

**PLAN PEDAGÓGICO DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA  
LOCALIDAD DE TUNJUELITO**

**TUNJUELITO CAMPEONA**

**FÚTBOL**

**2026**

**Docente**

**Alejandro pineda Suarez**

## **INTRODUCCIÓN**

El programa Tunjuelito Campeona se consolida como un proceso institucional de formación deportiva orientado al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes de la localidad de Tunjuelito, utilizando el fútbol como medio pedagógico, social y formativo. El proyecto se fundamenta en los principios del entrenamiento deportivo formativo, priorizando el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional por encima del resultado competitivo inmediato.

Con una trayectoria superior a seis años, el programa ha beneficiado a más de 200 participantes por año, promoviendo hábitos de vida saludable, el uso adecuado del tiempo libre y la prevención de conductas de riesgo. El rol del entrenador se concibe como agente pedagógico y social, responsable de orientar procesos de enseñanza-aprendizaje bajo criterios técnicos, metodológicos y éticos, acordes a los lineamientos institucionales de la Alcaldía Local.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Fomentar la práctica sistemática del fútbol en los puntos establecidos del proyecto.
- Promover hábitos de vida saludable mediante la actividad física organizada.
- Fortalecer el sentido de pertenencia de los participantes y sus familias.
- Garantizar el uso adecuado de los escenarios deportivos.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar periódicamente el progreso físico, técnico y táctico mediante test estandarizados.
- Planificar entrenamientos estructurados en las áreas técnica, táctica y física.
- Incentivar la participación competitiva progresiva.
- Organizar grupos por edades y niveles de desarrollo.
- Contribuir al desarrollo físico, social y emocional a través del fútbol.

## **MARCO TEÓRICO**

El fútbol es un deporte colectivo de carácter intermitente que exige la integración de capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. La formación deportiva debe orientarse desde un enfoque pedagógico, priorizando la comprensión del juego, la toma de decisiones y el desarrollo progresivo de habilidades (Wein, 2004).

Desde el punto de vista fisiológico, la práctica sistemática del fútbol favorece adaptaciones cardiovasculares, metabólicas y neuromusculares, mejorando la resistencia aeróbica y anaeróbica, así como la capacidad de recuperación ante esfuerzos intermitentes (Bangsbo, 2014).

## **METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO**

El proyecto adopta una metodología activa y participativa, basada en el aprendizaje significativo, la resolución de problemas y el uso de situaciones reales de juego. Se priorizan tareas integradas, juegos reducidos y ejercicios contextualizados que estimulan la percepción, la toma de decisiones y la ejecución técnica.

## **PLANIFICACIÓN GENERAL – MACROCICLO ANUAL**

El macrociclo anual 2026 se estructura en cuatro fases principales, respetando los principios de progresión, continuidad y especificidad del entrenamiento deportivo.

Fase 1 – Adaptación e iniciación (Enero – Marzo): desarrollo de capacidades coordinativas, fundamentos técnicos básicos y adaptación general al entrenamiento.

Fase 2 – Desarrollo formativo (Abril – Junio): consolidación técnica, introducción táctica básica y mejora de la resistencia y velocidad.

Fase 3 – Precompetitiva y competitiva (Julio – Octubre): aplicación táctica, participación en encuentros y torneos, control del rendimiento.

Fase 4 – Transición y evaluación (Noviembre – Diciembre): recuperación activa, evaluación final y retroalimentación del proceso.

## **PLANIFICACIÓN ESPECÍFICA – MICROCICLOS**

Los microciclos se estructuran semanalmente, con una frecuencia de 2 a 3 sesiones por grupo, integrando los componentes técnico, táctico y físico.

Ejemplo de microciclo formativo semanal:

- Sesión 1: Técnica individual (control, pase, conducción) + resistencia aeróbica.
- Sesión 2: Técnica aplicada + táctica básica (ocupación de espacios).
- Sesión 3: Juego reducido + velocidad y coordinación.

## PLANIFICACIÓN DEPORTIVA 2026 – FÚTBOL FORMATIVO

### Grupo 6 a 9 años (Nivel Principiante)

| Mes        | Objetivo           | Contenido Físico       | Contenido Técnico | Metodología          |
|------------|--------------------|------------------------|-------------------|----------------------|
| Enero      | Adaptación motriz  | Coordinación, juegos   | Conducción        | Juego libre          |
| Febrero    | Adaptación motriz  | Equilibrio             | Pase corto        | Juegos reducidos     |
| Marzo      | Iniciación técnica | Agilidad               | Control           | Situaciones lúdicas  |
| Abril      | Iniciación técnica | Velocidad básica       | Conducción y pase | Juego guiado         |
| Mayo       | Desarrollo básico  | Resistencia general    | remate básico     | Mini juegos          |
| Junio      | Desarrollo básico  | Coordinación           | Pase-control      | Juego aplicado       |
| Julio      | Aplicación         | Velocidad              | Fundamentos       | Encuentros amistosos |
| Agosto     | Aplicación         | Resistencia            | Técnica integrada | Juegos               |
| Septiembre | Aplicación         | Agilidad               | Fundamentos       | Juego real           |
| Octubre    | Aplicación         | Capacidades combinadas | Técnica           | Juego                |
| Noviembre  | Transición         | Recuperación activa    | Revisión técnica  | Juego recreativo     |
| Diciembre  | Transición         | Recreación             | Libre             | Lúdico               |

**Grupo 10 a 13 años (Nivel Principiante)**

| <b>Mes</b> | <b>Objetivo</b>    | <b>Contenido Físico</b> | <b>Contenido Técnico</b> | <b>Metodología</b>      |
|------------|--------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Febrero    | Adaptación         | Coordinación            | Conducción               | Juegos reducidos        |
| Marzo      | Iniciación técnica | Velocidad               | Pase y recepción         | Juego aplicado          |
| Abril      | Desarrollo         | Resistencia             | Control orientado        | Tareas tácticas simples |
| Mayo       | Desarrollo         | Fuerza básica           | remate                   | Juegos                  |
| Junio      | Desarrollo         | Capacidades combinadas  | Técnica integrada        | Juego real              |
| Julio      | Aplicación         | Velocidad               | Técnica                  | Encuentros              |
| Agosto     | Aplicación         | Resistencia             | Táctica básica           | Juego                   |
| Septiembre | Aplicación         | Agilidad                | Técnica                  | Juego                   |
| Octubre    | Aplicación         | Condición física        | Técnica-táctica          | Juego                   |
| Noviembre  | Transición         | Recuperación            | Refuerzo técnico         | Juego recreativo        |
| Diciembre  | Transición         | Recreación              | Libre                    | Lúdico                  |
|            |                    |                         |                          |                         |

### Grupo 14 a 17 años (Nivel Principiante)

| Mes        | Objetivo   | Contenido Físico       | Contenido Técnico | Metodología      |
|------------|------------|------------------------|-------------------|------------------|
| Enero      | Adaptación | Resistencia aeróbica   | Pase y control    | Juegos           |
| Febrero    | Adaptación | Fuerza general         | Conducción        | Juego reducido   |
| Marzo      | Desarrollo | Velocidad              | Técnica básica    | Tareas tácticas  |
| Abril      | Desarrollo | Resistencia            | Control orientado | Juego aplicado   |
| Mayo       | Desarrollo | Fuerza                 | remate            | Juego real       |
| Junio      | Desarrollo | Capacidades combinadas | Técnica integrada | Juego            |
| Julio      | Aplicación | Velocidad              | Técnica           | Competencias     |
| Agosto     | Aplicación | Resistencia            | Táctica básica    | Juego            |
| Septiembre | Aplicación | Agilidad               | Técnica           | Juego            |
| Octubre    | Aplicación | Condición física       | Técnica-táctica   | Juego            |
| Noviembre  | Transición | Recuperación           | Análisis técnico  | Juego recreativo |
| Diciembre  | Transición | Recreación             | Libre             | Lúdico           |

### INDICADORES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

- Cobertura: número de niños y niñas inscritos y activos.
- Permanencia: porcentaje de asistencia mensual.
- Progreso físico: resultados de test físicos estandarizados.
- Progreso técnico-táctico: evaluaciones observacionales.
- Impacto social: participación familiar y disminución de conductas de riesgo.
- Gestión: uso adecuado de escenarios y cumplimiento de cronogramas.

## **EVALUACIÓN Y CONTROL**

La evaluación se realiza de manera continua mediante test físicos (Yo-Yo test, fuerza abdominal), pruebas técnicas específicas y cuestionarios como IPAQ y PAR-Q, permitiendo ajustar la planificación y optimizar el proceso formativo.

## **REFERENCIAS**

Bangsbo, J. (2014). Physiology of soccer. Human Kinetics.

Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics.

Wein, H. (2004). Fútbol a la medida del niño. Paidotribo.

López, V. (2005). Metodologías activas en educación física. Editorial INDE.