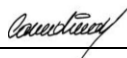




PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTORA: EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA				
LOCALIDAD: TUNJUELITO		DEPORTE		EJERCICIO FISICO ADAPTADO NIÑOS PCD
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Calentamiento, movilidad articular, circuitos de fuerza enfocados a la mejora de la fuerza y la resistencia de manera progresiva, segura y adaptada	Mejorar fuerza tren superior, Aumentar la resistencia aerobica, Favorecer el control postural, Mejorar la movilidad articular.	Fomentar la participacion activa de las personas respetando el ritmo de cada uno y las necesidades individuales. Desarrollar competencias de cooperacion. Potencializar el respeto por las diferencias funcionales. Favorecer habilidades de comunicaci3n	Reconocer y seguir comando directos ya sea auditivos y/o visuales. Discriminar tiempos de trabajo y pausa. Desarrollar atencion sostenida durante la sesion. Identificar partes del cuerpo implicadas en las actividades.
SEMANA 2	Ejercicios de alineacion de postura. Practicas de transferencia segura y progresivo. Circuito de equilibrio, planchas adaptadas y estabilizaci3n de tronco. Estiramientos suaves de tronco y ejercicios de respiraci3n.	Mejorar el equilibrio estatico. Desarrollar fuerza y activaci3n de la musculatura estabilizadora. Optimizar la capacidad de realizar transferencias de manera segura. Reducir el reiso de caidas.	Incentivar que la personas se brinden apoyo fisico y verbal en los procesos de transferencias. Promover el respeto por los turnos mientras las peronas teminan sus actividades. Favorecer la confianza interpersonal. Desarrollar la capacidad de pedir ayuda.	Comprender y memorizar las secuencias de movimientos. Incrementar la conciencia corporal. Reconocer las se1ales de seguridad. Reconocer la capacidad de autoevaluar los procesos de aprendizaje.
SEMANA 3	Actividades enfocadas a la coordinaci3n y control de movimiento. Secuencias simples, circuitos de coordinaci3n, marcha cruzada, palmas ritmicas, movimiento bilateral de ambas manos.	Desarrollar coordinaci3n ojo-mano. Mejorar coordinaci3n bilateral. Refinar control de movimientos finos y gruesos. Aumentar precisi3n en gestos motores	Favorecer trabajo en parejas o peque1os grupos durante la sesion. Potencializar el respeto por el tiempo en el que cada persona se demora haciendo el circuito. Estimular el reconocimiento verbal o gestual sobre los logros de los demas	Desarrollar la capacidad de seguir patrones de movimiento. Mejorar la percepci3n espacial. Entrenar la planificaci3n motora. Fomentar la flexibilidad cognitiva.
SEMANA 4	Activiades combinadas cuyo obeitivos son flexibilidad, movilidad, y resistencia aerobica. Activiades que mejoren la conciencia corporal, circuitos corporales, estiramientos activos y marchas con diferentes velocidades	Aumentar el rango de movimiento articular sin generar dolor. Incrementar la capacidad aerobica basica. Disminuir rigidez, fatiga muscular. Mejorar la recuperaci3n	Fomentar la participaci3n de pares en la sesion. Promover la empatia al respetar los limites de dolor de los demas. Potencializar el sentido de pertenencia al grupo de ejercicio fisico.	Identificar y nombrar segmentos corporales. Comprender la relaci3n y diferencia entre esfuerzo aerobico y cansancio. Desarrollar autoregulaci3n basica. Consolidar la secuencia logica de los movimientos.

FIRMA DEL PROFESOR: 

MES: JUNIO

PERIODO:

V° DEL COORDINADOR: _____