FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN SAN FRANCISCO

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	FUTBOL
DISCAPACIDAD	Ninguna
MUNICIPIO	San francisco
RAMA	MIXTO
SEMANA	ENERO 15 AL23

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION
No. DE DEPORTISTAS	30

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.

CATEGORIA	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	FASE INICIAL	FASE CENTRAL		FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA
						COMPONENTE	OTROS ASPECTOS	
						FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION	
FUNDAMENTACION	MARTES	3:00 PM A 4:30 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 zic 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.
FUNDAMENTACION	MIERCOLES	3:00 PM A 4:30 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 realizara equilibrio en un pie y con el balón en la mano lo lanzara y lo golpeara con empeine para agarrarlo de nuevo realizara 20 golpes con derecha, sin que esta toque el piso, lo mismo se realizara con la pierna izquierda	Se refuerza el golpe con empeine, se da la explicación del gesto técnico cuando se extiende la rodilla y el punto adecuado para golpear el balón.	Se realiza juego y se estira.
FUNDAMENTACION	JUEVES	3:00 PM A 4:30 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	APRENDER A CALCULAR LA DISTANCIA DEL GOLPEO CON EMPEINE MIENTRAS SU CUERPO ESTA EN EQUILIBRIO.	Saludo, calentamiento de golpeo de balón de lado a lado del campo con el empeine del pie.	se realizaran en parejas con un solo balón, un compañero le lanzara el balón con la mano para que el otro estando en equilibrio en un pie se lo devuelva con un golpe de empeine, así hasta que realice 20 bien y cambian de pie y también cambiara el compañero de tarea.	en parejas realizaran una similitud del ejercicio pero esta vez recepción con el muslo y lo devuelve con empeine, luego con pecho y luego con cabeza.	Se realiza juego y se estira.

DESCRIPCION CENTRAL

: EVALUACION SEMANA ANTERIOR:

NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° MUNICIPIO