BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**1-ago-26**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6pm	**6 pm+ 7 pm**
OBJETIVO:	**Perfeccionar la patada dorsal y ventral, mejorando la estabilidad del tronco y la posición corporal para desplazarse con mayor control.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Ajuste técnico de patada dorsal y ventral	Movilidad articular, activación general y ejercicios de flotación.	Preparación corporal mediante ejercicios suaves de movilidad, flotación dorsal y ventral y activación de piernas.	10 min	Piscina
CENTRAL	Patada dorsal y ventral	Series progresivas y ejercicios técnicos con corrección de postura.	Patada dorsal y ventral con tabla y posteriormente sin apoyo, realizando recorridos cortos y enfatizando estabilidad del tronco y alineación corporal.	40 min	Tablas, churros
FINAL	Vuelta a la calma	Ejercicios suaves de recuperación.	Desplazamientos de baja intensidad y respiración controlada.	5 min	N/A
RETROALIMENTACION	Evaluación y cierre	Conversatorio grupal con observación del desempeño.	Corrección de errores frecuentes: flexión de rodillas, tensión de tobillos y desalineación corporal. Reconocimiento de avances individuales.	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

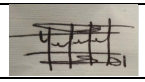
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**2-ago-26**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6pm	**6 pm+ 7 pm**
OBJETIVO:	**Mejorar los desplazamientos dorsal y ventral manteniendo una posición corporal estable y una orientación adecuada en el agua.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Desplazamientos dorsal y ventral	Movilidad articular, flotación y desplazamientos suaves.	Ejercicios de adaptación y preparación para los desplazamientos.	10 min	Piscina
CENTRAL	Desplazamientos dorsal y ventral	Recorridos progresivos de 10 a 15 metros.	Desplazamientos dorsal y ventral manteniendo alineación corporal, control de la patada y orientación hacia el punto de llegada.	40 min	Tablas
FINAL	Recuperación activa	Respiración y relajación.	Flotación ventral y dorsal asistida, estiramientos y socialización de sensaciones durante la clase.	5 min	N/A
RETROALIMENTACION	Evaluación y cierre de la sesión	Diálogo, observación y recomendaciones	Identificación de fortalezas y aspectos a mejorar.	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

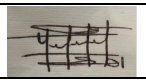
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**4/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6pm	**6 pm+ 7 pm**
OBJETIVO:	**Fortalecer el control corporal y la orientación durante desplazamientos dorsal y ventral.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Control corporal	Ejercicios respiratorios, flotación y cambios de posición.	Activación progresiva y reconocimiento de diferentes posiciones corporales.	10 min	Pullbuoys
CENTRAL	Control corporal y orientación	Desplazamientos progresivos con ejercicios de orientación.	Recorridos de 15 metros combinando patada, alineación corporal y orientación hacia diferentes puntos de llegada.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación	Ejercicios suaves.	Desplazamientos suaves y respiración	10 min	N/A
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Análisis de avances	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

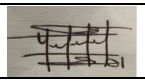
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**5/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6 pm	**6pm + 7pm**
OBJETIVO:	**Desarrollar mayor estabilidad corporal durante la flotación activa y los desplazamientos básicos de waterpolo.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Flotación activa	Activación de piernas y tronco.	Ejercicios de movilidad y flotación activa dorsal y ventral.	10 min	N/A
CENTRAL	Flotación activa y estabilidad	Ejercicios progresivos de flotación y desplazamiento.	Series de flotación activa dorsal y ventral, seguidas de desplazamientos cortos manteniendo el cuerpo alineado.	35 min	Tablas
FINAL	Recuperación	Flotación asistida, estiramientos y retroalimentación grupal.	Ejercicios de respiración y recuperación.	10 min	N/A
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Correcciones técnicas	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

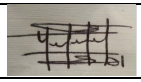
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**6/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5 pm + 6 pm	**6pm + 7 pm**
OBJETIVO:	**Integrar patada, desplazamiento, flotación activa y orientación como base para las habilidades posteriores del waterpolo.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Calentamiento técnico	Movilidad articular, flotación y desplazamientos suaves.	Activación general y preparación para el circuito.	10 min	Piscina
CENTRAL	Integración de patadas	Circuito progresivo de habilidades.	Circuito básico de patada dorsal, patada ventral, flotación activa y desplazamiento.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación	Guiado	Flotación y respiración controlada	10 min	Piscina
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Análisis del progreso	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**8/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6 pm	**6pm + 7pm**
OBJETIVO:	**Desarrollar coordinación, resistencia y control corporal durante desplazamientos con cambios de dirección.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Cambios de dirección	Desplazamientos suaves y ejercicios de orientación espacial.	Movilidad y desplazamientos básicos con cambios sencillos de trayectoria.	10 min	Piscina
CENTRAL	Resistencia técnica	Recorridos progresivos con señales de cambio.	Desplazamientos de 10 a 15 metros con cambios de dirección, controlando postura y continuidad de la patada.	35 min	Tablas
FINAL	Vuelta a la calma	Desplazamientos suaves.	Relajación y evaluación.	10 min	Piscina
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Logros, dificultades y recomendaciones	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

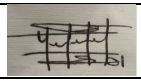
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**9/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6 pm	**FINAL** 6 pm + 7 pm
OBJETIVO:	**Mejorar la capacidad de acelerar y desacelerar manteniendo el control corporal durante el desplazamiento.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Activación de piernas	Movilidad y desplazamientos progresivos.	Ejercicios preparatorios para acelerar y frenar.	10 min	Piscina, gafas
CENTRAL	Aceleraciones y frenadas	Series cortas de aceleración, desplazamiento y frenada.	Aceleración corta, desplazamiento controlado y frenada, con recuperación entre esfuerzos.	35 min	Piscina
FINAL	Relajación	Desplazamientos suaves.	Recuperación activa y respiración.	10 min	Piscina
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Seguimiento de la capacidad para controlar la velocidad y detenerse.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

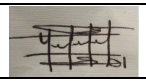
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**11/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6 pm	**FINAL** 6pm + 7 pm
OBJETIVO:	**Ejecutar desplazamientos con cambios de dirección y frenadas manteniendo una posición corporal eficiente.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Activación funcional	Movilidad y desplazamientos suaves.	Ejercicios de orientación y control corporal.	10 min	Piscina
CENTRAL	Cambios de dirección y frenadas	Recorridos en zigzag con puntos de referencia.	Desplazamientos en zigzag, cambios de dirección y frenadas manteniendo continuidad y control.	35 min	Tablas
FINAL	Recuperación	Suave	Recuperación y respiración.	10 min	__
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Corrección de dirección, frenada y postura.	5 min	__

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**12/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5 pm + 6 pm	**6pm + 7pm**
OBJETIVO:	**Fortalecer la coordinación de piernas y brazos durante desplazamientos específicos de waterpolo.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 9**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		COMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Coordinación general	Movilidad articular y activación de tren superior e inferior.	Ejercicios coordinativos preparatorios.	10 min	Piscina
CENTRAL	Coordinación de piernas y brazos	Desplazamientos progresivos con acción coordinada.	Desplazamientos con patada y acción de brazos, alternando trayectorias rectas y cambios de dirección.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación	Desplazamientos suaves.	Ejercicios suaves de flotación	10 min	__
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Seguimiento de la coordinación entre brazos y piernas.	5 min	__

OBSERVACIONES:	

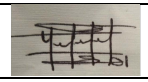
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**13/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6 pm	**6pm + 7pm**
OBJETIVO:	**Integrar desplazamientos, aceleraciones, frenadas y cambios de dirección manteniendo el control corporal.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 10**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Calentamiento técnico	Movilidad y desplazamientos progresivos.	Preparación para el circuito de habilidades.	10 min	Gafas
CENTRAL	Circuito de desplazamientos	Circuito con diferentes estaciones.	Desplazamiento recto, aceleración, frenada, cambio de dirección y retorno.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación y control respiratorio	Suave	Respiración profunda, flotación dorsal y estiramientos suaves.	10 min	—
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Identificación de avances en desplazamiento y control corporal.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

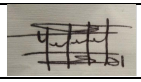
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**14/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6 pm	**FINAL** 6pm + 7pm
OBJETIVO:	**Desarrollar la coordinación óculo-manual mediante ejercicios básicos de conducción y control del balón.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 11**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Familiarización con el balón	Movilidad, activación y adaptación al balón.	Manipulación del balón en el agua y desplazamientos suaves.	10 min	Gafas
CENTRAL	Control y conducción	Ejercicios individuales de conducción a corta distancia.	Conducción del balón, control con una mano y desplazamientos suaves.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación	Ejercicios de baja intensidad	Respiración y recuperación.	10 min	__
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Logros, dificultades y recomendaciones	5 min	__

OBSERVACIONES:	

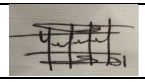
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**15/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6 pm	**FINAL** 6pm + 7 pm
OBJETIVO:	**Mejorar la coordinación óculo-manual y el control del balón durante desplazamientos cortos.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 12**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Activación con balón	Desplazamientos y ejercicios de adaptación.	Ejercicios de manejo y control del balón.	10 min	gafas
CENTRAL	Conducción de balón	Recorridos progresivos con balón.	Conducción en recorridos de 5 a 10 metros, alternando la mano según posibilidad.	35 min	tablas
FINAL	Relajación	Desplazamientos suaves.	Recuperación respiratoria.	10 min	__
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Seguimiento del dominio y conducción del balón.	5 min	__

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**16/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6 pm	**FINAL** 6pm + 7pm
OBJETIVO:	**Ejecutar pases cortos y recepciones básicas manteniendo el control corporal en el agua.**		**MES: AGOSTO**		**N° SESION: 13**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Pase y recepción	Activación en parejas.	Ejercicios de manipulación y recepción del balón.	10 min	—
CENTRAL	Pases y recepción	Ejercicios por parejas aumentando progresivamente la distancia.	Pases cortos, recepción con ambas manos y retorno del balón manteniendo posición estable.	35 min	Tablas
FINAL	Recuperación	Suave	Ejercicios de relajación en flotación	10 min	—
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Corrección de pase, recepción y postura corporal.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

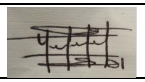
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**18/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6pm	**FINAL** 6pm + 7pm
OBJETIVO:	**Integrar conducción, pase y recepción con desplazamientos específicos de waterpolo.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 14**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Activación y movilidad	Desplazamientos y ejercicios con balón.	Activación y familiarización con las acciones técnicas.	10 min	—
CENTRAL	Conducción, pase y desplazamiento	Ejercicios por parejas y pequeños grupos.	Conducción corta, pase al compañero, recepción y continuación del desplazamiento hacia un espacio definido.	35 min	tablas
FINAL	Relajación	Guiado	Flotación dorsal libre	10 min	—
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Seguimiento de la coordinación entre desplazamiento y manejo del balón.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

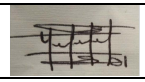
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**20/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm+6pm	**FINAL** 6pm+7pm
OBJETIVO:	**Fortalecer la coordinación entre patada, posición corporal, acción de brazos y manejo del balón.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 16**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Activación general	Movilidad, desplazamientos y dominio del balón.	Activación general con balón.	10 min	—
CENTRAL	Coordinación integral con balón	Ejercicios individuales, en parejas y pequeños grupos.	Desplazamientos con balón integrando patada, postura corporal, conducción y pase.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación	Guiado	Flotación, respiración controlada y retroalimentación sobre la ejecución técnica.	10 min	—
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Identificación de avances en coordinación y dominio del balón.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**21/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm+6pm	**6pm+7pm**
OBJETIVO:	**Consolidar las habilidades básicas de patada, desplazamiento y posición vertical mediante secuencias progresivas.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 17**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Activación y respiración dorsal	Ejercicios guiados	Ejercicios de patada y estabilidad.	10 min	__
CENTRAL	Integración funcional	Secuencias progresivas de estabilidad y desplazamiento.	Patada, desplazamiento y mantenimiento de posición vertical, aumentando progresivamente la duración.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación	Actividades suaves	Flotación asistida, estiramientos suaves, respiración controlada y diálogo sobre los avances y aspectos por fortalecer.	10 min	__
RETROALIMENTACION	Seguimiento	Observación y diálogo	Ajustes técnicos individuales y recomendaciones	5 min	__

OBSERVACIONES:	

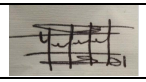
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**25/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5PM + 6 PM	**6PM+7PM**
OBJETIVO:	**Consolidar la coordinación y resistencia mediante secuencias que integren desplazamiento y conducción.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 18**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Calentamiento con balón	Desplazamientos y manejo del balón.	Activación general.	10 min	Balones
CENTRAL	Desplazamiento y conducción	Recorridos progresivos con balón y cambios de dirección.	Recorridos de 10 a 15 metros con conducción, cambios de dirección y retorno.	35 min	Tablas
FINAL	Vuelta a la calma	Desplazamientos suaves.	Flotación asistida, estiramientos suaves y ejercicios de respiración diafragmática.	10 min	—
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Logros alcanzados y preparación para trabajo sin elemento	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

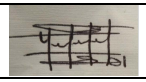
BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**26/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm+6pm	**FINAL** 6pm+7pm
OBJETIVO:	**Aplicar pase y recepción en situaciones de juego, reconociendo espacios y opciones de acción.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 19**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Pase y recepción	Calentamiento por parejas y orientación espacial.	Activación con pases cortos y desplazamientos.	10 min	—
CENTRAL	Pase, recepción y ubicación espacial	Ejercicios en pequeños grupos.	Pases y recepciones buscando espacios libres y tomando decisiones sencillas antes de recibir o pasar.	35 min	Tablas
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Respiración profunda, movilidad suave y retroalimentación grupal.	10 min	—
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Seguimiento de toma de decisiones y ubicación espacial.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**27/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm+6pm	**FINAL** 6pm+7pm
OBJETIVO:	**Integrar patada, desplazamiento, posición vertical, conducción, pase y recepción en situaciones predeportivas.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 20**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Calentamiento técnico	Movilidad, desplazamientos y manejo del balón.	Preparación para el circuito de integración.	10 min	__
CENTRAL	Integración de habilidades	Circuito progresivo de habilidades técnicas.	Desplazamiento, posición vertical, conducción, pase y recepción, finalizando con juego reducido.	35 min	Tablas
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Recuperación y respiración.	10 min	__
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Ajuste de coordinación global.	5 min	__

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**28/08/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6 pm	**6pm + 7 pm**
OBJETIVO:	**Consolidar coordinación, resistencia, equilibrio y control corporal mediante situaciones de juego adaptadas.**		**MES: AGOSTO**	**N° SESION: 21**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Activación general	Movilidad, desplazamientos y manejo de balón.	Ejercicios de preparación para el juego.	10 min	—
CENTRAL	Juego predeportivo	Juego reducido con reglas adaptadas.	Juego reducido favoreciendo pases, recepción, desplazamiento, ocupación de espacios y participación de todos.	35 min	tabla
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Ejercicios de recuperación	10 min	—
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Seguimiento de coordinación, participación, cooperación y aplicación de habilidades.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	