

PLAN ANTICIPADO MENSUAL



NOMBRE DEL INSTRUCTOR: LAURA NUNCIRA

LOCALIDAD: TUNJUELITO

DEPORTE

NATACION - WATERPOLO

FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Adaptación al medio acuático, control respiratorio, inmersión, flotación básica (ventral y dorsal) y desplazamientos cortos con apoyo.	Desarrollar habilidades básicas en el agua como respiración, flotación y desplazamientos asistidos.	Favorecer la confianza en el entorno acuático, la participación y la adaptación al grupo.	Reconocer normas de seguridad y comprender consignas básicas en el medio acuático.
SEMANA 2	Desplazamientos ventrales y dorsales con y sin apoyo, patada básica, control corporal y orientación en el agua.	Mejorar el control corporal y la coordinación en desplazamientos básicos acuáticos.	Fomentar la cooperación y la confianza durante las actividades en el agua.	Comprender la relación entre movimiento, respiración y desplazamiento en el medio acuático.
SEMANA 3	Introducción al balón: manipulación, control, vadeo con balón, desplazamientos con balón, pases y recepciones básicas.	Desarrollar coordinación básica entre desplazamiento y manejo de balón.	Promover el trabajo en parejas y la interacción positiva en actividades con balón.	Comprender el uso básico del balón y seguir instrucciones en actividades dirigidas.
SEMANA 4	Integración de habilidades: desplazamientos autónomos, control de balón, lanzamientos básicos y juegos reducidos sin componente táctico.	Integrar habilidades acuáticas y de manejo de balón en situaciones dinámicas.	Fomentar la participación activa, el respeto por normas y la cooperación en juegos.	Reconocer reglas básicas de juego y aplicar consignas en actividades integradas.

	L PROFESOR: 	FIRMA DEL COORDINADOR: 	MES: ABRIL	
--	---	---	-----------------------------	--

]

|

|

.

.

.

.

.

