



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	Adaptación y Familiarización Acuática	Adaptar el cuerpo al medio acuático, trabajando la respiración controlada y la flotación supina (boca arriba) y prona (boca abajo).	Conocer a los compañeros de carril mediante dinámicas de presentación en el agua.	Memorizar y ejecutar secuencias simples de movimientos (ej. burbujas-flotación-patada).
SEMANA 2	Resistencia Aeróbica Básica y Coordinación	Desarrollar la resistencia cardiovascular mediante el nado continuo de crol y espalda usando distancias cortas.	Fomentar el trabajo en equipo mediante relevos recreativos y asistencia mutua en los ejercicios.	Contar las brazadas realizadas por piscina para mantener el foco de atención y la concentración.
SEMANA 3	Fuerza Muscular y Propiocepción	Fortalecer el tren inferior y superior utilizando la resistencia natural del agua y mancuernas de espuma.	Trabajar la empatía y la comunicación asertiva mediante ejercicios espejo (replicar los movimientos que hace el compañero del frente).	Ejecutar movimientos asimétricos (ej. mover brazo derecho y pierna izquierda de forma alterna) para estimular la plasticidad cerebral.
SEMANA 4	Autonomía y Consolidación	Consolidar la técnica aprendida aumentando el tiempo de nado continuo sin descuidar la postura corporal.	Celebrar los logros grupales del mes mediante una pequeña jornada recreativa o circuito de habilidades compartidas.	Tomar decisiones autónomas dentro de la sesión (ej. elegir el estilo de nado para un tramo específico) para reforzar la confianza en sus capacidades.

FIRMA DEL PROFESOR: _____

Vº DEL COORDINADOR _____

MES:

Septiembre

PERIODO: 2026