



PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Miguel Angel Gomez Pirazan				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			DEPORTE	Actividad Fisica
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Tecnica motriz en fuerza	Aumentar la fuerza de los principales grupos musculares (piernas, brazos, espalda, abdomen) para facilitar actividades cotidianas como levantarse, caminar o cargar objetos ligeros.	mantener la autonomía y preservar la calidad de vida	Facilitar movimientos más precisos y seguros mediante ejercicios que integren fuerza con control del cuerpo.
SEMANA 2	Tecnica en resistencia muscular,	Resistencia muscular localizada de un grupo muscular para mantener un esfuerzo repetido.	enfocarse en ser segura, progresiva, funcional y adaptada a las capacidades individuales.	Incorporar actividades variadas que resulten motivadoras y funcionales
SEMANA 3	Tecnica en velocidad explosiva	Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible, combinando fuerza y rapidez	Progresar lentamente, observando la tolerancia y técnica de ejecución	debe realizarse una adaptación progresiva y bajo supervisión, ya que los movimientos explosivos implican mayor demanda neuromuscular y riesgo de lesiones.
SEMANA 4	Tecnica de flexibilidad	Enfocarse en mejorar la movilidad articular, aliviar tensiones musculares, mantener la postura adecuada y prevenir lesiones, todo con movimientos suaves, controlados y seguros	Aumentar la percepción del cuerpo en el espacio y sus límites de movimiento, lo que mejora la coordinación y reduce el riesgo de caídas	Favorecer la atención, la conciencia corporal y la memoria motriz a través de la ejecución guiada y consciente de técnicas de flexibilidad

FIRMA DEL PROFESOR: _____

MES:

MAYO

V° DEL COORDINADOR: _____

PERIODO:

2026