	20,00%
PATRICIO GRANDA	71,67%	76,67%	5,00%
LUIS HIDALGO	68,33%	75,00%	6,67%
IGNASIO PARRAGA	61,67%	71,67%	10,00%
STEEVEN AVILES	70,00%	76,67%	6,67%
JAIME OSCULLO	50,00%	63,33%	13,33%
JONNY PAUCAR	55,00%	75,00%	20,00%
TEDDY ALQUINGA	63,33%	78,33%	15,00%
KEVIN ALLAUCA	50,00%	81,67%	31,67%
ANTHONY AMAY	50,00%	75,00%	25,00%
JHONATTAN ALVARADO	73,33%	78,33%	5,00%
MARIO AUQUILLA	45,00%	68,33%	23,33%
STALYN BARROS	60,00%	75,00%	15,00%
SEBASTIAN CARVAJAL	55,00%	71,67%	16,67%

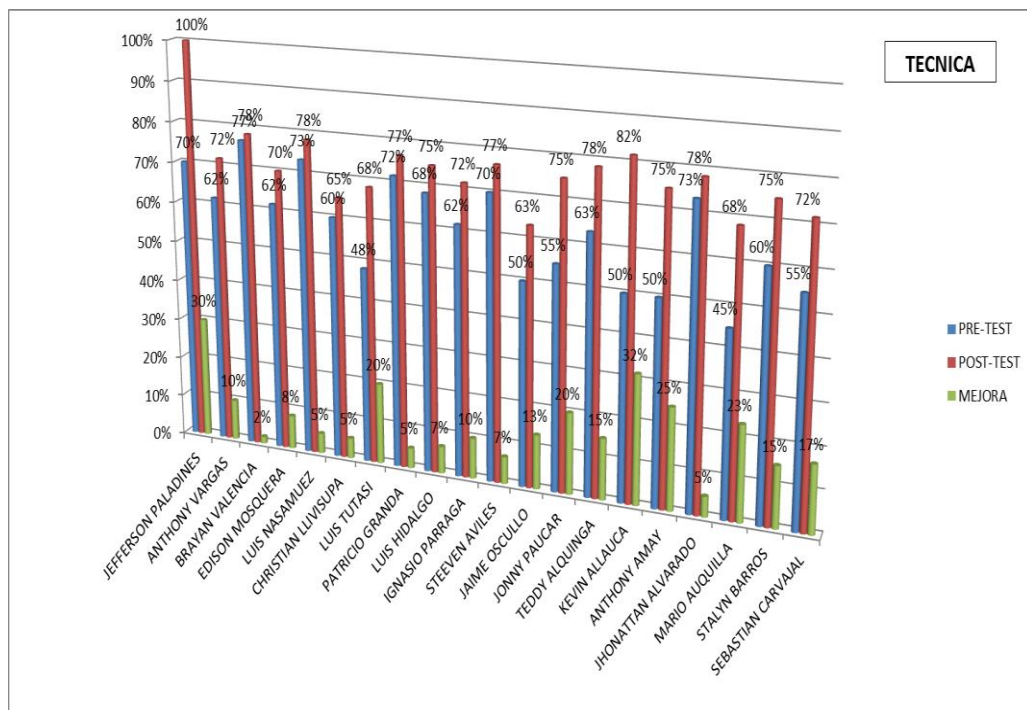


Figura 15 análisis comparativos técnica

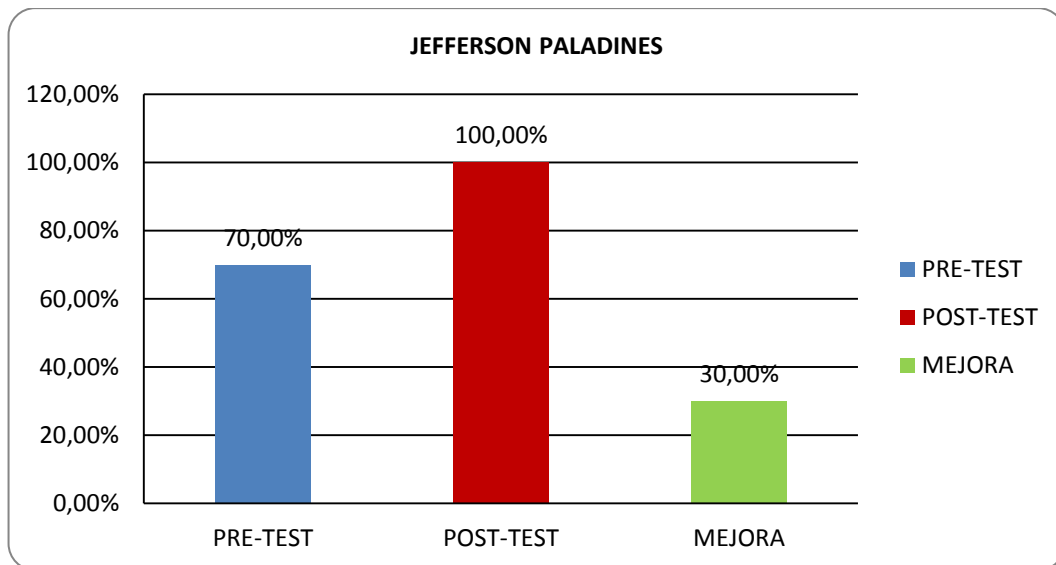


Figura 16 Jefferson paladines

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

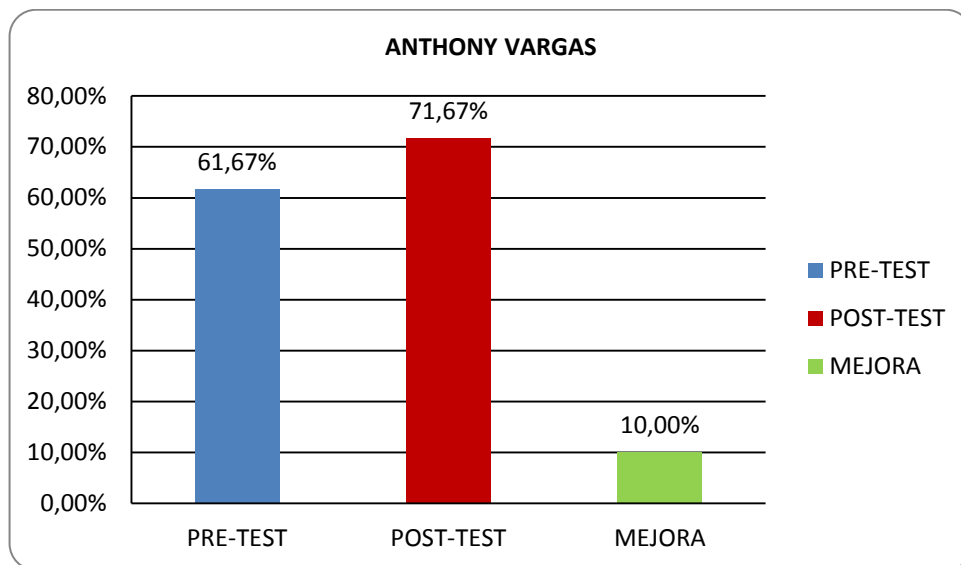


Figura 17 Anthony Vargas

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

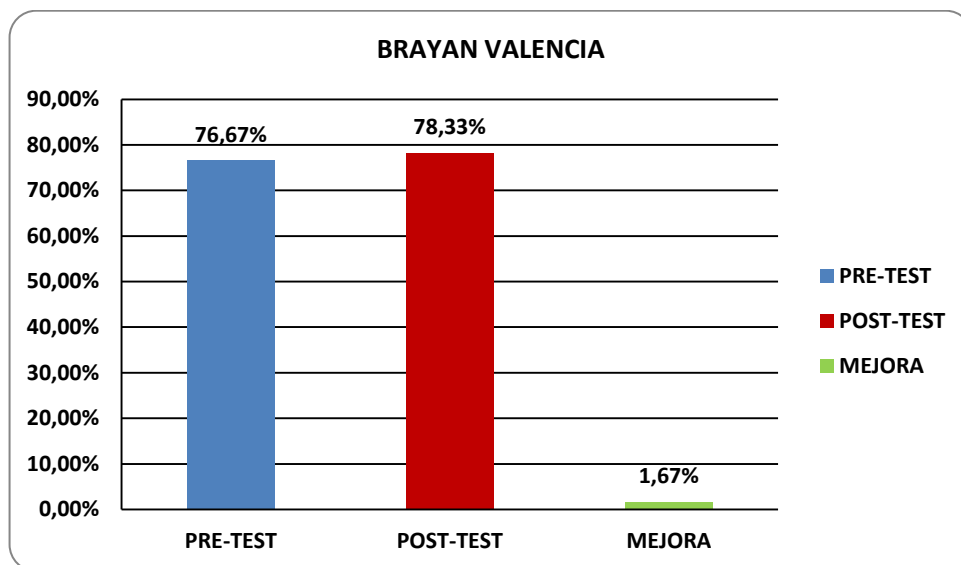


Figura 18 Brayan Valencia

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

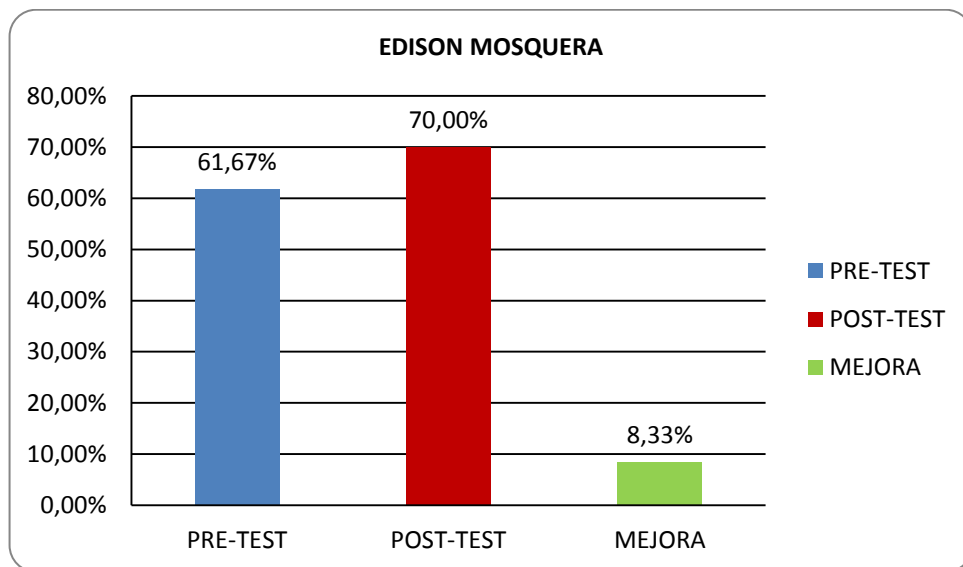


Figura 19 Edison Mosquera

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

