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	ESPECIALIZACION
No. DE DEPORTISTAS	30

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: **Fortalecer la Motricidad del deporte del futbol en sus practicantes a través de las bases de la educación física.**

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	
ESPECIALIZACION	MARTES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	MEJORAR EL EQUILIBRIO PARA LOS PASES CON EMPEINE E INTERNO.	Se realiza Calentamiento, 5 vueltas al campo deportivo y estiramiento	Reforzamiento motor: se realizan en tercios con un balón, el niño tendrá e balón en la mano para lanzárselo al B y C que estarán en equilibrio en un pie golpeando el balón con empeine y luego con interno	Reforzamiento motor: se realizan en tercios con un balón, el niño tendrá e balón en la mano para lanzárselo al B y C que estarán en equilibrio en un pie golpeando el balón con empeine y luego con interno	JUEGO Y ESTIRAMINEO
ESPECIALIZACION	MIERCOLES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	PERFECCIONAR EL EQUILIBRIO DINAMICO	Calentamiento con conducción de balón de lado a lado y estiramiento	Reforzamiento motor: Cada deportista con una pelota de tenis en equilibrio de un pie, golpeara con empeine 20 veces bien y pasar al otro perfil.	Complementaria: el deportista tomara un balón y una pelota de tenis el cual alternara la pelota golpeando con el empeine del pie que haga equilibrio.	JUEGO Y ESTIRAMINEO
ESPECIALIZACION	JUEVES	4:30 PM A 6:00 PM	ESTADIO MUNICIPAL DE FUTBOL	MEJORAR LA FLUIDEZ Y LA EFICIENCIA DEL BALANCEO DEL CUERPO	calentamiento: vueltas en el campo de futbol, realizar los gestos de brazos y piernas al correr	Reforzamiento motor: en parejas con un balón, el deportista A con balón en la mano ira avanzando de espalada lanzándole el balón al deportista B que avanzara de frente golpeando con empeine alternando pie	Reforzamiento motor: en parejas con un balón, el deportista A con balón en la mano ira avanzando de espalada lanzándole el balón al deportista B que avanzara de frente golpeando con empeine alternando pie	JUEGO Y ESTIRAMINEO
DESCRIPCION GENERAL					: EVALUACION SEMANA ANTERIOR:			
NOMBRE DEL MONITOR				FIRMA MONITOR		V°B° MUNICIPIO		