BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: KAROL XIMENA CUPAJE				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	GIMNASIOS PUBLICOS
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Flexibilidad y recreacion	Mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones principales a través de actividades recreativas que involucren estiramientos dinámicos y estáticos	Fomentar la cooperación y el respeto entre los participantes mediante juegos y dinámicas recreativas que requieran trabajo en equipo y comunicación efectiva.	Comprender la importancia de la flexibilidad en la salud física y su aplicación en actividades cotidianas y recreativas, identificando sus beneficios y formas de entrenamiento.
SEMANA 2	Fuerza y resistencia	Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular mediante ejercicios y circuitos adaptados al nivel del grupo, favoreciendo el rendimiento físico general	Promover el trabajo en equipo, la motivación mutua y el respeto durante actividades físicas que impliquen esfuerzo compartido.	Reconocer los beneficios de la fuerza y la resistencia para la salud, identificando los principios básicos del entrenamiento y su aplicación segura en la práctica cotidiana.
SEMANA 3	Actividades cardiovascular	Mejorar la capacidad aeróbica mediante la práctica regular de actividades cardiovasculares como correr, saltar o bailar, favoreciendo el funcionamiento eficiente del sistema cardiorrespiratorio.	Incentivar la participación en actividades grupales cardiovasculares, promoviendo el compañerismo y la inclusión entre los participantes.	Comprender la importancia de la actividad cardiovascular para la salud del corazón y los pulmones, identificando sus beneficios y la forma adecuada de realizarla.
SEMANA 4	Fuerza y aerobicos	Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia aeróbica mediante la práctica de rutinas combinadas que integren ejercicios de tonificación y movimientos cardiovasculares.	Promover la cooperación, el respeto y la motivación colectiva a través de actividades aeróbicas grupales y estaciones de fuerza realizadas en equipo.	Aprender la relación entre el entrenamiento de fuerza y la capacidad aeróbica, reconociendo sus beneficios para la salud integral y el rendimiento físico.

FIRMA DEL PROFESOR: Karol C

MES: JULIO

PERIODO:

V° DEL COORDINADOR:_____