BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

PLAN MENSUAL ANTICIPADO

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: alejandro pineda				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	FUTBOL
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Aplicación Técnica y Táctica: Aplicación de conducción, pase y control en situaciones dinámicas. Ejercicios de toma de decisiones con oposición y presión. Situaciones 2vs1, 3vs2 y salida desde el fondo. Finalización después de secuencias técnicas.	Aplicar los fundamentos técnicos con mayor precisión y velocidad, mejorando la coordinación, orientación corporal y ejecución bajo presión.	Fortalecer la comunicación, cooperación, respeto por los compañeros, adversarios y normas durante las actividades.	Reconocer cuándo y cómo aplicar los fundamentos técnicos según la situación de juego, identificando espacios, apoyos y opciones de pase.
SEMANA 2	Agilidad y Velocidad de Reacción: Circuitos de agilidad con y sin balón. Cambios de dirección, aceleración y desaceleración. Reacción ante estímulos visuales y auditivos. Duelos 1vs1 y transiciones rápidas ataque-defensa.	Mejorar la agilidad, velocidad de reacción, coordinación óculo-pédica y capacidad para cambiar de dirección manteniendo el control del balón.	Promover la disciplina, confianza, autocontrol y colaboración en ejercicios individuales y colectivos.	Comprender la relación entre percepción, reacción y decisión para responder eficazmente ante cambios de situación durante el juego.
SEMANA 3	Fundamentos Aplicados: Consolidación de pase, recepción, conducción, regate y finalización. Rondos y posesiones con oposición. Combinaciones ofensivas y coberturas defensivas. Ejercicios específicos por posición y situaciones de balón parado.	Consolidar la ejecución técnica de los fundamentos del fútbol en acciones de mayor intensidad y complejidad.	Desarrollar responsabilidad, liderazgo, solidaridad y comunicación efectiva dentro del equipo.	Identificar las funciones individuales y colectivas en diferentes momentos del juego y seleccionar la acción técnica más adecuada.
SEMANA 4	Juego Real y Preparación Competitiva: Partidos 5vs5, 7vs7 y/o 9vs9 según categoría. Aplicación táctica de principios ofensivos y defensivos. Transiciones, presión, recuperación y finalización. Simulación de encuentro competitivo y control del rendimiento.	Integrar capacidades técnicas, tácticas, físicas y coordinativas en situaciones reales de juego, regulando el esfuerzo durante el encuentro.	Consolidar el juego limpio, compromiso, responsabilidad, manejo de la frustración y trabajo colectivo propio de la competencia.	Analizar el juego, reconocer fortalezas y aspectos por mejorar, tomando decisiones rápidas y efectivas durante la competencia.

MES: SEPTIEMBRE 2026

PERIODO: PRECOMPETITIVA Y COMPETITIVA

FIRMA DEL PROFESOR: _____

V° DEL COORDINADOR: NG _____