



PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: PAOLA BUITRAGO				
LOCALIDAD: TUNJUELITO			DEPORTE	NATACION
FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	ASPECTOS INTEGRALES		
		OBJETIVOS MOTRICES	OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Familiarización y Flotación Dorsal (Sesiones 1 a 4 + Consolidación)	Lograr la horizontalidad del cuerpo en posición dorsal. Controlar la respiración (inhalar boca / exhalar nariz) y activar los músculos del core para mantener la pelvis a flote.	Fomentar la confianza mutua. Se trabaja en parejas donde un compañero sostiene ligeramente la cabeza o la espalda del otro para brindar seguridad en la flotación.	Comprender la relación entre la posición de la cabeza y la cadera. El alumno debe asimilar el concepto de "línea de flotación" y cómo mirar al techo evita que el cuerpo se hunda.
SEMANA 2	Propulsión y Eficiencia de Piernas (Sesiones 5 a 8 + Consolidación)	Desarrollar la patada de espalda desde la cadera con las rodillas extendidas (sin pedalear). Romper la superficie del agua solo con los dedos de los pies y mantener los brazos en posición hidrodinámica (flecha).	Trabajo en equipo y empatía. Realizar relevos simples de patada por carriles o ejercicios donde el compañero evalúa visualmente si los dedos del otro están saliendo del agua.	Desarrollar la conciencia corporal (propiocepción). El alumno debe identificar la diferencia entre una patada eficiente (brazo de palanca largo) y una ineficiente (flexión exagerada de rodilla).
SEMANA 3	Rolido y Mecánica de Brazos (Sesiones 9 a 12 + Consolidación)	Ejecutar el giro del eje longitudinal del cuerpo (rolido). Coordinar la fase aérea del brazo (salida con dedo pulgar, entrada con dedo meñique) de forma unilateral y alterna.	Comunicación asertiva y respeto al espacio. Coordinar la salida de los nadadores en el carril respetando tiempos (esperar 5 segundos entre cada uno) para evitar choques durante el nado dorsal (donde no ven hacia adelante).	Orientación espacial y memoria motriz. Aprender a contar las brazadas necesarias para recorrer una distancia y utilizar los banderines del techo como referencia visual para saber dónde están ubicados en la piscina.
SEMANA 4	Tracción, Coordinación y Virajes (Sesiones 13 a 20)	Dominar la fase subacuática (agarre con codo a 90 grados y empuje final). Integrar el estilo completo de espalda con salidas desde la pared y la técnica reglamentaria del viraje (voltereta).	Cohesión de grupo y superación. Dinámicas de cierre mensual donde el grupo se apoya mutuamente en series cronometradas y celebran el progreso individual de cada compañero en el estilo completo.	Toma de decisiones y sincronización del ritmo. Calcular con exactitud el número de brazadas desde el banderín de aviso hasta la pared para decidir el momento exacto en el que deben girar sobre el abdomen para hacer la voltereta con seguridad.

FIRMA DEL PROFESOR:

MES: Agosto

Vº DEL COORDINADOR

PERIODO: 2026