



PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Juan Diego Tamayo				
LOCALIDAD: TUNJUELITO		DEPORTE		Crossfit
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Técnica, Competencia y fuerza	Mejorar la coordinación intermuscular e intramuscular durante la ejecución de movimientos complejos.	Aceptar la retroalimentación de compañeros y entrenadores con actitud positiva y disposición a mejorar.	Comprender los fundamentos biomecánicos y principios técnicos de los movimientos aprendidos.
SEMANA 2	Técnica, Resistencia y fuerza	Perfeccionar la técnica de los movimientos fundamentales (como correr, saltar, lanzar)	Respetar los turnos y el espacio personal durante la práctica técnica.	Tomar decisiones rápidas y eficaces en situaciones cambiantes de juego o competencia
SEMANA 3	Técnica, Metcon y flexibilidad	Optimizar la ejecución técnica de ejercicios específicos (como el snatch, clean and jerk, dominadas, etc.).	Colaborar con los compañeros para corregir errores técnicos de forma respetuosa y constructiva.	Planificar y registrar cargas, repeticiones y descansos de manera lógica y segura.
SEMANA 4	Técnica, fortalecimiento core, resistencia.	Corregir errores técnicos mediante retroalimentación visual, verbal o kinestésica.	Fomentar el espíritu de ayuda durante la ejecución de nuevos movimientos.	Evaluar el impacto del entrenamiento de fuerza en el rendimiento general.

FIRMA DEL PROFESOR: Juan Diego Tamayo

Vº DEL COORDINADOR: [Firma]

MES: Mayo

PERIODO: 2026