ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**1-sep-26**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6pm	**6 pm+ 7 pm**
OBJETIVO:	**Fortalecer la posición corporal dorsal y ventral mediante ejercicios de flotación y patada, favoreciendo el equilibrio y control corporal.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 1**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Flotación y control corporal	Movilidad articular, activación general y ejercicios de flotación.	Flotaciones dorsal y ventral, control respiratorio y recuperación de la posición corporal.	10 min	Piscina
CENTRAL	Coordinación de flotación y patada	Ejercicios progresivos con diferentes niveles de apoyo.	Combinar flotación con patada dorsal y ventral, realizando recorridos cortos y aumentando progresivamente la distancia.	40 min	Tablas, churros
FINAL	Vuelta a la calma	Ejercicios suaves de recuperación.	Identificación de fortalezas y aspectos por mejorar en la posición corporal y ejecución de la patada.	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-sep-26**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6pm	**6 pm+ 7 pm**
OBJETIVO:	**Mejorar la estabilidad corporal durante la patada de waterpolo, desarrollando coordinación entre piernas, tronco y respiración.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Activación y postura	Movilidad dinámica y ejercicios de flotación.	Activación de miembros inferiores y ejercicios para reconocer la posición horizontal y vertical.	10 min	Piscina
CENTRAL	Desplazamientos dorsal y ventral	Ejercicios técnicos por series y distancias.	Patada dorsal y ventral con cambios de ritmo, manteniendo alineación corporal y control respiratorio.	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
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**4/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6pm	**6 pm+ 7 pm**
OBJETIVO:	**Desarrollar la capacidad para mantener la posición vertical mediante la coordinación de movimientos alternos de piernas y brazos.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Introducción a la posición vertical	Activación articular y ejercicios de equilibrio.	Ejercicios de flotación y transición de posición horizontal a vertical.	10 min	Pullbuoys
CENTRAL	Patada vertical de waterpolo	Ejercicios progresivos de mantenimiento y desplazamiento.	Ejecutar patada vertical con movimientos alternos de piernas, manteniendo estabilidad y control corporal.	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**	**5/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6 pm	**6pm + 7pm**
OBJETIVO:	**Integrar la patada dorsal, ventral y vertical mediante ejercicios combinados que permitan mejorar el control corporal en el agua.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Repaso de habilidades	Activación mediante juegos acuáticos.	Repaso de flotación, postura dorsal, ventral y posición vertical.	10 min	N/A
CENTRAL	Integración de patadas	Circuitos técnicos y recorridos progresivos.	Alternar patada dorsal, ventral y vertical en diferentes estaciones y distancias.	35 min	Tablas
FINAL	Recuperación	Nado suave y respiración.	Recuperación mediante desplazamientos de baja intensidad.	10 min	N/A
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Identificar avances y dificultades presentadas durante la semana.	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**6/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5 pm + 6 pm	**6pm + 7 pm**
OBJETIVO:	**Desarrollar desplazamientos frontales y laterales mediante la coordinación de brazos y piernas, mejorando la orientación dentro del agua.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Activación y desplazamiento	Movilidad articular, flotación y desplazamientos suaves.	Desplazamientos frontales, dorsales y laterales de baja intensidad.	10 min	Piscina
CENTRAL	Integración de patadas	Circuito progresivo de habilidades.	Realizar desplazamientos frontales con cambios progresivos de velocidad y control corporal.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación	Guiado	Desplazamientos continuos de baja intensidad 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**	**8/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**	**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
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**9/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6 pm	**FINAL** 6 pm + 7 pm
OBJETIVO:	**Mejorar los cambios de dirección y desplazamientos laterales, fortaleciendo la coordinación y capacidad de reacción.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**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.	Realizar desplazamientos laterales, diagonales y cambios de dirección manteniendo control corporal.	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**	**11/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**	**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**	**12/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**	**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**	**13/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6 pm	**6pm + 7pm**
OBJETIVO:	**Incrementar la resistencia específica mediante desplazamientos continuos y cambios de ritmo propios del waterpolo.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 10**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 MIN**	
INICIAL	Activación cardiovascular	Desplazamientos progresivos.	Ejercicios de movilidad y recorridos cortos aumentando gradualmente la intensidad.	10 min	Gafas
CENTRAL	Resistencia y cambios de ritmo	Series de desplazamientos con pausas activas.	Combinar desplazamientos rápidos, lentos y cambios de ritmo manteniendo la técnica.	35 min	Tablas
FINAL	Relajación y control respiratorio	Suave	Respiración profunda, flotación dorsal y estiramientos suaves.	10 min	—
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Reconocer estrategias para controlar el esfuerzo durante la actividad acuática.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**15/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**	**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**	**16/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6 pm	**FINAL** 6pm + 7 pm
OBJETIVO:	**Mejorar la capacidad de reacción y aceleración mediante desplazamientos dirigidos a diferentes zonas del espacio de juego.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 12**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Reacción y orientación	Juegos de reacción.	Responder a señales visuales y auditivas mediante desplazamientos cortos.	10 min	gafas
CENTRAL	Aceleraciones y desaceleraciones	Series de desplazamientos con estímulos.	Ejecutar aceleraciones, frenadas y cambios de dirección a partir de diferentes señales.	35 min	tablas
FINAL	Relajación	Desplazamientos suaves.	Desplazamientos controlados y respiración.	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**	**17/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**		**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
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**18/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO** 5pm + 6pm	**FINAL** 6pm + 7pm
OBJETIVO:	**Integrar conducción, pase y recepción con desplazamientos específicos de waterpolo.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**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
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**19/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm+6pm	**6pm+7pm**
OBJETIVO:	**Fortalecer la coordinación entre patada, posición corporal, acción de brazos y manejo del balón.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**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**	**20/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm+6pm	**6pm+7pm**
OBJETIVO:	**Integrar los diferentes desplazamientos trabajados, aplicándolos en circuitos y situaciones predeportivas de waterpolo**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 17**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Activación y respiración dorsal	Juegos de activación.	Repaso de desplazamientos frontales, laterales y cambios de dirección.	10 min	—
CENTRAL	Integración funcional	Estaciones técnicas progresivas.	Combinar desplazamientos, aceleraciones, desaceleraciones y cambios de dirección.	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
	

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**22/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**	**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
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**24/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**	**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**	**25/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**	**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
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**29/09/2026**	
		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: SEPTIEMBRE**	**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
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEXANDER RIAÑO**	**FECHA**	**30/09/2026**	
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					5pm + 6 pm	**6pm + 7 pm**
OBJETIVO:	**Desarrollar la precisión en pases y recepciones, fortaleciendo la coordinación y comunicación entre compañeros.**		**MES: SEPTIEMBRE**	**N° SESION: 22**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**60 min**	
INICIAL	Activación general	Juegos de pases cortos.	Lanzamientos y recepciones en parejas a corta distancia.	10 min	—
CENTRAL	Pase y recepción	Ejercicios progresivos por parejas y tríos.	Realizar pases directos y recepciones, aumentando gradualmente distancia y dificultad.	35 min	Balones
FINAL	Vuelta a la calma	Actividad recreativa de baja intensidad.	Mantener el balón entre compañeros mediante pases controlados.	10 min	—
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Corregir postura de manos, dirección y fuerza del pase.	5 min	—

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	