



PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTORA: EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA				
LOCALIDAD: TUNJUELITO		DEPORTE		EJERCICIO FISICO ADAPTADO ADULTOS PCD
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	spiraciones guiadas y concientes. Toma de conciencia corporal, ejercicios de movilidad articular, ejercicios de fuerza estructurados en circuitos	Incrementar la fuerza muscular para facilitar empujar, tirar y manipular objetos. Mejorar la fuerza y resistencia del tren inferior, favoreciendo actividades como ponerse de pie, caminar o transferirse.	Promover la cooperación durante el circuito (ayudar a sujetar bandas, acompañar la marcha, compartir material) Reforzar el respeto por la diversidad funcional, reconociendo que cada cuerpo se mueve de manera distinta.	Identificar partes del cuerpo implicadas en cada ejercicio y relacionarlas con funciones (empujar, tirar, sostener). Desarrollar atención sostenida durante las series de ejercicios y atención alternante al cambiar de estación.
SEMANA 2	Actividades de ajuste postural de m pie o sentado, Bloques de equilibrio, estiramientos suaves y controlados	Fortalecer la musculatura del core y miembros inferiores para sostener la postura durante vimientos cotidianos. Optimizar la calidad y seguridad de las transferencias, disminuyendo el riesgo de caídas o lesiones.	Fomentar la confianza en la persona profesional y en las compañeras y compañeros al realizar tareas que pueden generar inseguridad. Reforzar el respeto de turnos y la paciencia mientras otras personas realizan movimientos más lentos.	Memorizar y automatizar la secuencia de pasos de una transferencia segura. Incrementar la conciencia corporal (sentir el centro de gravedad, reconocer pierde el equilibrio). Aprender a valorar el propio nivel de estabilidad y comunicarlo para ajustar la dificultad.
SEMANA 3	Actividades con enfoque de atencion motora, movimientos espejos, movimiento alterno de brazos y piernas según funcionalidad. Ejecucion de circuito de coordinacion	Desarrollar coordinación ojo-mano y ojo-pie para tareas como alcanzar, agarrar, lanzar o empujar objetos. Refinar el control motor, reduciendo movimientos bruscos o descoordinados.	Fomentar el trabajo en parejas o pequeños grupos durante lanzamientos, recepciones y cios de ritmo. Reforzar la celebración compartida de los logros (aplausos, gestos de reconocimiento) sin comparaciones negativas.	Desarrollar la percepción espacial (distancia, dirección, altura) necesaria para ajustar la fuerza de lanzamiento. Estimular la flexibilidad cognitiva al cambiar de consigna (por ejemplo, pasar de lanzar con una mano a usar la otra)
SEMANA 4	Bloques de flexibilidad, conciencia corporal, movilidad articular sin carga, estiramientos activos, asistidos y marcha progresiva en circuito	Aumentar o mantener el rango de movimiento articular, reduciendo la rigidez y mejorando la postura funcional. Mejorar la extensibilidad muscular para facilitar posturas y movimientos cotidianos (aseo personal, vestirse, transferirse).	Promover la ayuda mutua en estiramientos asistidos, respetando límites físicos y de comodidad de cada persona. Estimular la empatía y el cuidado colectivo durante la caminata o el circuito aeróbico (ajustar el ritmo al grupo, avisar si alguien se queda atrás).	Reconocer y nombrar articulaciones y grupos musculares que se están movilizand o estirando. Comprender la relación entre respiración, esfuerzo y sensación de cansancio, aprendiendo a regular la intensidad.

FIRMA DEL PROFESOR:

MES: JUNIO

PERIODO:

V° DEL COORDINADOR: