



PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: WILLIAM GIOVANNY CUELLAR CARVAJAL

LOCALIDAD: TUNJUELITO

DEPORTE

PATINAJE DE CARRERA

FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	1. Recuperación activa sobre patines. 2. Rodajes suaves y juegos recreativos. 3. Estiramientos y movilidad articular. 4. Actividades lúdicas sin presión competitiva.	Favorecer la recuperación muscular y la coordinación general.	Reforzar el compañerismo y el disfrute del deporte.	Reconocer sensaciones corporales postcompetencia y señales de fatiga.
SEMANA 2	1. Corrección técnica básica (postura, empuje). 2. Ejercicios de equilibrio y control. 3. Trabajo técnico a baja intensidad. 4. Juegos técnicos cooperativos.	Recuperar patrones técnicos correctos y el control postural.	Fomentar la cooperación y el respeto entre compañeros.	Analizar errores técnicos observados en competencia.
SEMANA 3	1. Coordinación y habilidades motrices generales. 2. Juegos predeportivos adaptados. 3. Trabajo de fuerza general con autocarga. 4. Actividades variadas fuera del circuito.	Mantener la condición física general y la coordinación.	Promover la integración del grupo y la motivación.	Comprender la importancia del trabajo multilateral.
SEMANA 4	1. Técnica libre y creativa sobre patines. 2. Rodajes controlados con cambios suaves de ritmo. 3. Evaluación formativa. 4. Actividades recreativas y cierre del ciclo.	Reintegrar progresivamente el gesto técnico del patinaje de carrera.	Fortalecer la confianza, el juego limpio y la cohesión grupal.	Reflexionar sobre el proceso competitivo y establecer nuevos objetivos.

			Mes: Marzo	
	FIRMA DEL PROFESOR:	William.C		
			PERIODO:1-31	
	V° DEL COORDINADOR:	Angie Ovalle		