

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: CARLOS STEWEN ZAMUDIO LEAL				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			DEPORTE: GIMNASIOS PUBLICOS	
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	fuerza general, capacidades coordinativas y trabajo cardiovascular	Estabilidad, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad	Cohesión social, responsabilidad medio ambiental.	Prevenir deterioro cognitivo y memorización, habilidades mentales.
SEMANA 2	fuerza general, capacidades coordinativas y trabajo cardiovascular	Esquema corporal, velocidad fuerza	Fortalecimiento de aspectos culturales.	Fortalecimiento de los sentimientos, inteligencia emocional.
SEMANA 3	Fuerza general, capacidades coordinativas y trabajo cardiovascular.	Patrones básicos de movimiento, Fuerza y resistencia muscular.	Integración, trabajo en equipo, ética	Toma de decisiones, disciplina
SEMANA 4	Fuerza general, capacidades coordinativas y trabajo cardiovascular.	Motricidad fina y gruesa, fuerza, resistencia y velocidad	Creación de valores, solidaridad, responsabilidad social	Concentración, procesamiento de la información

FIRMA DEL PROFESOR: Carlos Zamudio

MES: MAYO

FIRMA DEL COORDINADOR: [Firma]

PERIODO: