

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: WILLIAM VERA				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			DEPORTE	Gimnasios publicos
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Calentamiento articular sentado (cuello, hombros, caderas , rodillas) Juego de presentación en ronda(lanzamiento de pelota con nombre) Ejercicio de respiración diafragmática guiada	Estimular la movilidad de articulaciones principales, activar el sistema cardiovascular de manera controlada	Crear confianza entre los participantes, Favorecer la expresión y la interacción inicial	Estimular memoria inmediata (recordar nombres) Fomentar la atención en la respiración y el cuerpo
SEMANA 2	Calentamiento con música (movimientos rítmicos de brazos y piernas) , Ejercicios con bandas elásticas (bíceps, tríceps, sentadillas parciales) Practicas de equilibrio con sillas (Apoyo parcial)	Mantener y desarrollar fuerza funcional (para tareas cotidianas) Estimular el equilibrio estático y dinámico	Promover la cooperación durante el trabajo con parejas, Fomentar la empatía al apoyo a otros en el ejercicio	Trabajar la planificación motora (Seguir secuencia) Estimular percepción corporal y lateralidad
SEMANA 3	Calentamiento con pelotas (lanzar, atrapar, botar) Circuito motriz : caminar en zigzag , Levantar conos, con coordinación de pasos, Juego recreativo torres humana (pasar objeto sin usar mano) Relajación dirigida con música suave	Mejorar coordinación viso motriz y locomotriz, Fomentar agilidad adaptada	Reforzar la comunicación verbal y no verbal, Disfrutar el trabajado grupal como herramienta de inclusión.	potenciar memoria de trabajo (recordar instrucciones de circuito) Estimular toma de decisiones en el juego
SEMANA 4	Juego cooperativo con pelotas y obstáculos , Danza suave grupal (baile con aros) Reflexión en circulo : que aprendí este mes Ejercicio de relajacion y meditacion guiada.	Integrar patrones motores aprendidos, Fortalezer control postura.	Consolidar relaciones de grupo reconocer logros personales y aJenos.	Favorecer la autoreflexion y memoria autobiografica, valorar el aprendizaje personal.

FIRMA DEL PROFESOR: William vera _____

MES:
Mayo

V° DEL COORDINADOR: _____

PERIODO:
01/05/2026