BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: PAOLA BUITRAGO				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			**DEPORTE**	GIMNASIOS PUBLICOS
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**		
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Apoyar el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.	Independencia y el bienestar, a través de actividades de movilidad, la fuerza, el equilibrio y la coordinación	promover su bienestar y participación activa en la sociedad	mantener y mejorar las capacidades mentales
SEMANA 2	Mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la expresividad corporal.		Promover la participación de los adultos mayores en actividades físicas, sociales y culturales que les permitan mantenerse activos y comprometidos	Fortalecer la capacidad de realizar actividades cotidianas
SEMANA 3	Mejorar la fuerza		Fomentar lazos sociales significativos, fortalecer la autoestima y el bienestar emocional	Mejorar aspectos como la atención, el aprendizaje para aplicarlo en diferentes aspectos cotidianos
SEMANA 4	Mejorar la resistencia y capacidades coordinativas		Crear oportunidades para que los adultos mayores puedan contribuir a la sociedad, compartir sus conocimientos y experiencias, y sentirse útiles y valorados	Mejorar la autonomía y la calidad de vida a través de actividades que estimulen las diferentes capacidades fisicas y condicionantes

FIRMA DEL PROFESOR: _____

V° DEL COORDINADOR: Angie Ovalle _____

MES:
MARZO

PERIODO: