FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN SAN FRANCISCO

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	FUTBOL
DISCAPACIDAD	Ninguna
MUNICIPIO	San francisco
RAMA	MASCULINO
SEMANA	FEBRERO 16 AL 21

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	11

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: **Fortalecer la Motricidad del deportista en el futbol a través de las bases de la educación física, implementando estrategias de ejercicios desde lo mas fácil a lo difícil.**

						FASE CENTRAL		
						COMPONENTE	OTROS ASPECTOS	
CATEGORIA	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	FASE INICIAL	FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION	FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA
INICIACION	MARTES	1:30 PM A 3:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO PARA CUALQUIER EJERCICIO	Saludo e introducción de el equilibrio, calentamiento: se implementa ejercicios de saltos alternando los pies, correr y mejorar el gesto del trote.	Reforzamiento motor: Se realiza una línea con una banda elástica en forma de sic zac, los niños hacen fila en una de las puntas de la línea, pasaran caminando sobre y sin salirse de la banda, esto se realizara con el balón en la mano, se realizaran también saltos de lado a lado por encima de la banda, se alternara izquierda y derecha.	Complementaria: cada niño con su balón en la mano realizaran recorrido por la banda elástica, pero esta vez irán golpeando con el muslo el balón, alternado las piernas, de igual manera sin salirse de la línea de la banda elástica	Se realiza juego y se estira.
INICIACION	MIERCOLES	1:30 PM A 3:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	IMPLEMENTAR EL EQUILIBRIO CON EL OBJETO DE JUEGO.	Saludo e introducción del equilibrio, se realiza calentamiento con desplazamientos de la banda lateral a la mitad del campo, se realiza saltos con un pie y alternando,	Reforzamiento motor: Cada niño con su balón sobre la banda lateral, se desplazara golpeando una vez el balón con el muslo de pierna y pierna y agarrándolo en la mano de nuevo, hasta la mitad del campo y lo traerá conduciendo, de igual manera se realizara golpes con la parte del empeine con la misma dinámica	Complementaria: Cada niño con su balón sobre la banda lateral, se desplazara golpeando una vez el balón con el muslo de pierna y pierna y agarrándolo en la mano de nuevo, hasta la mitad del campo y lo traerá conduciendo, de igual manera se realizara golpes con la parte del empeine con la misma dinámica	Se realiza juego y se estira.
INICIACION	JUEVES	1:30 PM A 3:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	DESARROLLAR EL SISTEMA VESTIBULAR Y LA PROPIOCEPCION	Saludo y preguntas sobre lo que se realizo en las clases anteriores, calentamiento conducción del balón por el campo de futbol.	Se ubicara un puente de equilibrio con una tabla de madera de un largor de 4 a 5 mts, primero se ubicara en el suelo y los niños deberán pasar sobre el caminando sin tocar el suelo, luego se realizara a una altura de 1 mtr, los niños pasaran caminando de frente y lateralmente, por ultimo realizaran esos mismos recorridos con el balón en la mano	Complementaria: Cada niño pasara por el puente golpeando el balón con el muslo, los desplazamientos los realizara de frente y lateral, y alternando el golpe con sus muslos	Se realiza juego y se estira.

DESCRIPCION GENERAL: EVALUACION SEMANA ANTERIOR:

NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° MUNICIPIO