BOGOTÁ
Alcaldía Local de Tunjuelito

PLAN ANTICIPADO MENSUAL

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: ALEXANDER RIAÑO

LOCALIDAD: TUNJUELITO		**DEPORTE**	WATERPOLO
FECHA	**ACTIVIDADES/ CONTENIDOS**	**ASPECTOS INTEGRALES**	
		OBJETIVOS MOTRICES	**OBJETIVOS SOCIALES**	**OBJETIVOS COGNITIVOS**
SEMANA 1	Adaptación y postura básica de waterpolo. Ajuste técnico de patada dorsal y ventral, posición corporal horizontal, control de la respiración, flotación y equilibrio en el agua. Introducción a la posición vertical mediante movimientos alternos de piernas y brazos. Ejercicios individuales de control corporal.	Desarrollar el control postural y el equilibrio en el medio acuático, fortaleciendo la patada dorsal y ventral y la capacidad para mantener la posición vertical con mayor estabilidad.	Fortalecer la confianza, disciplina y seguridad en el agua, promoviendo el respeto por las indicaciones, los compañeros y las normas básicas de convivencia.	Reconocer la importancia de la postura corporal, la respiración, la flotación y la orientación espacial como elementos fundamentales para la práctica del waterpolo.
SEMANA 2	Desplazamientos específicos de waterpolo. Cambios de dirección, aceleraciones y desaceleraciones. Desplazamientos frontales y laterales. Patada de waterpolo para mantener la posición vertical. Coordinación de piernas y brazos durante desplazamientos y ejercicios de reacción.	Mejorar la coordinación, resistencia y velocidad mediante desplazamientos variados, cambios de dirección y mantenimiento de la posición vertical durante situaciones dinámicas.	Promover autonomía, comunicación, cooperación y respeto por los compañeros durante ejercicios individuales, por parejas y pequeños grupos.	Comprender cómo la posición corporal, la patada, la coordinación y los cambios de dirección permiten desplazarse de manera eficiente durante el juego.
SEMANA 3	Manejo y control del balón. Familiarización con el balón, conducción, pases cortos, recepción y desplazamiento con balón. Coordinación mano-balón, pases por parejas y tríos. Introducción a lanzamientos hacia objetivos y ejercicios de toma de decisiones.	Desarrollar la coordinación óculo-manual, precisión y control del balón, integrando desplazamientos, recepción, pases y acciones técnicas básicas propias del waterpolo.	Fomentar la cooperación, comunicación, perseverancia y toma de decisiones mediante ejercicios por parejas, tríos y pequeños grupos.	Identificar y aplicar principios básicos de pase, recepción, conducción, lanzamiento y ubicación espacial para resolver situaciones sencillas de juego.
SEMANA 4	Integración de habilidades y juego predeportivo. Combinación de postura, desplazamientos, patada de waterpolo, pases, recepción, conducción y lanzamiento. Circuitos técnicos y juegos predeportivos adaptados a las edades y niveles. Situaciones de ataque y defensa de manera básica.	Consolidar las habilidades desarrolladas durante las semanas anteriores, integrando desplazamientos, manejo del balón, coordinación, equilibrio y control corporal en situaciones de juego.	Fortalecer liderazgo, autonomía, trabajo en equipo, comunicación, juego limpio y responsabilidad, favoreciendo la participación activa de todos los integrantes.	Aplicar las habilidades aprendidas para reconocer espacios, compañeros y oponentes, tomar decisiones y resolver situaciones básicas de ataque y defensa durante el juego.

FIRMA DEL PROFESOR: _____



V° DEL COORDINADOR:_____

MES: SEPTIEMBRE

PERIODO: