ALCALDÍA MUNICIPAL
ADMINISTRACIÓN 2024-2027
NIT:891801368-5

FM-005	
Versión:	1.0
Fecha:	1/1/2019

PLANIFICACIÓN MENSUAL DE CLASES
ESCUELAS DE FORMACIÓN

ENTRENADOR:	HUVER ANDREY PORRAS ESPITIA	**AÑO**	2025	**Claves de Aprendizaje Social**
DEPORTE:	FUTBOL DE SALON Y PATINAJE	**MES**	MARZO	
CATEGORÍAS		**HORARIOS**		
		HORARIOS		**Claves de Aprendizaje**
LUGAR:	PAUNA - BOYACA			
MATERIALES:	CONO Y BALONES			

MOMENTOS	FECHA	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)
COMPONENTE - CALENTAMIENTO Y TEÓRICO				
1	semana 1	**juegos recreativos y trote**	10 al 14 marzo	juego de cadenita, juego la lleva cogidos de la mano y trote continuo para activacion muscular.
	semana 2	**juegos recreativos y trote**	17 al 21 marzo	juego de cadenita, juego la lleva cogidos de la mano y trote continuo para activacion muscular.
	semana 3	**juegos recreativos y trote**	24 al 28 marzo	juego cogidos de la mano y trote continuo para activacion muscular.
	semana 4	**juegos recreativos y trote**	3 al 5 marzo	juego cogidos de la mano y trote continuo para activacion muscular.
COMPONENTE - PRÁCTICO				
2	semana 1	**preparacion fisica**	10 al 14 marzo	trabajos de velocidad piques cortos con cambios de direccion, velocidad del punto A al B y fortalecimiento muscular en gradas.
	semana 2	**preparacion fisico-Tecnica**	17 al 21 marzo	trabajos de velocidad del punto A al B y fortalecimiento muscular en gradas y zonas de marca en el campo de juego (6 zonas). En patinaje sostenimiento del ritmo en compentencia
	semana 3	**preparacion tactica**	24 al 28 marzo	sistemas de rotacion y profunizacion por el centro.
	semana 4	**preparacion fisico-Tecnica**	3 al 5 marzo	trabajos de velocidad del punto A al B y fortalecimiento muscular en gradas y zonas de marca en el campo de juego (6 zonas). En patinaje sostenimiento del ritmo en compentencia
COMPONENTES COMPONENTE ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN				
3	semana 1	**vuelta a la calma, estiraminto y charla**	10 al 14 marzo	se hace el respetivo estiraminto de las zonas de carga muscular y charla motivacional en la practica del futbol de salon y patinaje
	semana 2	**vuelta a la calma, estiraminto y charla**	17 al 21 marzo	se hace el respetivo estiraminto y charla motivacional en la practica del futbol de salon y patinaje
	semana 3	**vuelta a la calma, estiraminto y charla**	24 al 28 marzo	se hace el respectivo estiramiento y charla motivacional en la practica del futbol de salon y patinaje
	semana 4	**vuelta a la calma, estiraminto y charla**	3 al 5 marzo	se hace el respetivo estiramiento y charla motivacional en la practica del futbol de salon y patinaje

REGISTRO FOTOGRAFICO



ANEXO 01



ANEXO 01



ANEXO 01



ANEXO 02



ANEXO 02



ANEXO 03



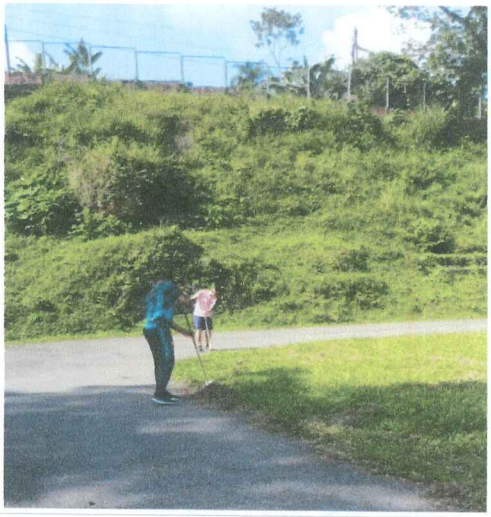
ANEXO 03



ANEXO 03



ANEXO 03



ANEXO 04



ANEXO 04



ANEXO 05