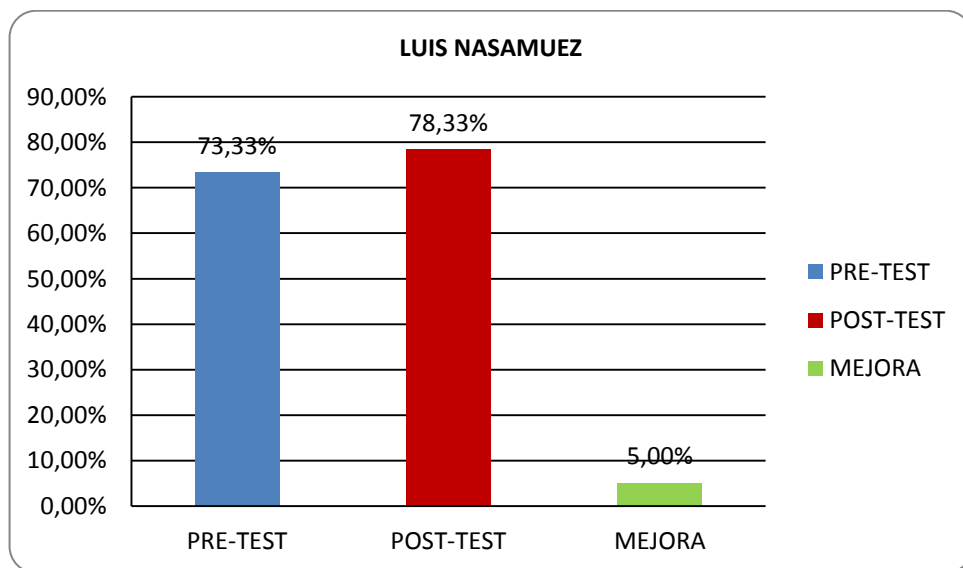


Figura 20 Luis Nasamuez

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

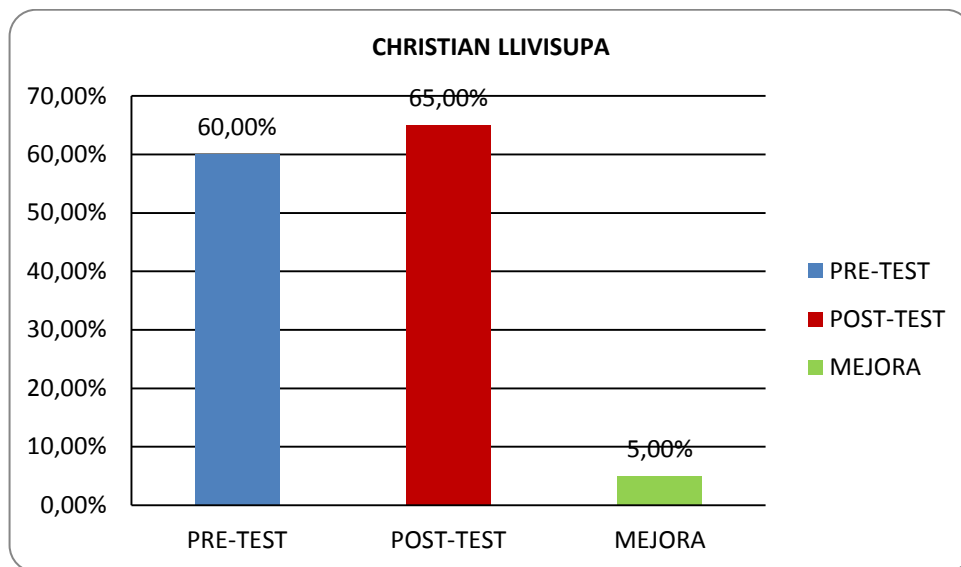


Figura 21 Christian Llivisupa

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

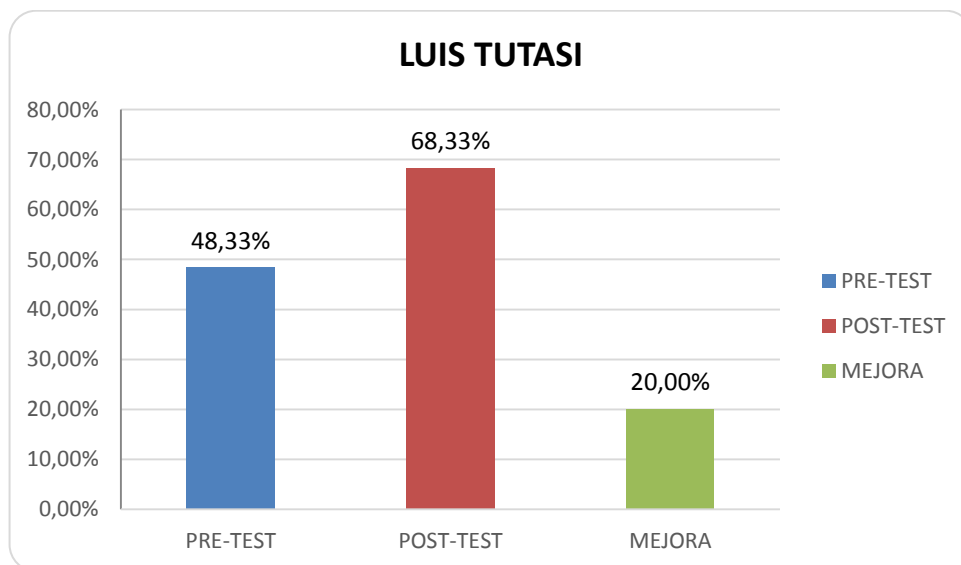


Figura 22 Luis Tutasi

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

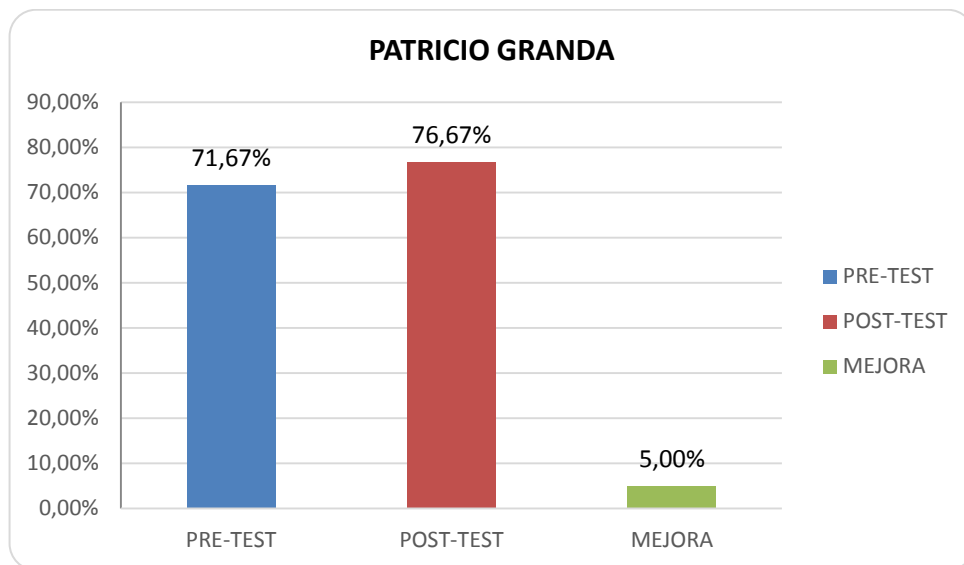


Figura 23 Patricio Granda

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

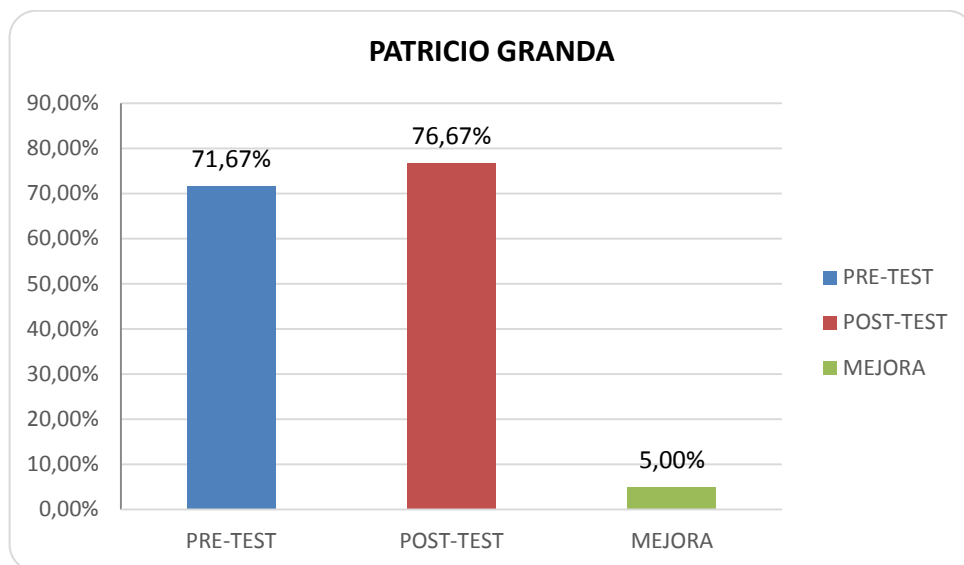


Figura 24 Luis Hidalgo

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

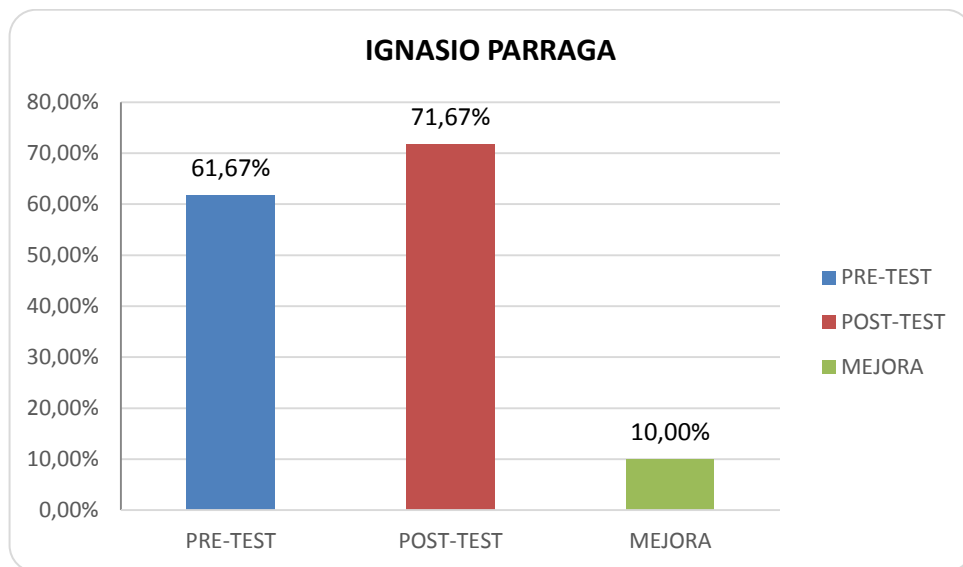


Figura 25 Ignacio Parraga

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

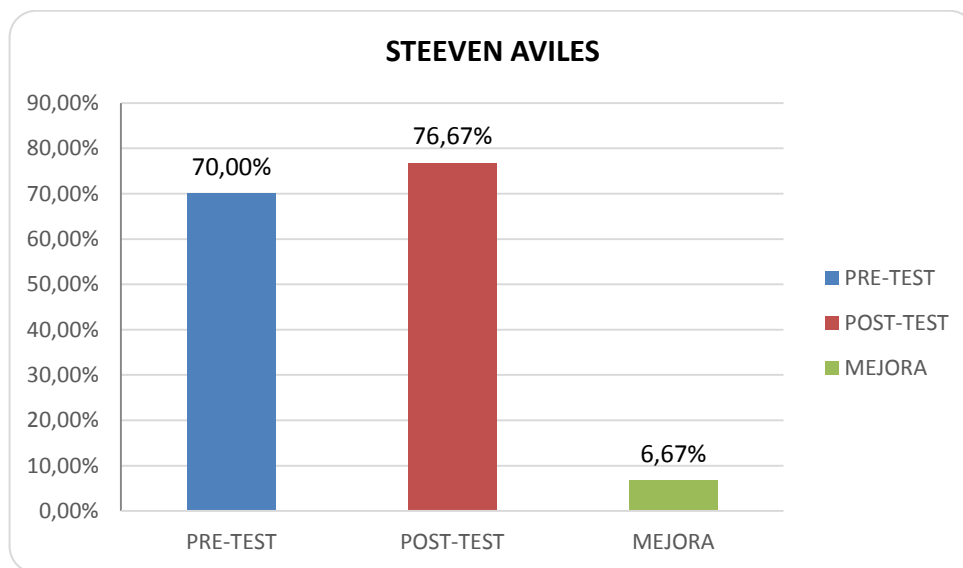


Figura 26 Steven Avilés

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

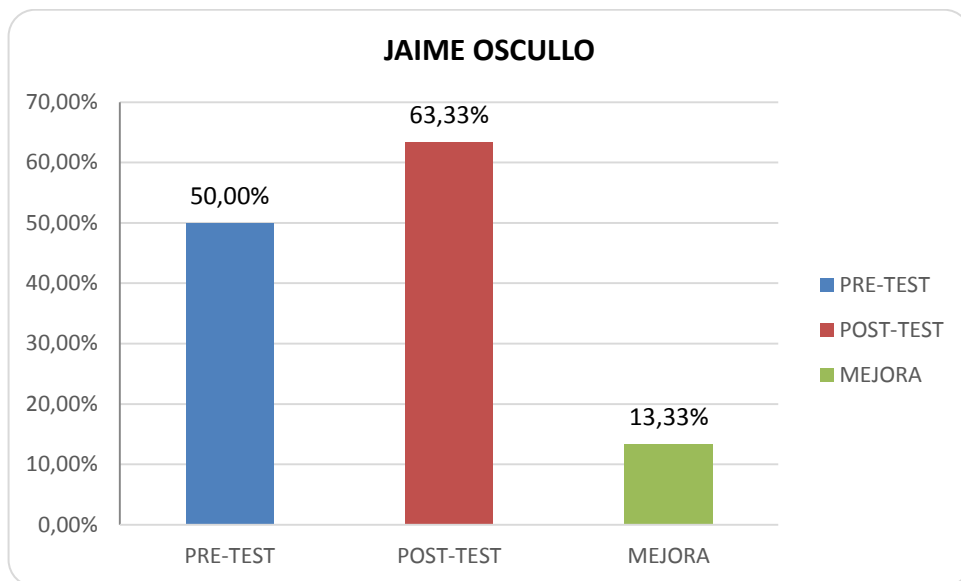


Figura 27 Jaime Oscullo

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

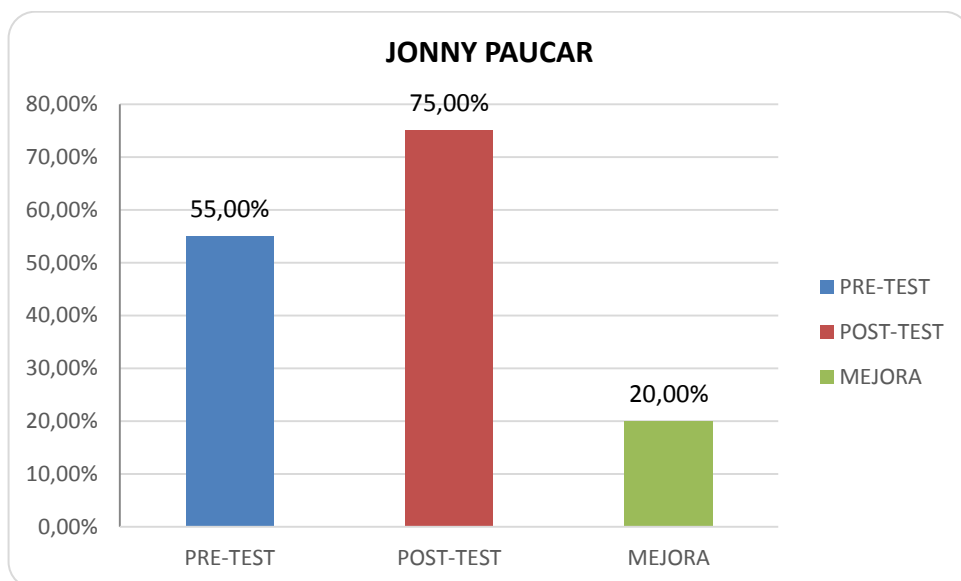


Figura 28 Jonny Paucar

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

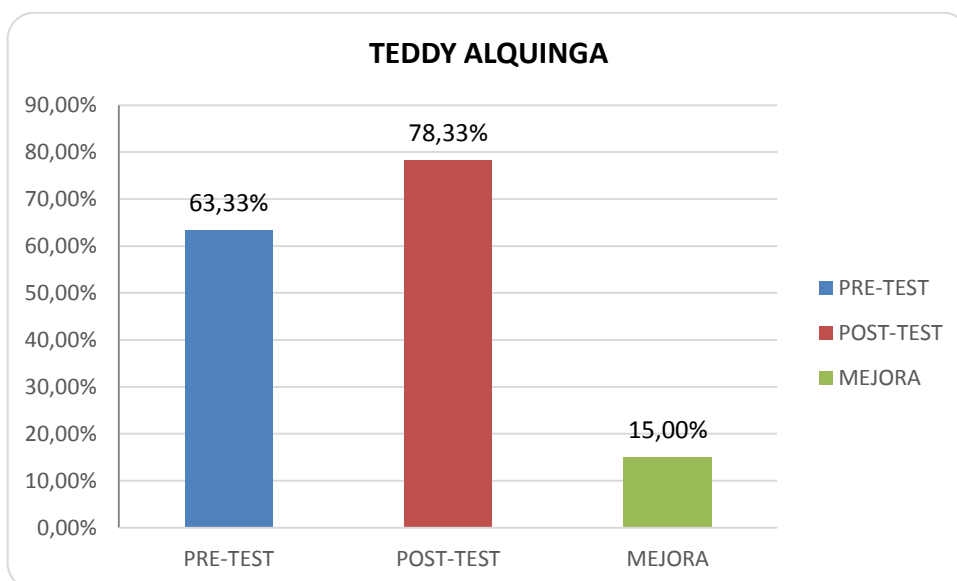


Figura 29 Teddy Alquina

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

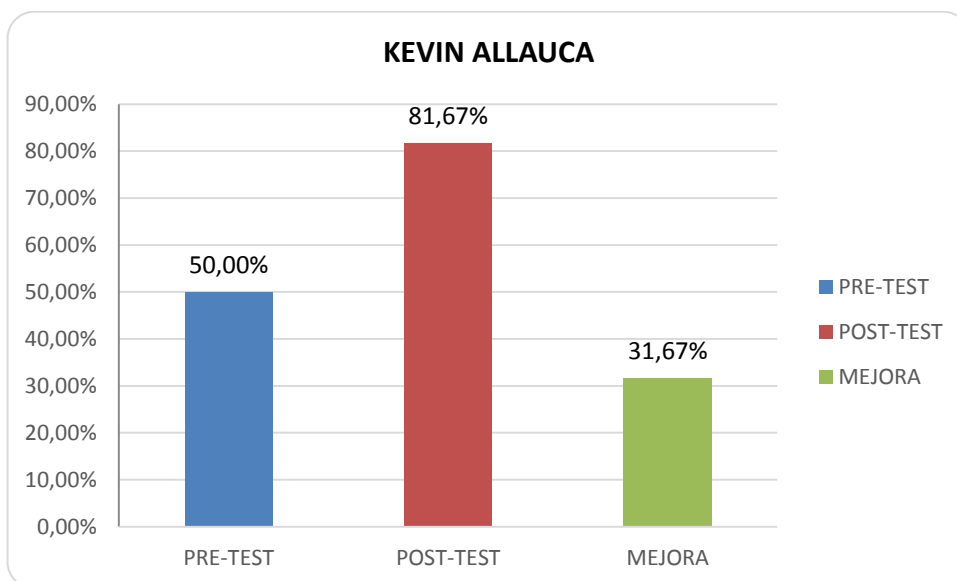


Figura 30 Kevin Allauca

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

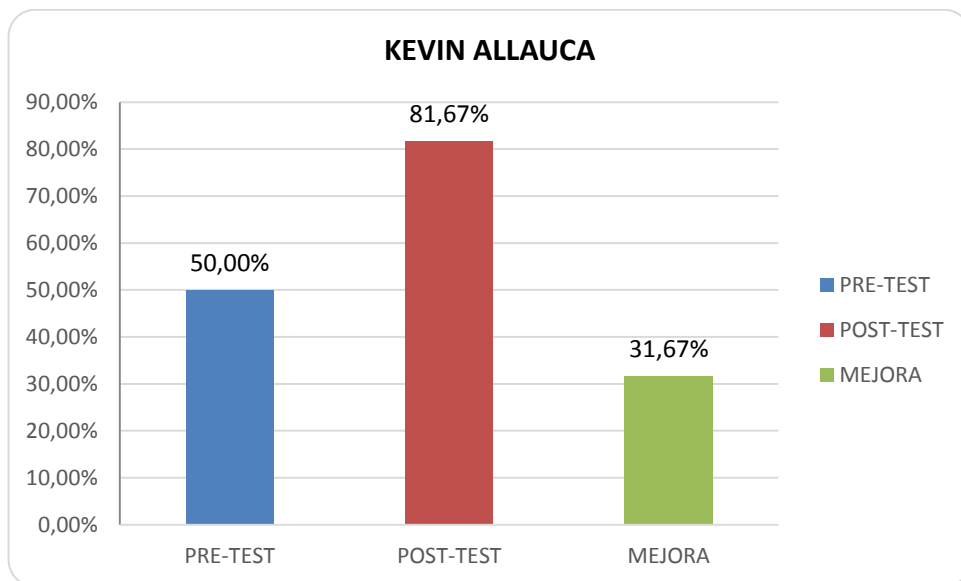


Figura 31 Anthony Amay

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

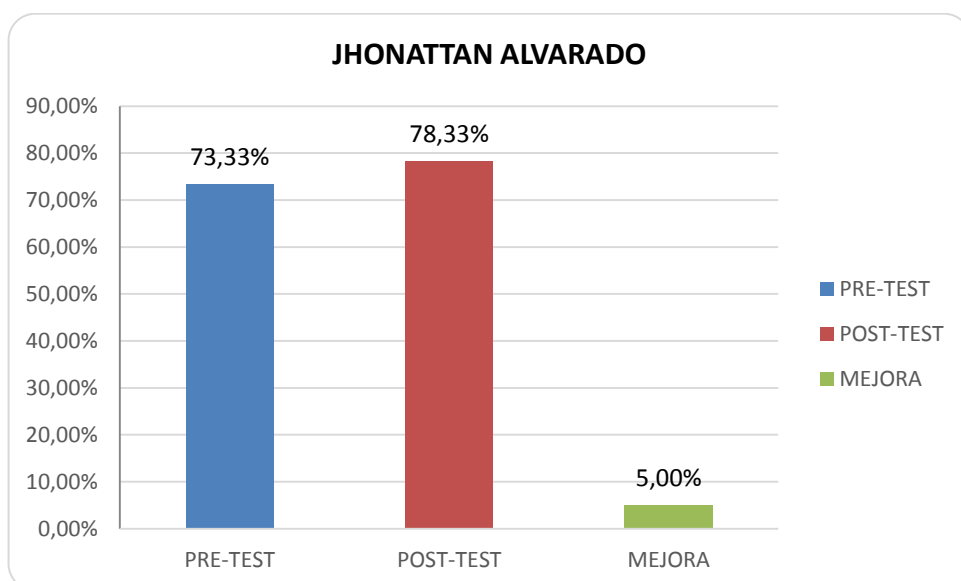


Figura 32 Jonatán Alvarado

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

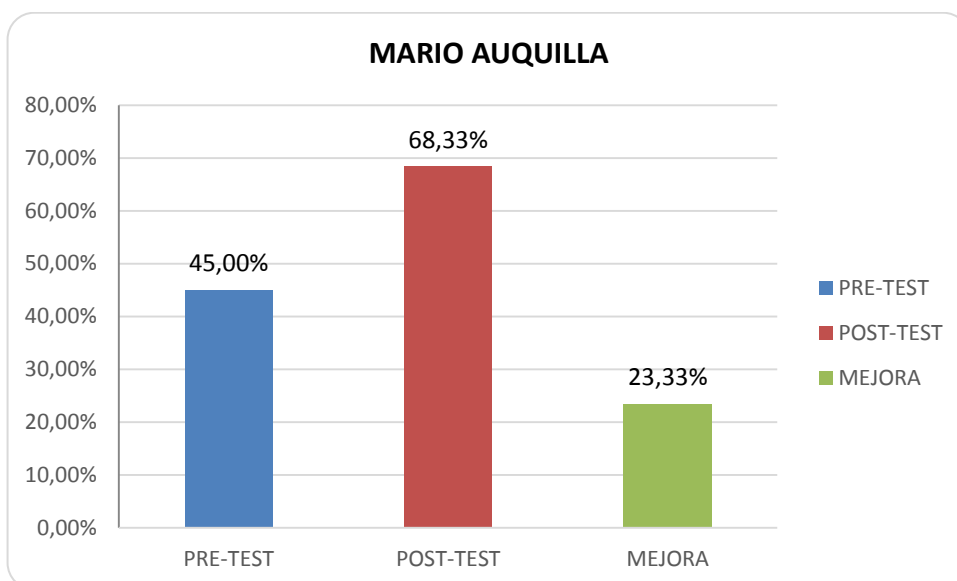


Figura 33 Mario Auquilla

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

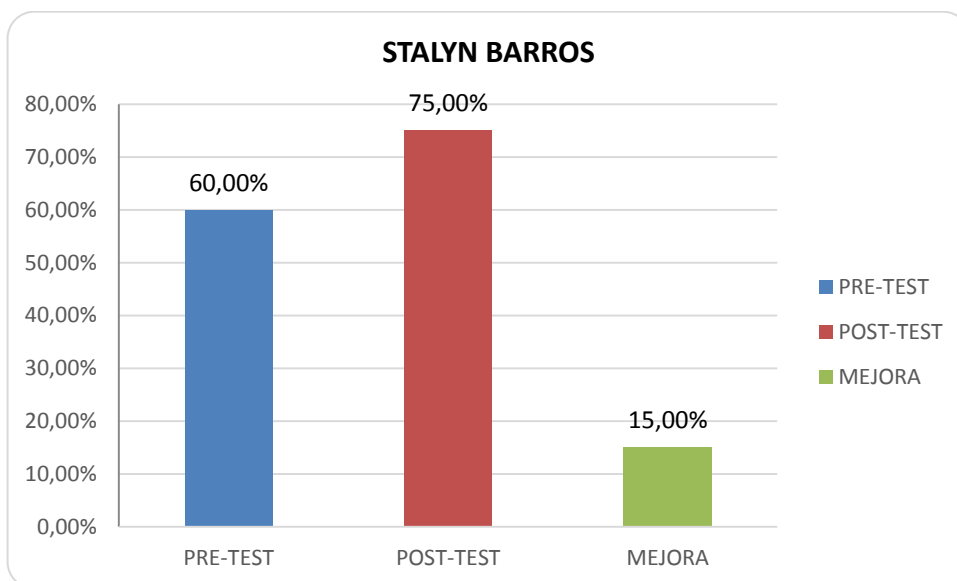


Figura 34 Stalin Barros

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

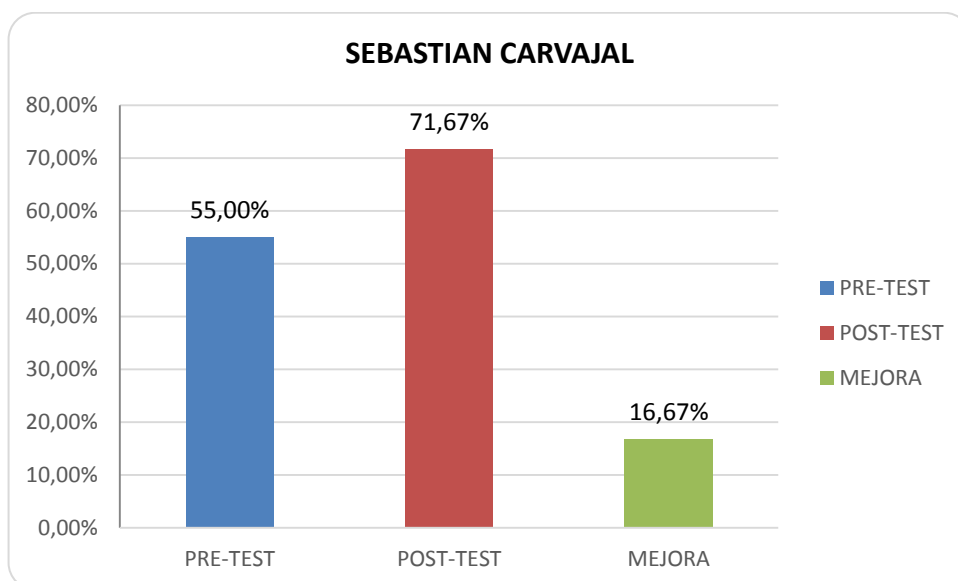


Figura 35 Sebastián Carvajal

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

4.5. Análisis comparativo del pre-test y del post-test de la táctica

Tabla 8.

