**PLAN DE TRABAJO ON-LINE**

**Entrenador:**

**JOSÉ LEONARDO CRISTIANO FONTECHA**

**Selección:**

**FUTBOL SALA FEMENINO**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**BIENESTAR UNIVERSITARIO**

**2020**

**OBJETIVO**

Continuar el proceso que se venía realizando de manera presencial, con la selección de futbol sala femenino de la Universidad Pedagógica Nacional, a partir de diferentes estrategias On-line que permitan saber el estado de salud de las estudiantes y sus familias, además de mejorar el nivel de rendimiento físico y técnico de todas y cada una de las estudiantes pertenecientes a la selección de futbol sala femenino de la institución en este primer semestre 2020. Lo anterior, a partir de las medidas de contención tomadas por los entes gubernamentales y las directivas de la institución ante el contagio del COVID-19 que obligo a nuestros estudiantes, docentes y administrativos a permanecer en sus casas, como forma de aislamiento y prevención de contagio de este virus que está atacando al mundo de manera fuerte y agresiva.

**ESTRATEGIAS DE TRABAJO ESPECIFICO**

Teniendo en cuenta dinámicas manejadas previamente con las estudiantes pertenecientes a la selección de futbol sala femenino, así como sus características individuales y grupales de rendimiento, se manejará en este caso las siguientes estrategias de trabajo:

1. Canal de comunicación: grupo de WhatsApp.
2. Dinámicas: Reporte de estado de salud general, rutinas de trabajo físico general, actividades lúdicas que medien en este momento álgido por medio de retos físicos y trabajo teórico de comprensión más profundo del deporte al que se pertenece.
3. Duración: 14 semanas, 28 sesiones
4. Tiempo: 2 horas por sesión.
5. Hora de realización y encuentro: 5 a 7 pm
6. Días: martes y jueves.
7. Productos: videos de proceso individual por estudiante, enviados al entrenador encargado sesión a sesión.

**Nota:**

La entrega de evidencias de este proceso a la coordinación de deportes se realizará por medio del drive institucional, día por día, soportado sobre la planeación compartida de la misma forma y en carpetas por fecha de trabajo.