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	Resistencia cardiovascular	Mejorar la capacidad aeróbica mediante ejercicios continuos y de larga duración. Adaptar el ritmo de trabajo según la intensidad de la actividad y la condición física.	Fomentar la cooperación y el respeto en actividades grupales o en pareja. Desarrollar actitudes de apoyo y motivación entre compañeros.	Comprender la importancia de la resistencia cardiovascular para la salud general. Identificar los beneficios de la actividad física regular sobre el sistema circulatorio.
SEMANA 2	Salida ecologica	Adaptar la marcha y el esfuerzo físico a las condiciones del entorno natural. Realizar desplazamientos en diferentes terrenos naturales de forma coordinada y segura.	Fomentar el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la cooperación entre compañeros. Promover el sentido de pertenencia y el compromiso con la conservación del entorno natural.	Reconocer la importancia del cuidado del medio ambiente y los ecosistemas visitados. Identificar especies de flora y fauna del lugar, y su rol en el equilibrio ecológico.Reflexionar sobre acciones cotidianas que favorecen el desarrollo sostenible.
SEMANA 3	Fuerza resistencia	Ejecutar movimientos repetitivos con carga ligera o el propio peso corporal. Mantener la calidad técnica durante esfuerzos prolongados de fuerza muscular. Mejorar la capacidad de los músculos para resistir la fatiga ante esfuerzos continuos.	Fomentar el respeto por el ritmo y nivel de esfuerzo de los demás participantes. Promover la cooperación y la motivación mutua en trabajos grupales o por parejas.	Comprender el concepto de fuerza resistencia y su aplicación en actividades diarias. Reconocer los efectos del entrenamiento de fuerza resistencia en el sistema muscular.
SEMANA 4	Rumboterapia y coordinacion	Mejorar la coordinación motriz general a través de secuencias rítmicas de movimiento. Estimular la resistencia aeróbica mediante movimientos continuos y energéticos.	Fomentar la integración y el compañerismo en un ambiente lúdico y musical. Desarrollar actitudes de respeto, inclusión y trabajo en equipo dentro de la actividad.	Reconocer el valor del baile como una herramienta de bienestar físico y emocional. Identificar ritmos musicales y adaptarse a sus tiempos mediante el movimiento corporal.

FIRMA DEL PROFESOR: Karol C

V° DEL COORDINADOR: Angie Ovalle

MES: AGOSTO

PERIODO: