



PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: ALEJANDRA SUAREZ

LOCALIDAD: TUNJUELITO

DEPORTE

NATACIÓN

FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Ajuste técnico de patada ventral, dorsal y lateral con apoyo y sin apoyo. Corrección postural y alineación corporal durante el desplazamiento.	Perfeccionar la técnica de patada en posiciones ventral, dorsal y lateral, mejorando la alineación corporal y la estabilidad en el agua.	Fortalecer la disciplina, la escucha activa y la disposición para recibir correcciones durante el proceso de aprendizaje.	Reconocer la importancia de la postura y la técnica de patada como base para mejorar la eficiencia del desplazamiento acuático.
SEMANA 2	Introducción a la globalidad del estilo espalda: posición corporal, patada dorsal continua y movimiento alterno de brazos.	Desarrollar la coordinación entre patada dorsal y movimiento alternado de brazos en la ejecución inicial del estilo espalda.	Promover la confianza y autonomía en la ejecución de nuevas habilidades acuáticas.	Comprender la secuencia motriz básica del estilo espalda y su relación con la propulsión y flotación.
SEMANA 3	Ejercicios de respiración lateral para estilo libre. Coordinación entre patada ventral, brazada alterna y giro lateral de respiración.	Desarrollar la coordinación entre respiración lateral, brazada alterna y patada continua en posición ventral.	Fomentar la perseverancia y seguridad durante ejercicios de coordinación compleja.	Identificar la importancia de una respiración adecuada para mantener ritmo, resistencia y eficiencia en el estilo libre.
SEMANA 4	Integración global del estilo espalda y del estilo libre con respiración lateral. Ejercicios de coordinación general y desplazamientos continuos.	Consolidar la coordinación global de movimientos en los estilos espalda y libre mediante desplazamientos continuos y controlados.	Fortalecer la autonomía, confianza y responsabilidad en la práctica de los estilos trabajados.	Comprender la relación entre coordinación, respiración y técnica para mejorar el desempeño global en natación.

FIRMA DEL PROFESOR:

MES: JULIO

PERIODO:

V° DEL COORDINADOR: