



PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: SANTIAGO NIÑO LOZANO

LOCALIDAD: TUNJUELITO

DEPORTE

ACTIVIDAD FISICA EN GIMNASIOS PUBLICOS

ASPECTOS INTEGRALES

FECHA

ACTIVIDADES/ CONTENIDOS

OBJETIVOS MOTRICES

OBJETIVOS SOCIALES

OBJETIVOS COGNITIVOS

SEMANA 1

Se implementarán circuitos funcionales combinados (fuerza, equilibrio y coordinación) con estaciones más estructuradas. Se incluirán ejercicios de la vida diaria como cargar, empujar, caminar con obstáculos y cambios de ritmo.

Mantener y reforzar la fuerza funcional, la coordinación y el equilibrio dinámico en situaciones más reales.

Fomentar la participación activa y el trabajo grupal organizado, fortaleciendo la cooperación.

Estimular la planificación motriz y la capacidad de recordar secuencias de ejercicios dentro de un circuito.

SEMANA 2

Se trabajarán actividades duales (motor + cognitivo), como caminar mientras se realiza conteo, coordinación con balones y ejercicios con cambios de indicaciones. Se incluirá resistencia aeróbica moderada.

Mejorar la resistencia general y la coordinación bajo condiciones de mayor exigencia.

Fortalecer la interacción social mediante actividades dinámicas en pareja y grupo.

Estimular la atención dividida, la memoria de trabajo y la capacidad de respuesta ante estímulos.

SEMANA 3

Se desarrollarán sesiones tipo reto funcional (mini competencias adaptadas), integrando equilibrio, desplazamientos, fuerza y coordinación en forma de juegos controlados.

Optimizar la capacidad de reacción, el control corporal y la integración de capacidades físicas..

Promover la motivación, el sentido de logro y la sana competencia dentro del grupo..

Estimular la toma de decisiones, la rapidez mental y la resolución de situaciones motrices.

SEMANA 4

Se realizará un circuito integrador final con estaciones que combinen todas las capacidades trabajadas durante los meses anteriores. Se promoverá la ejecución autónoma con supervisión mínima y cierre con actividad grupal.

Consolidar la autonomía funcional, mantener las capacidades físicas desarrolladas y mejorar la confianza en el movimiento.

Reforzar el sentido de pertenencia, la adherencia al ejercicio y la continuidad en el programa.

Favorecer la autonomía en la ejecución de tareas, reforzar la memoria motriz y la seguridad en la toma de decisiones.

FIRMA DEL PROFESOR:

MES: Mayo

PERIODO:

V° DEL COORDINADOR: