BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: ALEJANDRA SUAREZ				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	NATACIÓN
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Normas de seguridad; Entrada y salida segura; Caminatas en zona baja; Inmersión parcial; Juegos de adaptación; Valoración inicial.	Explorar el medio acuático mediante ejercicios básicos de familiarización.	Fortalecer la confianza y el respeto por normas básicas.	Identificar normas de seguridad y zonas de la piscina.
SEMANA 2	Ejercicios de burbujas; Inmersión completa; Flotación ventral y dorsal con apoyo; Juegos respiratorios.	Desarrollar control respiratorio e iniciar flotación asistida.	Participar en actividades por parejas respetando turnos.	Comprender la importancia de la respiración en el agua.
SEMANA 3	Impulso desde la pared; Posición flecha; Deslizamientos cortos; Patada con tabla; Coordinación básica.	Iniciar desplazamientos mediante impulsos y patada básica.	Desarrollar cooperación y respeto por el ritmo individual.	Identificar la posición corporal correcta para deslizarse.
SEMANA 4	Desplazamientos con tabla; Flotación dorsal sin apoyo; Coordinación básica; Circuito acuático; Valoración final comparativa.	Integrar respiración, flotación y desplazamiento en trayectos cortos.	Demostrar autonomía progresiva y actitud positiva.	Reconocer avances propios y fundamentos básicos del desplazamiento.

FIRMA DEL PROFESOR: _____

MES: Febrero

PERIODO: I

V° DEL COORDINADOR:_____