

ELECTIVA FUTSALA 2026-2

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Lugar: Cancha Sintetica Horarios: viernes 10 a 12 pm

UNIDAD	COMPETENCIA	TEMÁTICAS	EVIDENCIA Y/O PRODUCTO ESPERADO	%	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	FECHA
1	Presentacion del Deporte	juego trabajo en equipo. Presentacion de la electiva futsal Diagnostico Inicial I.M.C	teorico	VD	Valores desarrollados	14-ago
1	Acondicionamiento fisico-Tecnica Inicial	Juego lleva cadena. Calentamiento y flexibilidad. Test inicial de reacondicionamiento y fortalecimiento. Conocimiento de la tecnica. Valor RESPETO	Practico	VD	Valores desarrollados	21-ago
1	Valoración inicial Acondicionamiento físico	Juego reaccion par impar. Test del Kilometro y test de fuerza (brazo, abdomen, lumbar y flexibilidad). Diagnostico. Valor GRATITUD	2-feb	15%	test Fisico	28-ago
1	Tecnica del pase. (prueba)	Juego velocidad. Calentamiento, estiramiento, demostracion de los pases. Superficies del pie (interno, empeine, externo) muslo, pecho, hombro	practico	10%	prueba tecnica	4-sep
1	Circuito Crossfit. Tecnica de juego	Juego ponchado Estaciones CROSSFIT. Trabajo ciclico intermitente. Ejercicios de desarrollo e inteligencia de juego. Tactico	Practico-Practico	5%	Valores desarrollados	11-sep
2	Trabajo de fuerza, tecnica de juego	JUEGO estacas. fuerza especifica por grupo muscular, trabajo tecnico golpeo superficies del pie. Driles de definicion	Practico	VD	Valores desarrollados	18-sep
2	Trabajo Anaerobico. Principios de tactica defensiva	Calentamiento, trabajos de velocidad y reaccion. Demostracion modelos defensivos. Ejercicios 1 vs 1	Practico	10%	tecnica-tactica del juego	25-sep
2	Prueba testa de control fisico.	Calentamiento, Prueba test aerobico ciclico. Practica recreativa	fisico	10%	test Fisico	3-oct
2	Prueba Ejercicios tecnicos	Superficies de contacto, control y entrega en media y larga distacia, Desarrollo e inteligencia de juego. Driles ofensivos	teorico -Practico	10%	Prueba tecnica	10-oct
2	Investigacion Lesion deportiva. (Estudiantes)La Individualidad (P:D:E:D) Principios de tactica ofensiva (Profesor + reatrolimentacion)	Presentacion y socializacion investigacion. Sesion PRESENCIAL	Practico	10%	Exposicion	17-oct
3	Mini torneo	Calentamiento, torneo interno. Con toda la normatividad	Practico	VD	Valores desarrollados	24-oct
3	Prueba Combinada. Tecnica y Tactica	calentamiento, Ejercicios técnicos control-pase (corto y medio), ofensivos Técnica de golpeo. Sobre situaciones reales de juego	Practico	VD	Prueba tecnica tactica	31-oct
3	Prueba Acciones de juego. Tactica ofensiva	rotaciones. Pases cortos, medios, largos, pasos por bandas.	Practico	5%	Prueba tactica	7-nov
3	Prueba test de valoracion final	Test del Kilometro y test de fuerza (brazo, abdomen, lumbar y flexibilidad). Diagnostico	Teorico-fisico	10%	Test fisico	14-nov
3	practica recreativa. Socializacion, evaluacion y enseñanzas del curso	Practica recreativa. Socializacion	Practico	VD	Valores desarrollados	21-nov