

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: ESTEBAN SANCHEZ				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			DEPORTE	FUTBOL
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Cada participante se desplaza conduciendo su balón dentro de un área previamente delimitada. Cuando el entrenador da la señal, los jugadores deben cuidar su propio balón al mismo tiempo que intentan despojar a sus compañeros del suyo. El jugador que pierde el control del balón debe cumplir un desafío motriz breve antes de reincorporarse nuevamente a la actividad.	Desarrollar la coordinación general a través de juegos motores y ejercicios básicos con balón, fortaleciendo el control corporal, el equilibrio, la orientación espacial y la capacidad de reacción ante estímulos externos. Además, mejorar la conducción y protección del balón en situaciones dinámicas de juego.	Promover el respeto por las normas establecidas, por los compañeros y por el entrenador durante el desarrollo de las actividades, fortaleciendo valores como la convivencia, el trabajo en equipo y el juego limpio.	Reconocer las reglas básicas del fútbol y comprender consignas simples de juego
SEMANA 2	Organizados en grupos reducidos, los jugadores deben realizar una serie continua de pases procurando mantener la posesión del balón. Cada cantidad determinada de pases completados sin interrupción otorga un punto al equipo. Durante la actividad se incentiva la comunicación permanente entre los integrantes para favorecer la coordinación y el trabajo colectivo.	Fortalecer el equilibrio y la orientación espacial a través de desplazamientos controlados y la conducción del balón, mejorando la estabilidad corporal, la percepción del espacio y la coordinación durante el movimiento.	Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación mediante actividades grupales y juegos en espacios reducidos, fortaleciendo la comunicación, la solidaridad y la responsabilidad compartida entre los participantes.	Desarrollar la capacidad de toma de decisiones al reconocer cuándo es más conveniente pasar o conducir el balón en situaciones básicas de juego, favoreciendo la lectura del entorno, la anticipación y la resolución de problemas sencillos en contexto real.
SEMANA 3	Se realiza un juego reducido en modalidades 3 vs 3, 4 vs 4 o 5 vs 5, según el número de participantes. Un equipo asume el rol ofensivo mientras el otro cumple funciones defensivas durante un período corto de tiempo; posteriormente, se intercambian los roles. Durante la actividad se hace énfasis en la adecuada ocupación de los espacios y en el posicionamiento dentro del campo de juego.	Potenciar la agilidad y la velocidad de reacción mediante ejercicios lúdicos y juegos aplicados, favoreciendo cambios rápidos de dirección, aceleraciones cortas y respuestas eficaces ante estímulos del entorno durante situaciones reales de juego.	Fortalecer la comunicación asertiva y la convivencia positiva entre los compañeros durante el entrenamiento, promoviendo el respeto, la colaboración y una actitud constructiva tanto en situaciones competitivas como formativas.	Desarrollar la toma de decisiones básicas en juegos reducidos, identificando cuándo marcar, desmarcarse o realizar un pase, favoreciendo la comprensión táctica inicial y la adaptación a situaciones reales de juego.
SEMANA 4	Se realiza un partido en formato regular, incorporando consignas específicas que orientan el comportamiento táctico del equipo, como completar un mínimo de tres pases antes de anotar, validar el gol únicamente si existe un pase previo o asegurar que todos los jugadores participen tocando el balón antes de finalizar la jugada. Estas reglas buscan promover la participación colectiva y el juego asociado.	Integrar las habilidades motrices básicas —como correr, frenar, girar y patear— en situaciones reales de juego, favoreciendo la coordinación, el control corporal y la ejecución técnica adecuada dentro de un contexto dinámico y competitivo.	Incentivar la responsabilidad individual y el sentido de pertenencia hacia el grupo y el proyecto deportivo, promoviendo el compromiso, el respeto por los acuerdos establecidos y la participación activa dentro del equipo.	Comprender y aplicar nociones básicas sobre la ocupación adecuada de los espacios y la función de cada rol dentro del juego, favoreciendo la organización táctica y una mejor interpretación de las situaciones colectivas en el campo.

FIRMA DEL PROFESOR: _____

MES: Febrero

PERIODO:

V° DEL COORDINADOR: _____