



RECURSO GRATUITO

Planifica el mes con una progresión clara

Esta plantilla te ayuda a organizar objetivos, actividades, materiales, adaptaciones y observaciones para cuatro semanas. Puedes rellenarla desde el ordenador o imprimirla en blanco.

1

Define un objetivo

Elige un resultado concreto, realista y observable.

2

Ordena la progresión

Haz que cada semana prepare el avance de la siguiente.

3

Prepara alternativas

Adapta dificultad, espacio y materiales al grupo.

4

Evalúa y mejora

Anota lo que funciona y lo que cambiarás el próximo mes.

Consejo de uso

Completa primero la página mensual. Después utiliza la ficha de sesión para concretar cada semana y registrar los cambios necesarios.

Programación de cuatro semanas

Completa los campos y adapta la propuesta al ritmo real del grupo.

Actividad extraescolar

Mes

Grupo y edades

Monitor/a

Objetivo general del mes

SEMANA 1 - Conocer y explorar

Objetivo

Actividad principal

Materiales

Que observar

SEMANA 2 - Practicar y avanzar

Objetivo

Actividad principal

Materiales

Que observar

SEMANA 3 - Crear o resolver un reto

Objetivo

Actividad principal

Materiales

Que observar

SEMANA 4 - Compartir y valorar

Objetivo

Actividad principal

Materiales

Que observar

Adaptaciones y alternativa preparada

Valoración final del mes

Prepara y evalúa una sesión

Utiliza una copia para cada sesión y anota las decisiones que te ayudarán a mejorar.

Número de sesión

Fecha

Duración

Objetivo de la sesión

Estructura y temporalización

Acogida y presentación

minutos

Activación o calentamiento

minutos

Actividad principal

minutos

Reto, variación o práctica

minutos

Vuelta a la calma y cierre

minutos

Materiales y preparación

Adaptaciones y plan alternativo

Que voy a observar

Valoración después de la sesión

Si quieres profundizar en planificación, metodología y funciones del monitor,
[puedes conocer nuestra formación para monitores de actividades extraescolares.](#)