PLAN PEDAGÓGICO DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA LOCALIDAD DE TUNJUELITO

TUNJUELITO CAMPEONA

FÚTBOL

2026

Docente

Esteban Sánchez Montaño

INTRODUCCIÓN

El programa **Tunjuelito Campeona** se establece como una iniciativa institucional de formación deportiva enfocada en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes pertenecientes a la localidad de Tunjuelito, empleando el fútbol como herramienta pedagógica, social y educativa. Esta propuesta se sustenta en los fundamentos del entrenamiento deportivo formativo, dando prioridad al desarrollo motor, cognitivo, social y emocional por encima de los resultados competitivos a corto plazo.

Con más de seis años de trayectoria, el programa ha impactado positivamente a más de 200 participantes cada año, fomentando estilos de vida saludables, el aprovechamiento adecuado del tiempo libre y la prevención de comportamientos de riesgo. En este contexto, el entrenador asume un papel como agente formador y orientador social, encargado de guiar los procesos de enseñanza y aprendizaje bajo criterios técnicos, metodológicos y éticos, en coherencia con los lineamientos institucionales establecidos por 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)

Mes	Objetivo	Contenido Físico	Contenido Técnico	Metodología
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.