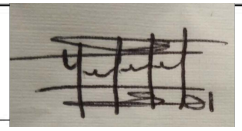
BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: FREDY ALEXANDER RIAÑO

LOCALIDAD: TUNJUELITO **DEPORTE** **WATERPOLO**

FECHA	ACTIVIDADES/ CONTENIDOS	OBJETIVOS MOTRICES	ASPECTOS INTEGRALES OBJETIVOS SOCIALES	OBJETIVOS COGNITIVOS
SEMANA 1	Ajuste técnico de patada dorsal y ventral, desplazamientos y posición vertical. Control corporal, flotación activa y orientación en el agua. Introducción a la postura básica de waterpolo.	Perfeccionar la patada dorsal y ventral y mejorar la estabilidad del tronco y la posición corporal para desplazarse con mayor control.	Fortalecer la disciplina, escucha activa, seguridad acuática y disposición para recibir correcciones durante el aprendizaje.	Reconocer la importancia de la postura, la patada y la orientación corporal como base para desplazarse eficientemente en waterpolo.
SEMANA 2	Desplazamientos específicos de waterpolo: cambios de dirección, aceleraciones, frenadas y mantenimiento de la posición vertical. Coordinación de piernas y brazos.	Desarrollar coordinación, resistencia y control corporal durante desplazamientos, cambios de dirección y mantenimiento de la posición vertical.	Promover confianza, autonomía, comunicación y respeto por los compañeros durante ejercicios individuales y grupales.	Comprender cómo la posición corporal, la patada y la orientación influyen en la eficiencia del desplazamiento dentro del juego.
SEMANA 3	Introducción al manejo del balón: conducción, pases cortos, recepción y desplazamiento con balón. Coordinación entre patada, posición corporal y acción de brazos.	Desarrollar coordinación óculo-manual y control del balón, integrando desplazamiento y acciones técnicas básicas de waterpolo.	Fomentar cooperación, comunicación, perseverancia y toma de decisiones durante ejercicios por parejas y pequeños grupos.	Identificar principios básicos de pase, recepción, conducción y ubicación espacial para resolver situaciones sencillas de juego.
SEMANA 4	Integración de habilidades: patada, desplazamientos, posición vertical, conducción, pase y recepción. Circuitos y juegos predeportivos adaptados a niños y adolescentes de 7 a 17 años.	Consolidar las habilidades básicas mediante secuencias y situaciones de juego, mejorando coordinación, resistencia, equilibrio y control corporal.	Fortalecer autonomía, liderazgo, juego limpio, responsabilidad y trabajo en equipo.	Aplicar las habilidades aprendidas en situaciones de juego, reconociendo espacios, compañeros, oponentes y opciones de acción.

FIRMA DEL PROFESOR: _____ 

V° DEL COORDINADOR: _____

MES: AGOSTO

PERIODO: 2026