Análisis comparativo táctica

NOMBRES	PRE-TEST	POST-TEST	MEJORA
JEFFERSON PALADINES	58,33%	91,67%	33,33%
ANTHONY VARGAS	66,67%	75,00%	8,33%
BRAYAN VALENCIA	66,67%	91,67%	25,00%
EDISON MOSQUERA	58,33%	75,00%	16,67%
LUIS NASAMUEZ	66,67%	83,33%	16,67%
CHRISTIAN LLIVISUPA	41,67%	58,33%	16,67%
LUIS TUTASI	75,00%	91,67%	16,67%
PATRICIO GRANDA	58,33%	75,00%	16,67%
LUIS HIDALGO	66,67%	75,00%	8,33%
IGNASIO PARRAGA	50,00%	66,67%	16,67%
STEEVEN AVILES	58,33%	75,00%	16,67%
JAIME OSCULLO	41,67%	58,33%	16,67%
JONNY PAUCAR	58,33%	66,67%	8,33%
TEDDY ALQUINGA	66,67%	83,33%	16,67%
KEVIN ALLAUCA	50,00%	66,67%	16,67%
ANTHONY AMAY	58,33%	66,67%	8,33%
JHONATTAN ALVARADO	66,67%	83,33%	16,67%
MARIO AUQUILLA	66,67%	75,00%	8,33%
STALYN BARROS	58,33%	66,67%	8,33%
SEBASTIAN CARVAJAL	50,00%	58,33%	8,33%

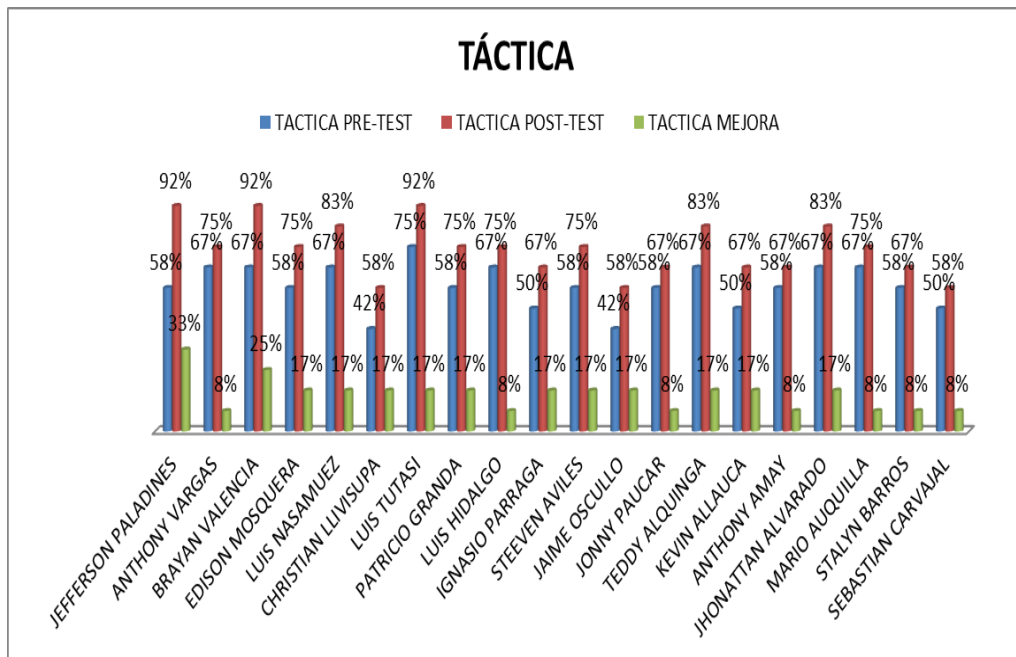


Figura 36. Análisis comparativo táctica

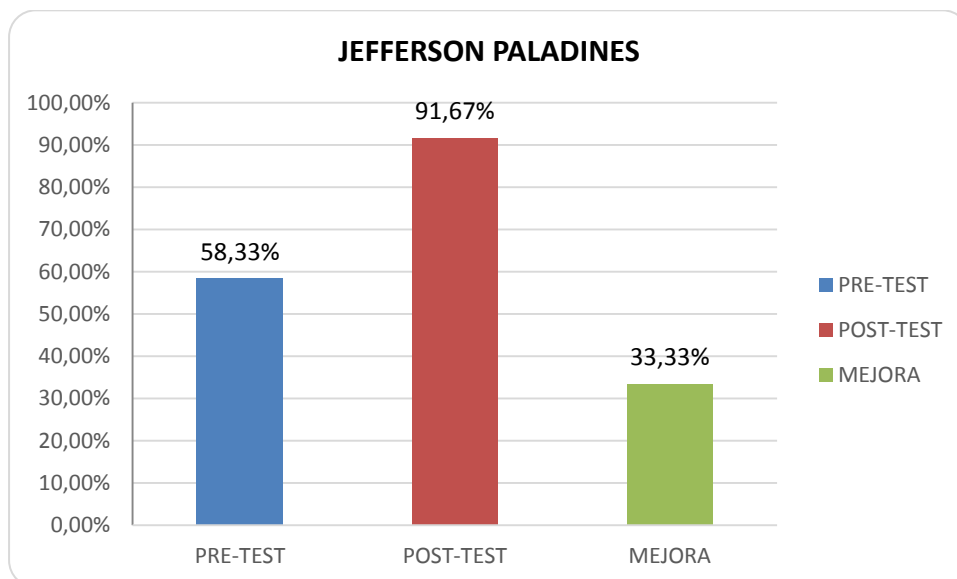


Figura 37 Jefferson Paladines

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

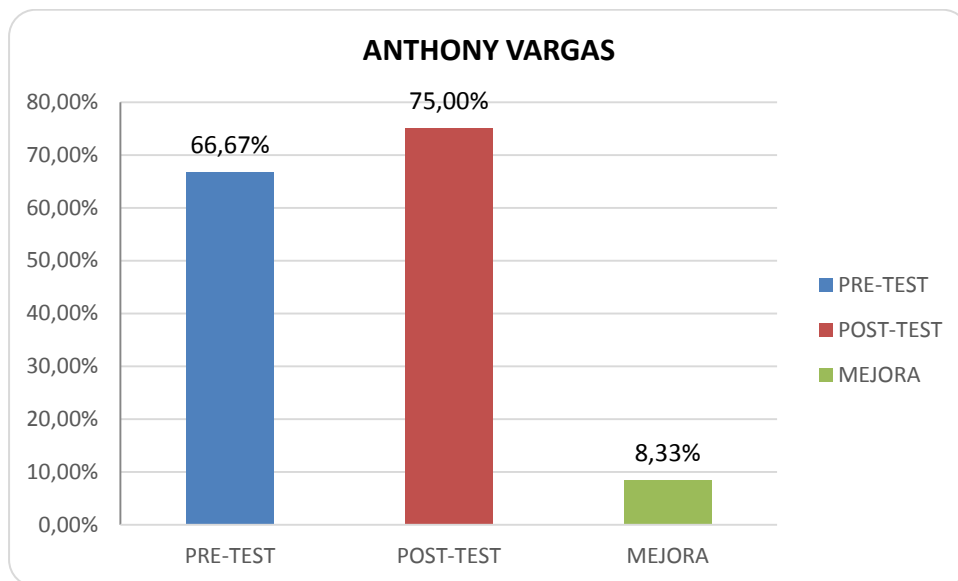


Figura 38 Anthony Vargas

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

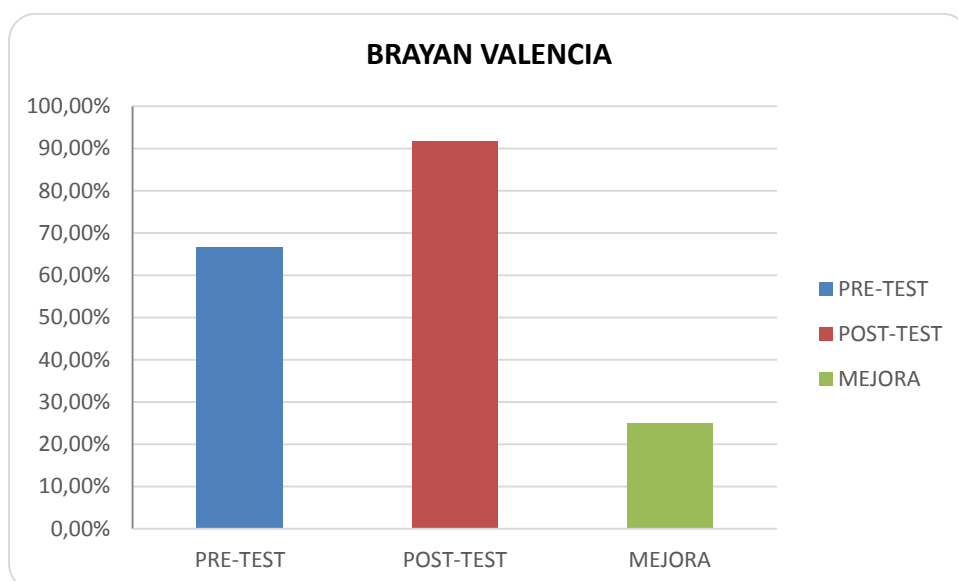


Figura 39 Brayan Valencia

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

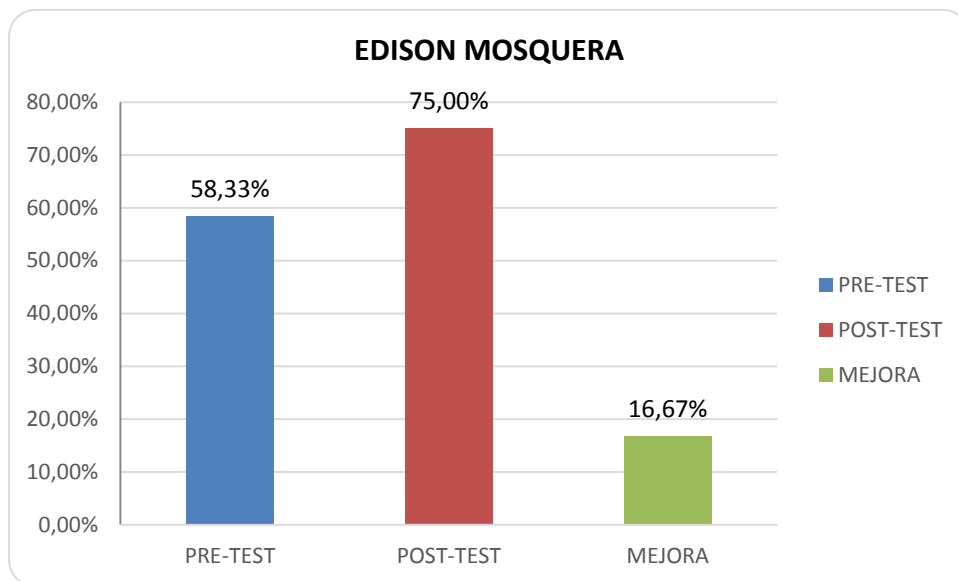


Figura 40 Edison Mosquera

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

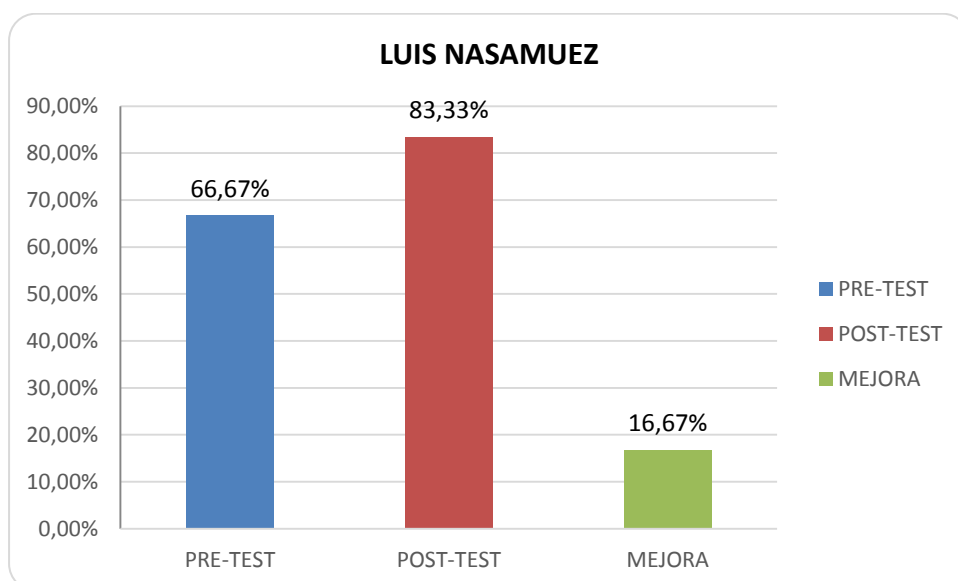


Figura 41 Luis Nasamuez

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

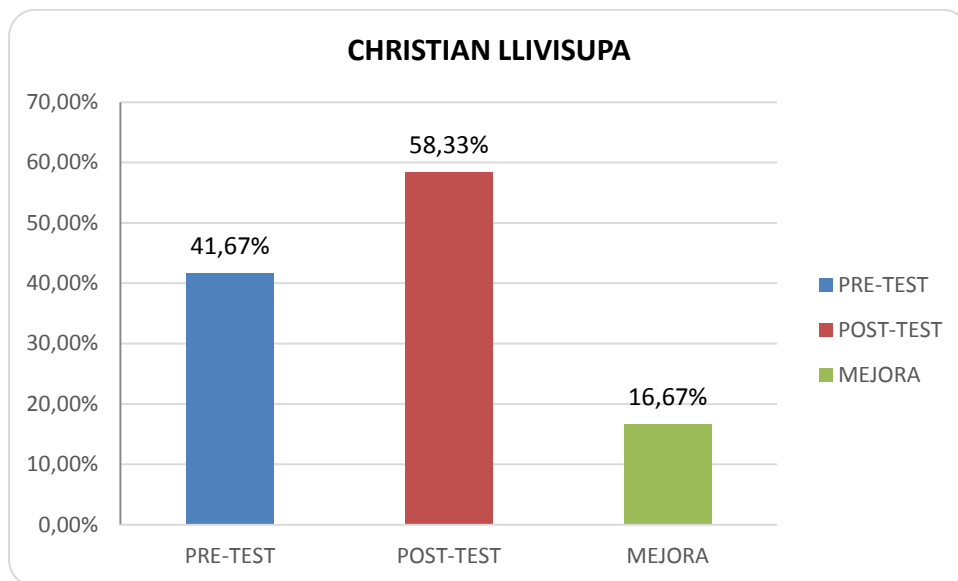


Figura 42 Christian Llivisupa

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

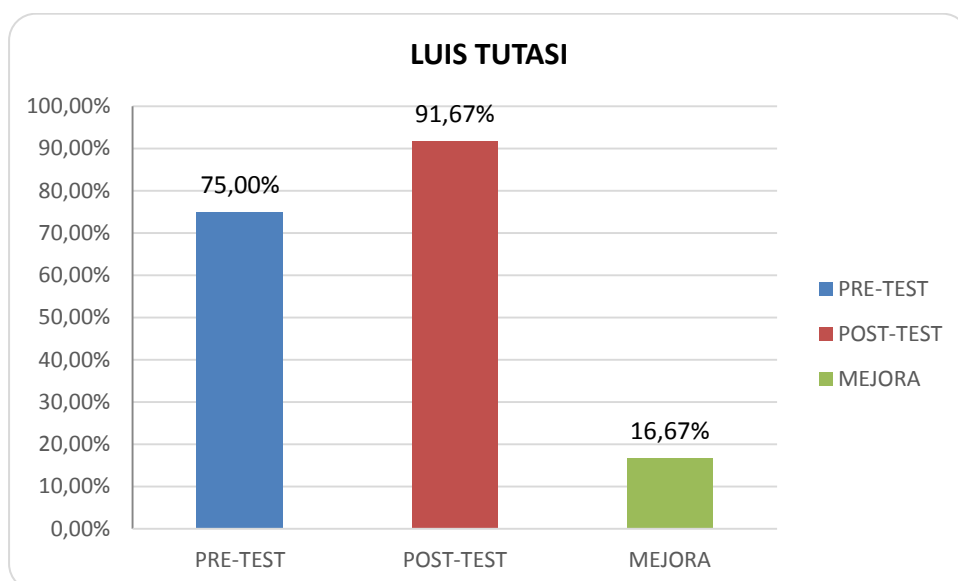


Figura 43 Luis Tutasi

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

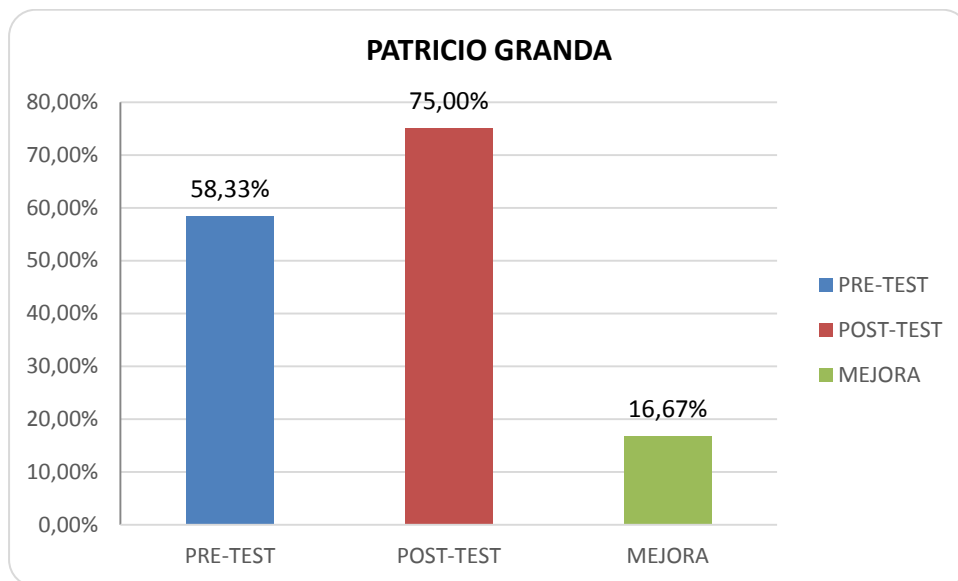


Figura 44. Patricio Granda

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

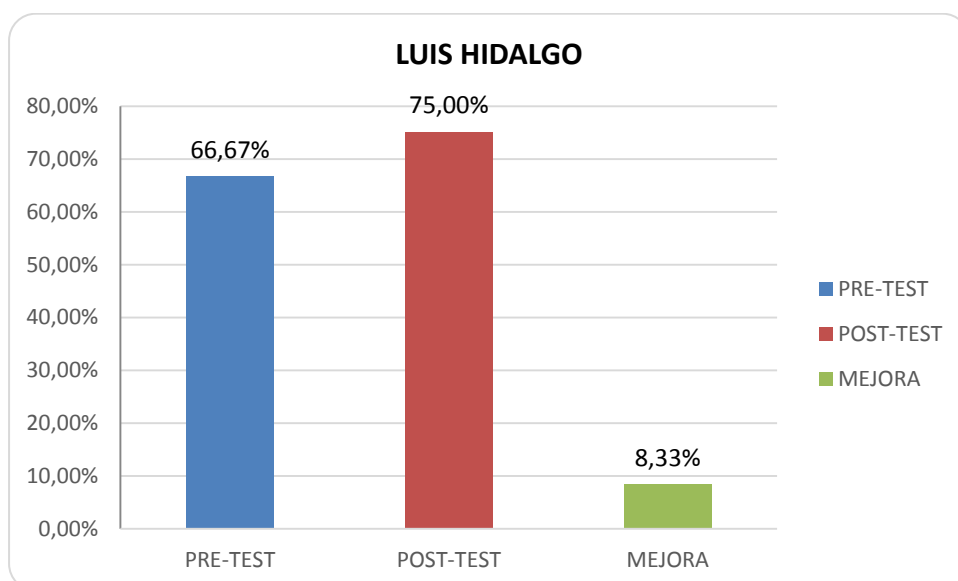


Figura 45 Luis Hidalgo

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

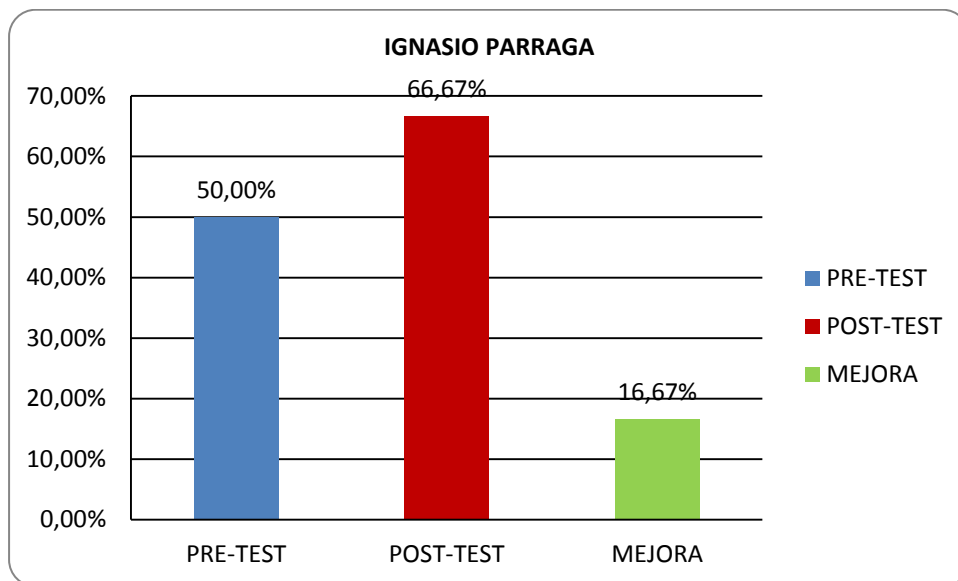


Figura 46 Ignacio Parraga

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

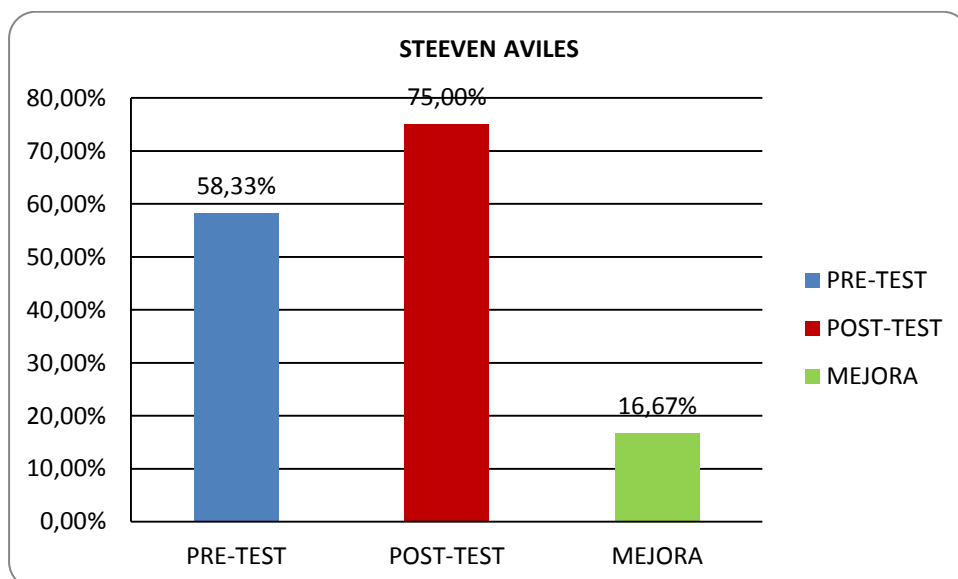


Figura 47 Steven Avilés

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

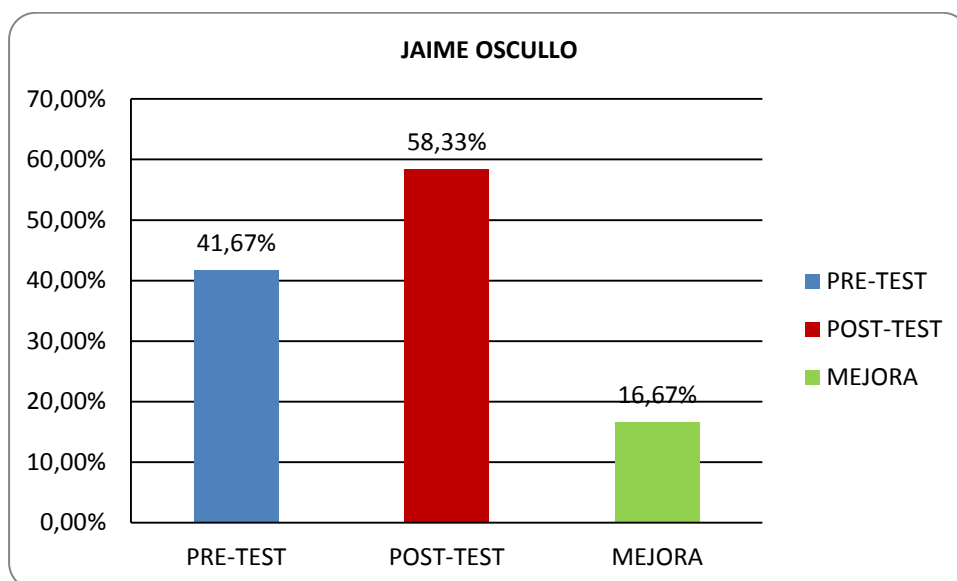


Figura 48 Jaime Oscullo

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

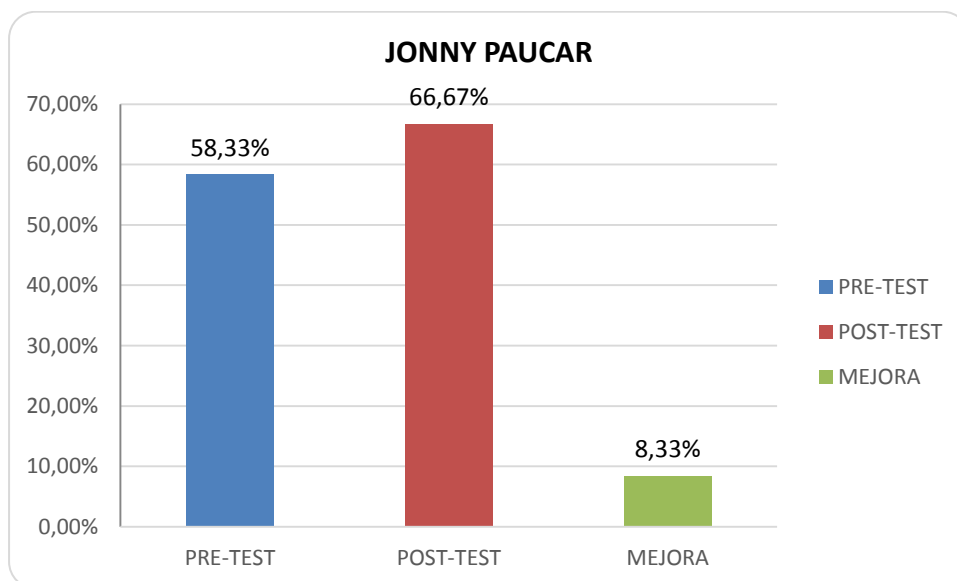


Figura 49 Jonny Paucar

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

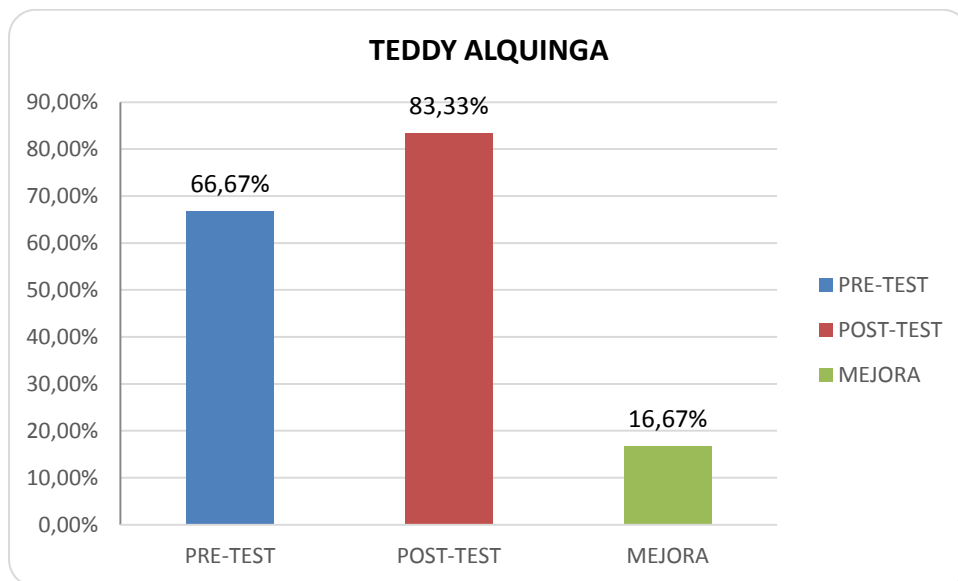


Figura 50 Teddy Alquina

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

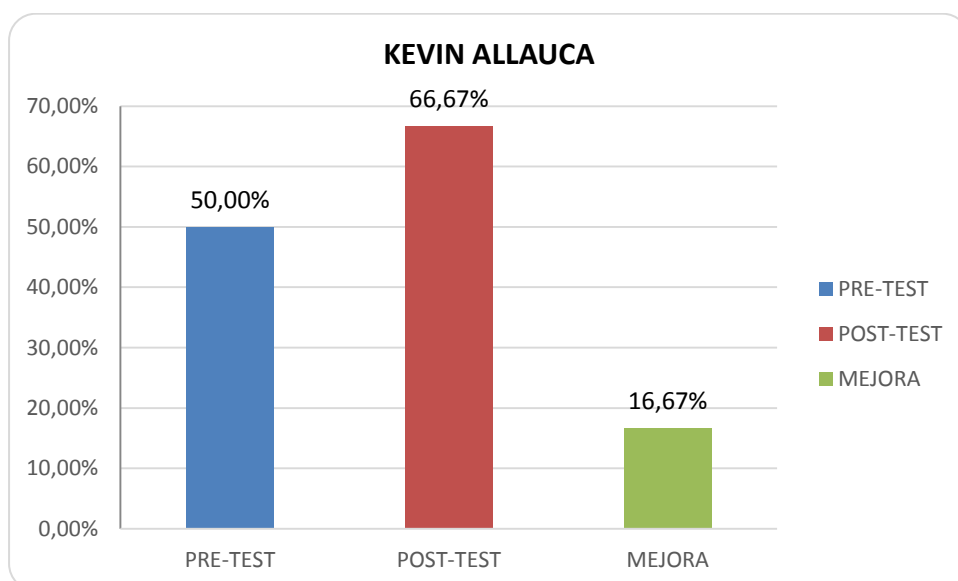


Figura 51 Kevin Allauca

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

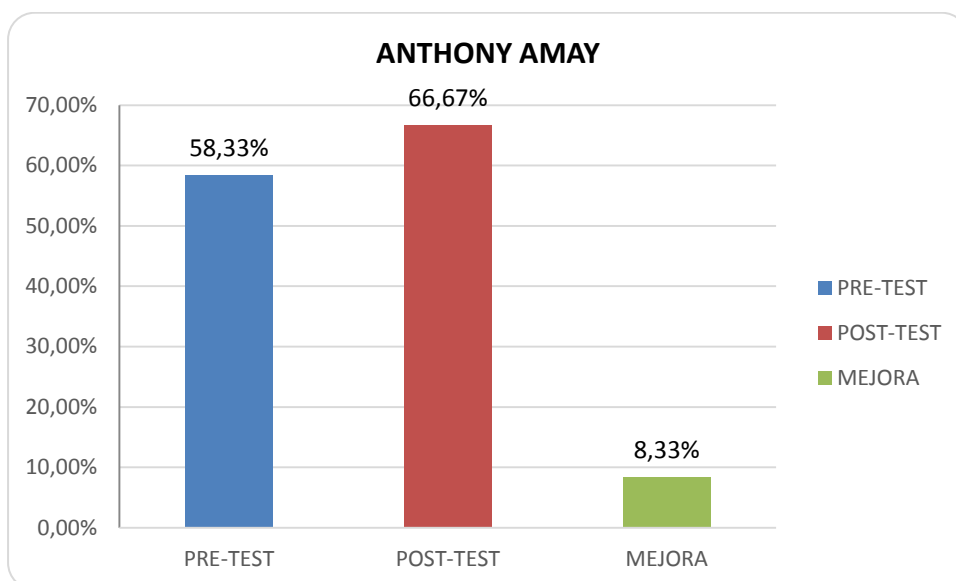


Figura 52 Anthony Amay

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

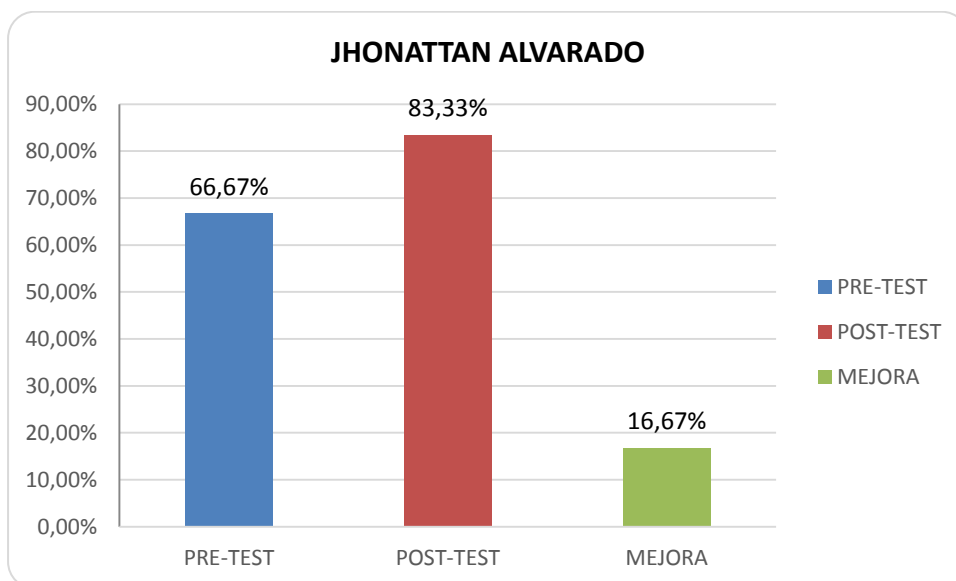


Figura 53 Jhonattan Alvarado

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

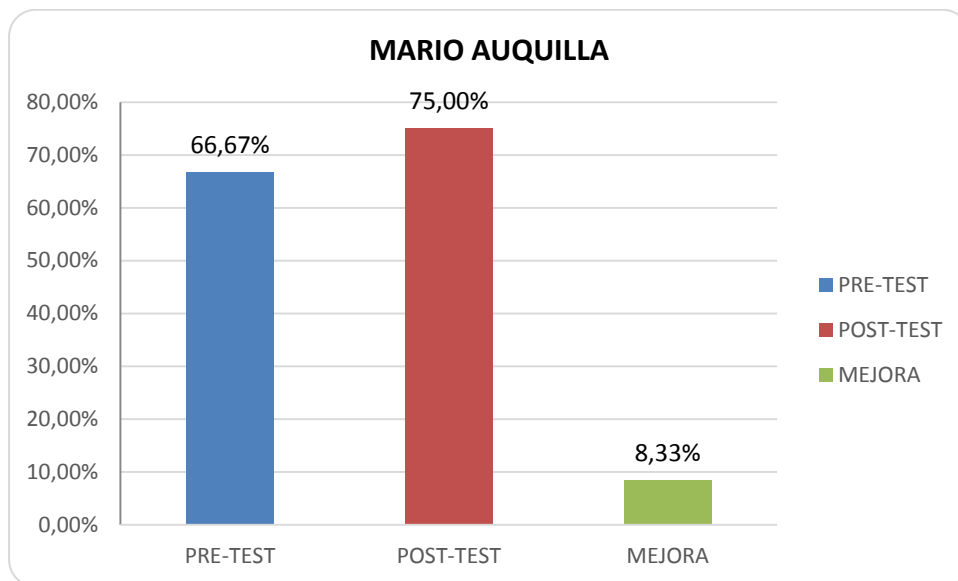


Figura 54 Mario Auquilla

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

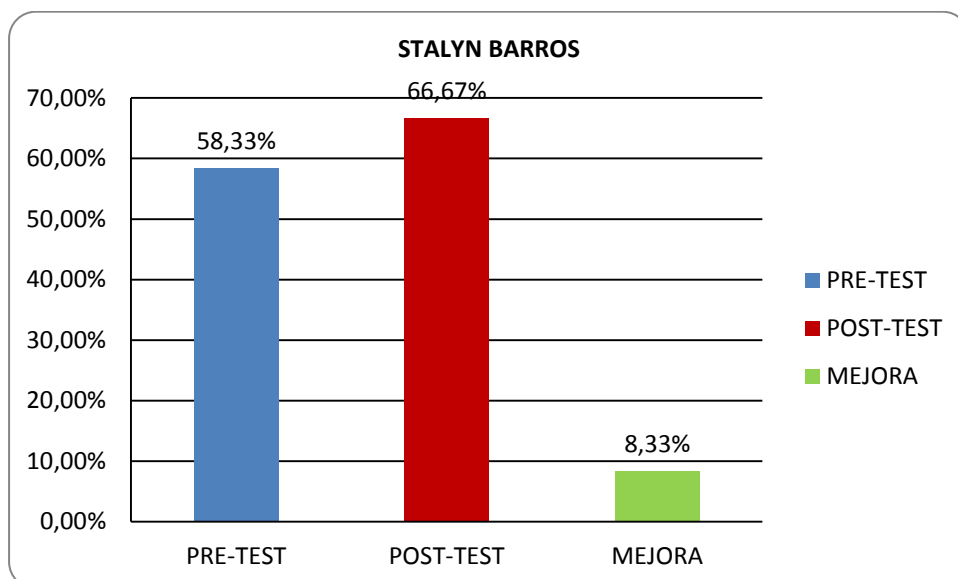


Figura 55 Stalin Barros

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

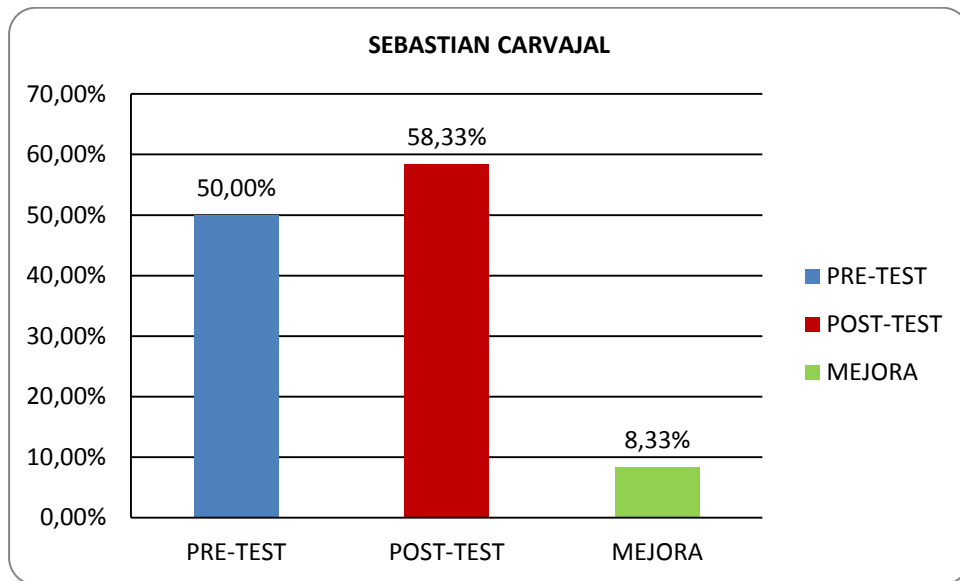


Figura 56 Sebastián Carvajal

En esta gráfica observamos el valor inicial (PRE-TEST) vs el valor final (POST-TEST) y como resultado el porcentaje de mejora.

4.6. Análisis correlacional

Tabla 9.

Análisis correlacional

TECNICA						
No.	SUJETO	PRETEST TECNICA	POSTEST TECNICA	xi- xmedia	yi-ymedia	(xi-x)*(yi-y)
1	A	3,50	5,00	0,48	0,98	0,47
2	B	3,08	3,78	0,06	-0,24	-0,02
3	C	3,83	4,33	0,81	0,31	0,25
4	D	3,08	4,01	0,06	-0,01	0,00
5	E	3,67	4,60	0,65	0,58	0,37
6	F	3,00	4,66	-0,02	0,64	-0,01
7	G	2,42	3,42	-0,60	-0,61	0,37
8	H	3,58	4,50	0,56	0,48	0,27
9	I	3,42	4,30	0,40	0,28	0,11
10	J	3,08	4,12	0,06	0,10	0,01
11	K	3,50	3,93	0,48	-0,09	-0,04
12	L	2,50	3,51	-0,52	-0,51	0,27
13	M	2,75	3,75	-0,27	-0,27	0,07
14	N	3,07	4,02	0,05	0,00	0,00
15	Ñ	2,50	4,08	-0,52	0,06	-0,03
16	O	2,50	3,75	-0,52	-0,27	0,14
17	P	3,67	3,92	0,65	-0,11	-0,07
18	Q	2,00	3,45	-1,02	-0,57	0,58
19	R	3,00	3,75	-0,02	-0,27	0,01
20	S	2,25	3,58	-0,77	-0,44	0,34
		X	Y		SUMATORIA	3,08
		0,71				
COEF CORR						
MEDIA X	3,02					COEFICIENTE
MEDIA Y	4,02					CORRELACION
						INTERRELACION
						FUERTE
						DIRECTAMENTE
						PROPORCIONAL
DESVSTD X	0,52					
DESVSTD Y	0,42					

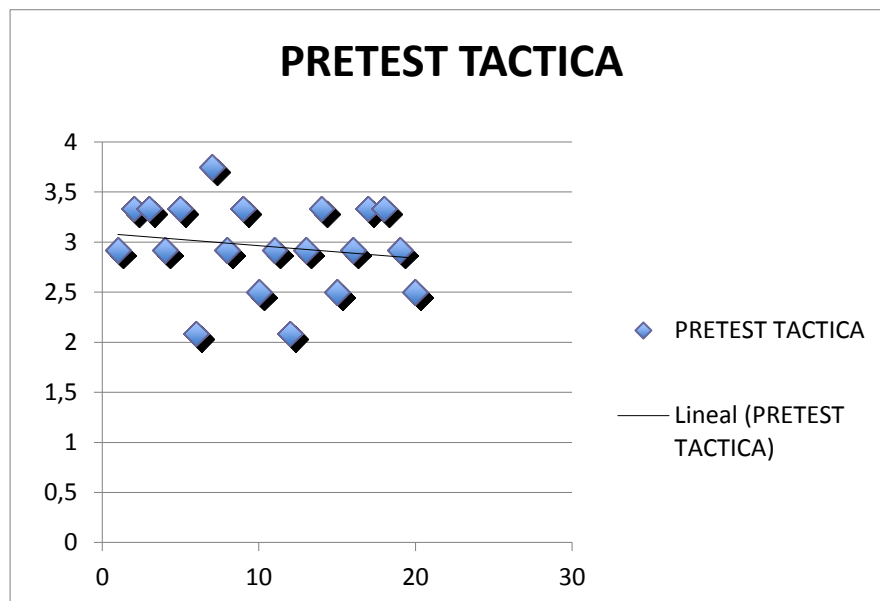


Figura 57. Pre test tecnica

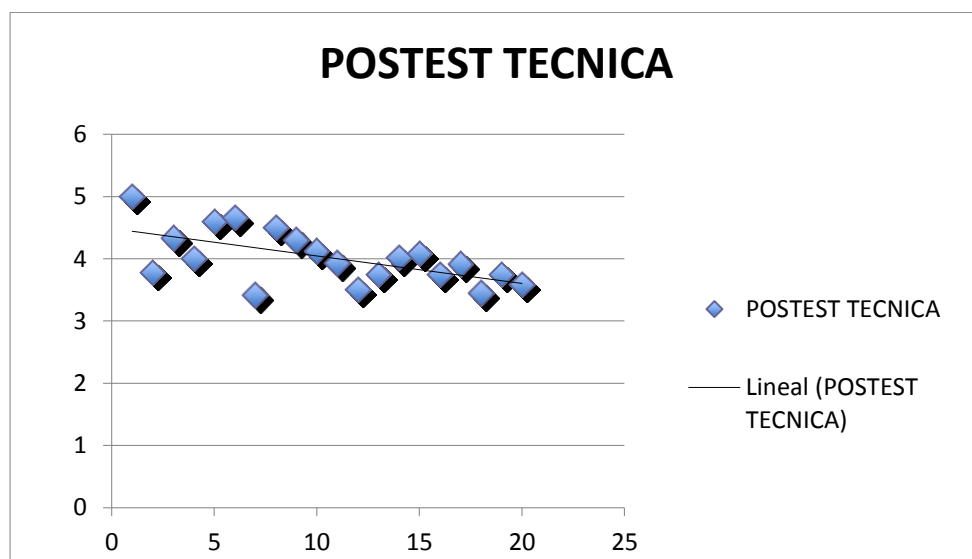


Figura 58. Post test tecnica

Tabla 10.

Coeficiente correlacional

TACTICA						
No.	SUJETO	PRETEST TACTICA	POSTEST TACTICA	xi- xmedia	yi-ymedia	(xi- x)*(yi- y)
1	A	2,92	4,58	-0,04	0,88	-0,04
2	B	3,33	3,75	0,38	0,04	0,02
3	C	3,33	4,58	0,38	0,88	0,33
4	D	2,92	3,75	-0,04	0,04	0,00
5	E	3,33	4,17	0,38	0,46	0,17
6	F	2,08	2,92	-0,88	-0,79	0,69
7	G	3,75	4,58	0,79	0,88	0,69
8	H	2,92	3,75	-0,04	0,04	0,00
9	I	3,33	3,75	0,38	0,04	0,02
10	J	2,50	3,33	-0,46	-0,38	0,17
11	K	2,92	3,75	-0,04	0,04	0,00
12	L	2,08	2,92	-0,88	-0,79	0,69
13	M	2,92	3,33	-0,04	-0,38	0,02
14	N	3,33	4,17	0,38	0,46	0,17
15	Ñ	2,50	3,33	-0,46	-0,38	0,17
16	O	2,92	3,33	-0,04	-0,38	0,02
17	P	3,33	4,17	0,38	0,46	0,17
18	Q	3,33	3,75	0,38	0,04	0,02
19	R	2,92	3,33	-0,04	-0,38	0,02
20	S	2,50	2,92	-0,46	-0,79	0,36
		X	Y		SUMATORIA	3,68
COEF CORR	0,81					
MEDIA X	2,96				COEFICIENTE CORRELACION	
MEDIA Y	3,71				INTERRELACION FUERTE DIRECTAMENTE PROPORCIONAL	
DESVSTD X	0,44					
DESVSTD Y	0,53					

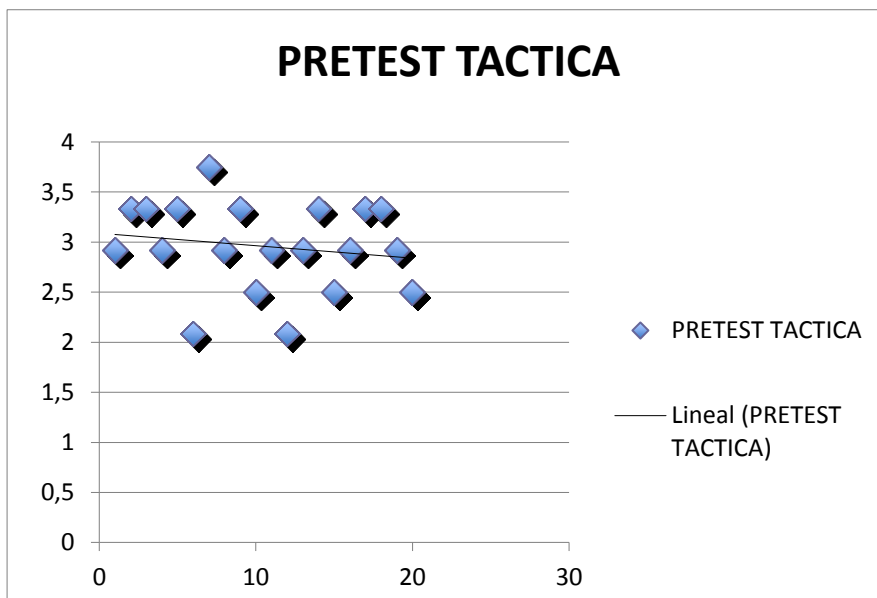


Figura 59. Pre test tactica

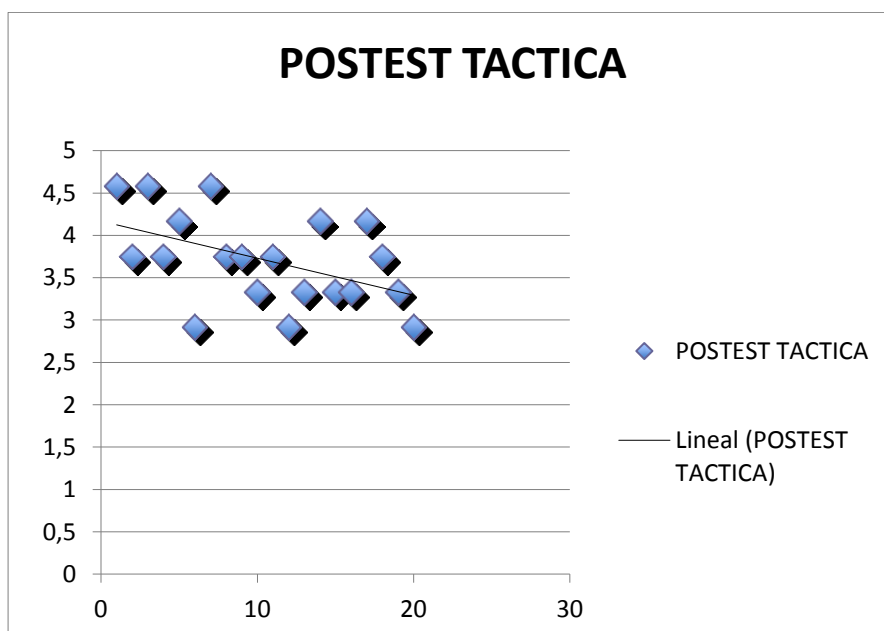


Figura 60. Pos test tactica

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La técnica y la táctica es altamente desarrollada al aplicarse el programa de enseñanza de lucha Greco-Romana.
- El desarrollo táctico de los luchadores de la categoría pre-juvenil es determinado por la adquisición del desarrollo técnico específico de esta edad.
- Las técnicas de mayor dificultad y de mayor desarrollo técnico requieren de más trabajo diario y planificado.
- El entrenamiento diario y planificado aumenta la calidad técnica de los luchadores de la categoría pre-juvenil.
- Los entrenadores y monitores de Concentración Deportiva de Pichincha de la Asociación de Lucha Olímpica no poseen una adecuada formación actualización de la metodología de la enseñanza de este estilo de lucha competitiva.
- Es claro observar la falta de masificación de este estilo de lucha competitiva.
- La lucha Greco-Romana es un estilo que dentro de la provincia de Pichincha ha sido en parte olvidado por los cantones los mismos que alimentan a los equipos y selecciones que participan en las diferentes competencias.
- El diseño y aplicación de este programa de enseñanza ayudara en las categorías iniciales para la formación ideal de luchadores de este estilo de lucha competitiva.
- La planificación de las actividades basadas en el programa de enseñanza es la propuesta establecida por la investigación y la mismas están estructuradas de acuerdo a la necesidad de este deporte y de los luchadores que lo practican.
- El material didáctico para la enseñanza y aprendizaje de este estilo de

lucha no es el adecuado.

- La conformación de las selecciones de lucha tanto del estilo libre como del estilo greco-romano no es el adecuado.
- El entrenamiento del estilo Greco-Romana en edades iniciales no es el apropiado y no se desarrolla en edades iniciales a diferencia del estilo libre.

5.2. Recomendaciones

- Es necesario se tome en cuenta la importancia del desarrollo y la masificación de este estilo de lucha competitiva.
- Es necesario aplicar este programa de enseñanza a las categorías iniciales y así desarrollar este estilo de una mejor manera.
- Es necesario crear una adecuada selección de talentos deportivos para la práctica de este estilo de lucha.
- La mejor vía de aprendizaje de este estilo de lucha es con la implementación de materiales didácticos adecuados.
- Es inminente que los entrenadores y monitores se mantengan actualizados en los conocimientos de la lucha moderna.
- Es necesario la formación de deportistas íntegros sin dejar a un lado los valores y la superación personal.
- Es importante la masificación de este deporte en escuelas y colegios de la capital.
- Es importante que se respeten los procesos de entrenamiento de cada deportista.
- Es necesario se elimine el campeonísimo en edades iniciales y se desarrolle la enseñanza de la lucha de la mejor manera.
- Es importante la intervención constante de los departamentos médico, psicológico y nutricional de la Concentración Deportiva

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Planificación del programa de enseñanza

Las clases destinadas a la ejecución de este programa de enseñanza fueron elaboradas en concordancia con una serie de técnicas de pie y de cuatro puntos, doce exactamente las mismas que fueron analizadas desde y estudiadas para ser aplicadas a los sujetos de estudio.

La planificación del programa está estructurada por 47 planes de clase semanales, dichos planes están debidamente planificados de acuerdo al número de técnicas y de acuerdo al grado de dificultad de cada una de ellas.

6.2. Aplicación del programa de enseñanza.

El objetivo principal es determinar la incidencia del programa de enseñanza en la técnica y la táctica de los luchadores de la categoría pre Juvenil de la selección de pichincha

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 4 al 9 de Feb. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon de brazo (posición de pie) y virada con desbalance con agarre del pecho (posición de 4 puntos), mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 11 al 16 de Feb. **FASE: ENSEÑANZA**

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon de brazo (posición de pie) y virada con desbalance con agarre del pecho (posición de 4 puntos), mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica (parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 18 al 23 de Feb. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon de brazo y derribe con sumersión (posición de pie) y virada con desbalance con agarre del pecho(posición de 4 puntos) , mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza **SEMANA:** Del 25 de Feb. Al 2 de Mar. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con sumersión (posición de pie) y virada con desbalance con agarre de la cintura (posición de 4 puntos) , mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 4 al 8 de Mar. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con sumersión y con halon de brazo (posición de pie) y virada con desbalance con agarre de la cintura (posición de 4 puntos) , mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 11 al 15 de Mar. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organización del grupo. 2. Calentamiento. General. 3. Calentamiento. Específico. 4. Estiramiento. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon de brazo (posición de pie) y virada con desbalance con agarre de la cintura (posición de 4 puntos) , mediante repeticiones, situaciones reales de combate 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 18 al 22 de Mar. **FASE: ENSEÑANZA**

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon de brazo y volteo con agarre de cabeza y brazo (posición de pie) y proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (posición de 4 puntos) , mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	<p>Colchoneta</p> <p>Muñecos de entrenamiento</p>	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 25 al 29 de Mar. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con volteo con agarre de cabeza y brazo (posición de pie) y proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (posición de 4 puntos) , mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 1 al 5 de Abril. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con inclinación con agarre del tronco y proyección con volteo con agarre de cabeza y brazo (posición de pie) y proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (posición de 4 puntos) , mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	<p>Colchoneta</p> <p>Muñecos de entrenamiento</p>	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 15 al 18 de Abril. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo. • Trote uno detrás de otro. 	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con inclinación con agarre del tronco y proyección con sacrificio con agarre de un brazo con ambos brazos (posición de pie) , mediante repeticiones, situaciones reales de combate 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Círculo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 22 al 26 de Abril. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con bombero con agarre de brazo y tronco y proyección con sacrificio con agarre de un brazo con ambos brazos (posición de pie), mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	VUELTA A LA CALMA. FEEDBACK. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.	

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 29 de Abril al 3 de Mayo. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con bombero con agarre de brazo y tronco (posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 6 al 10 de Mayo. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con bombero con agarre de brazo y tronco (posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 13 al 17 de Mayo. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con arqueo con agarre de brazo y tronco (suple, posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	<p>Colchoneta</p> <p>Muñecos de entrenamiento</p>	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 20 al 24 de Mayo. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con arqueo con agarre de brazo y tronco (suple, posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	<p>Colchoneta</p> <p>Muñecos de entrenamiento</p>	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 27 al 31 de Mayo. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con arqueo con agarre de brazo y tronco (suple, posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	<p>Colchoneta</p> <p>Muñecos de entrenamiento</p>	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS. **TIEMPO:** 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 3 al 7 de Junio. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con arqueo con agarre del tronco (suple, posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 10 al 14 de Junio. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con arqueo con agarre del tronco (suple, posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de enseñanza. **SEMANA:** Del 17 al 21 de Junio. **FASE:** ENSEÑANZA

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con arqueo con agarre del tronco (suple, posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 24 al 28 de Junio. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon cabeza y brazo y proyección con arqueo con agarre de brazo y tronco (posición de pie) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	<p>Colchoneta</p> <p>Muñecos de entrenamiento</p>	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 01 al 05 de Julio. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon cabeza y brazo, proyección con arqueo con agarre de brazo y tronco(posición de pie) y proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (turca posición de 4 puntos) mediante repeticiones, situaciones reales de combate. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 08 al 12 de Julio. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon cabeza y brazo y proyección con inclinación con agarre del tronco y proyección con agarre de brazo y tronco (posición de pie) y proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (turca, posición de 4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 15 al 19 de Julio. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con sumersión y proyección con inclinación con agarre del tronco (posición de pie) y proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (turca, posición de 4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	<p>Colchoneta</p> <p>Muñecos de entrenamiento</p>	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 29 de Julio al 2 de Agosto. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con sumersión y proyección con inclinación con agarre del tronco (posición de pie) virada con desbalance con agarre de la cintura (posición de 4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 5 al 9 de Agosto. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con sumersión y proyección con sacrificio con agarre de brazo con ambos brazos(posición de pie) virada con desbalance con agarre de la cintura (posición de 4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 12 al 16 de Agosto. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon de brazo y proyección con sacrificio con agarre de brazo con ambos brazos(posición de pie) virada con desbalance con agarre de la cintura (posición de 4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 19 al 23 de Agosto. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon de brazo y proyección con bombero con agarre de brazo y tronco y volteo con agarre de cabeza y brazo (posición de pie). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 26 al 30 de Agosto. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas derribe con halon de brazo y proyección con bombero con agarre de brazo y tronco y volteo con agarre de cabeza y brazo (posición de pie). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 2 al 06 de Septiembre. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas volteo con agarre de cabeza y brazo (posición de pie) y virada con desbalance con agarre del pecho y proyección con arqueo con agarre del tronco(posición de 4 puntos) . 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 9 al 13 de Septiembre. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 2. CALENTAMIENTO. GENERAL. 3. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 4. ESTIRAMIENTO. 	10 min.	<p>Círculo.</p> <p>Trote uno detrás de otro.</p>	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con bombero con agarre de brazo y tronco (posición de pie) y virada con desbalance con agarre del pecho y proyección con arqueo con agarre del tronco (posición de 4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación (semicírculo) • Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VUELTA A LA CALMA. 2. FEEDBACK. 3. ESTIRAMIENTO. 	10min.	<ul style="list-style-type: none"> • Circulo • Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de consolidación. **SEMANA:** Del 16 al 20 de Septiembre. **FASE:** CONSOLIDACION

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	5. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 6. CALENTAMIENTO. GENERAL. 7. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 8. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección con bombero con agarre de brazo y tronco (posición de pie) y virada con desbalance con agarre del pecho y proyección con arqueo con agarre del tronco (posición de 4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	4. VUELTA A LA CALMA. 5. FEEDBACK. 6. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Círculo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 23 al 27 de Octubre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	9. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 10. CALENTAMIENTO. GENERAL. 11. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 12. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección halon de cabeza y brazo (posición de pie). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	7. VUELTA A LA CALMA. 8. FEEDBACK. 9. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 30 de Octubre al 4 de Noviembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	13. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 14. CALENTAMIENTO. GENERAL. 15. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 16. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas proyección halon de cabeza y brazo (posición de pie). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	10. VUELTA A LA CALMA. 11. FEEDBACK. 12. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 07 al 11 de Noviembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	17. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 18. CALENTAMIENTO. GENERAL. 19. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 20. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de derribe de halon de brazo además de derribe con sumersión.(posición de pie) 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	13. VUELTA A LA CALMA. 14. FEEDBACK. 15. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 14 al 18 de Noviembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	21. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 22. CALENTAMIENTO. GENERAL. 23. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 24. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de derribe de sumersión.(posición de pie) 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	16. VUELTA A LA CALMA. 17. FEEDBACK. 18. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 21 al 25 de Noviembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	25. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 26. CALENTAMIENTO. GENERAL. 27. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 28. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de derribe con sumersión y de halon de brazo.(posición de pie) 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	19. VUELTA A LA CALMA. 20. FEEDBACK. 21. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 28 de Noviembre al 01 de Diciembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	29. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 30. CALENTAMIENTO. GENERAL. 31. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 32. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de derribe con halon de brazo.(posición de pie) 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	22. VUELTA A LA CALMA. 23. FEEDBACK. 24. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Círculo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 04 al 08 de Diciembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	33. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 34. CALENTAMIENTO. GENERAL. 35. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 36. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de derribe de halon de brazo y proyección con inclinación con agarre de tronco ,(posición de pie) 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	25. VUELTA A LA CALMA. 26. FEEDBACK. 27. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 11 al 15 de Diciembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	37. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 38. CALENTAMIENTO. GENERAL. 39. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 40. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con agarre de tronco y proyección con arqueado con agarre de brazo y tronco.(posición de pie), además virada con desbalance con agarre del pecho.(4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	28. VUELTA A LA CALMA. 29. FEEDBACK. 30. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Círculo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 18 al 22 de Diciembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	41. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 42. CALENTAMIENTO. GENERAL. 43. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 44. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con agarre de tronco y proyección con bombero con agarre de brazo y tronco además arqueado con agarre de brazo y tronco.(posición de pie), además virada con desbalance con agarre del pecho.(4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	31. VUELTA A LA CALMA. 32. FEEDBACK. 33. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Círculo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 25 al 29 de Diciembre. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	45. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 46. CALENTAMIENTO. GENERAL. 47. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 48. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con bombero con agarre de brazo y tronco además inclinación con arqueo.(posición de pie), además proyección con arqueo con agarre del tronco.(4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	34. VUELTA A LA CALMA. 35. FEEDBACK. 36. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 2 al 6 de Enero. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	49. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 50. CALENTAMIENTO. GENERAL. 51. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 52. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con sacrificio con agarre de un brazo con los dos brazos.(posición de pie), además proyección con arqueo con agarre del tronco.(4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	37. VUELTA A LA CALMA. 38. FEEDBACK. 39. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Círculo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 9 al 13 de Enero. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	53. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 54. CALENTAMIENTO. GENERAL. 55. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 56. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con sacrificio con agarre de un brazo con los dos brazos.(posición de pie), además proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (turca) y con agarre del tronco(suple).(4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	40. VUELTA A LA CALMA. 41. FEEDBACK. 42. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Círculo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 6 al 11 de Enero. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	57. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 58. CALENTAMIENTO. GENERAL. 59. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 60. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con sacrificio con agarre de un brazo con los dos brazos.(posición de pie), además proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (turca).(4 puntos). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	43. VUELTA A LA CALMA. 44. FEEDBACK. 45. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSICION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 13 al 18 de Enero. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	61. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 62. CALENTAMIENTO. GENERAL. 63. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 64. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con sacrificio con agarre de un brazo con los dos brazos y con volteo con agarre de cabeza y brazo.(posición de pie), además proyección con arqueo con agarre del tronco con ambos brazos (turca) y con agarre del tronco(suple).(4 puntos) 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	46. VUELTA A LA CALMA. 47. FEEDBACK. 48. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 20 al 25 de Enero. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	65. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 66. CALENTAMIENTO. GENERAL. 67. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 68. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con volteo con agarre de cabeza y brazo. (posición de pie). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	49. VUELTA A LA CALMA. 50. FEEDBACK. 51. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Circulo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

PLAN DE CLASE SEMANAL

TEMA: LUCHA GRECOROMANA TECNICAS POSISCION DE PIE Y CUATRO PUNTOS.

TIEMPO: 60 MIN

OBJETIVO: Desarrollar la técnica y la táctica, mediante el entrenamiento diario de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en la fase de perfeccionamiento. **SEMANA:** Del 27 al 31 de Enero. **FASE:** PERFECCIONAMIENTO

PARTE	CONTENIDO	TIEMPO	PROCESOS ORGANIZATIVOS	RECURSOS	OBSERVACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	69. ORGANIZACIÓN DEL GRUPO. 70. CALENTAMIENTO. GENERAL. 71. CALENTAMIENTO. ESPECÍFICO. 72. ESTIRAMIENTO.	10 min.	Círculo. Trote uno detrás de otro.	Colchoneta.	Motivar a los deportistas antes del entrenamiento.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> Enseñanza y aprendizaje de las técnicas de proyección con inclinación con volteo con agarre de cabeza y brazo. (posición de pie). 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> Explicación (semicírculo) Trabajo técnica y táctica(parejas) 	Colchoneta Muñecos de entrenamiento	Motivar la parte psicológica debido a la dificultad técnica de este deporte.
FINAL	52. VUELTA A LA CALMA. 53. FEEDBACK. 54. ESTIRAMIENTO.	10min.	<ul style="list-style-type: none"> Círculo Parejas 	colchoneta	Incentivar sobre la importancia de un buen calentamiento y del estiramiento para evitar lesiones.

BIBLIOGRAFÍA

- Bravata. (2007). *Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve Health*. . Estados Unidos: Wikipedia.
- Carpio, L. (2011). *Actividad física, Factor clave, en la prevención de la obesidad*. La Habana: IDEAR.
- Carpio, P. (2008). *Incidencia de la utilización del pasómetro como estimulador en el incremento del nivel de Actividad Física por experimentación en el Personal*. Quito: Tesis Espe.
- Celafis. (2002). *Programa Agita São Paulo, CELAFIS (Centro de Estudios de Laboratorio de la Actividad Física de San Cayetano del Sur)*. Brasil: Sao Caetano.
- Correa, J. (2012). *Colombia Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano*. Buenos Aires: Revista muévete por tu salud.
- Damis, J. (2011). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Estados Unidos: Published.
- Incarbone, O. (2012). *Coordinador Actividad Física, Plan Argentina Saludable Ministerio de Salud de la Nación*. Buenos Aires Argentina: Muévete por tu salud.
- Janssen. (2010). *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. Michigan: Int J Behav Nutr Phys Act.
- Jorge. (2012). *Colombia Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano*. Colombia: Universidad del Rosario.
- Marrk, L. (2012). *OMS, artículo Obesidad y sobrepeso*. Buenos Aires: OMS.
- Mec. (2008). *Carta Constitucional de la República del Ecuador del 2008*. Quito: MEC.
- President. (2002). (2002). *Research Digest. President 's . Council on Physical Fitness and Sports*. E.E.U.U : DIGITAL.
- Rafferty, A. (2000). *La Complacencia con las Recomendaciones de Actividad Físicas caminando para el ejercicio*:. Michigan: DIGITAL.
- S.E.C.I.A.N. (2005). *Sociedad Ecuatoriana de Consumo de Alimentación y Nutrición) Jornadas Anuales, Quito 2005, Observatorio de Régimen Alimentario y Actividad Física*. Quito: Red Núcleo Guayaquil. .
- Sandra, A. (2012). *Catrine Tudor-Locke¹, Sandra A. Ham², Caroline A.*

- Macera3, Barbara E.* Estados Unidos: Ainsworth.
- Sarabia, L. (2002). *La Inactividad Física*. La Habana : OPS.
- Trost, S. (2000). *Usando la actividad física objetiva mide con la juventud: ¿Cuántos días de supervisar se necesitan? .* Michigan: Med. Sc.
- Tudor, L. (2001). *Las consideraciones metodológicas para investigadores y practicantes que usan los podómetros para medir. (El ambulatorio) la actividad.* Michigan: El deporte.
- Tudor-Locke. (2008). *Niveles de Actividad Física*. Estados Unidos: Sport Medicine.