Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	Ingrid Nataly Arias Marin
MES	Febrero
OBJETIVO MENSUAL	Estimular el control postural inicial y la respuesta sensorial del bebé a través de ejercicios de tiempo supervisado boca abajo, seguimiento visual y volteo asistido, promoviendo seguridad, vínculo y adaptación al entorno.

dia	Fecha	Tiempo de la Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
17 al 20	febrero 2026	45 minutos	Estimular el desarrollo psicomotor acorde a la edad, fortaleciendo control postural, coordinación, desplazamiento y exploración sensorial según nivel evolutivo del bebé.	**Fase Inicial: EJERCICIO N° 1:** Adaptación y reconocimiento del entorno. Ubicación individual del bebé sobre colchonetas desinfectadas y antideslizantes, verificando postura cómoda en posición supina. Se establece contacto visual directo, sonrisa y llamado por su nombre para generar seguridad emocional y reconocimiento del entorno. Ejes pedagógicos: Interacción social – Percepción motriz. **EJERCICIO N° 2:** Bienvenida sensorial. Interpretación de canción de bienvenida en tono suave, manteniendo el rostro a 20–30 cm del bebé para estimular fijación visual. Se acompañan gestos faciales y movimientos lentos de manos favoreciendo seguimiento ocular. Ejes pedagógicos: Percepción motriz – Interacción social. **EJERCICIO N° 3**: Movilización pasiva controlada Movilización suave de miembros superiores e inferiores mediante flexión y extensión controlada, respetando amplitud articular natural. Se realizan de 5 a 8 repeticiones por segmento corporal con acompañamiento verbal afectivo. Ejes pedagógicos: Actividad física para la salud – Capacidades físicas. **EJERCICIO N° 4:** Estimulación táctil y auditiva Roce ligero con telas suaves en manos y pies y presentación de sonajero a nivel medio del rostro para provocar reacción visual y auditiva, observando respuesta motriz espontánea. Ejes pedagógicos: Percepción motriz – Interacción social.
				Fase principal: EJERCICIO N° 5: Fortalecimiento cervical (Tiempo boca abajo supervisado). Ubicación en posición prona durante intervalos de 30 segundos a 2 minutos según tolerancia. Se coloca estímulo visual frente al bebé para incentivar elevación de cabeza, con supervisión permanente y pausas según necesidad. Ejes pedagógicos: Capacidades físicas – Actividad física para la salud. **EJERCICIO N° 6:** Seguimiento visual dirigido Desplazamiento lento de objeto llamativo en dirección horizontal y vertical, favoreciendo control cefálico y coordinación visomotora mediante seguimiento visual activo. Ejes pedagógicos: Percepción motriz. **EJERCICIO N° 7 :**Volteo lateral asistido Asistencia suave desde cadera y hombro para guiar giro derecha–izquierda, permitiendo que el bebé inicie el movimiento antes de apoyar. Se realizan repeticiones según tolerancia individual. Ejes pedagógicos: Capacidades físicas – Formación deportiva básica. **EJERCICIO N° 8**: Activación plantar y empuje Presión suave en la planta del pie en posición supina para estimular empuje reflejo y activación de miembros inferiores, observando respuesta muscular y coordinación inicial. Ejes pedagógicos: Actividad física para la salud – Capacidades físicas.
				Fase Final: EJERCICIO N° 9: Masaje de relajación corporal Movimientos ascendentes suaves desde manos hacia hombros y desde pies hacia muslos, manteniendo tono de voz calmado para favorecer regulación sensorial y relajación muscular. Ejes pedagógicos: Actividad física para la salud – Percepción motriz. **EJERCICIO N° 10:** Balanceo vestibular controlado Balanceo suave en brazos si el bebé lo permite, con sujeción segura y acompañamiento de música instrumental para favorecer regulación vestibular y emocional. Ejes pedagógicos: Percepción motriz – Interacción social. **EJERCICIO N° 11:**Cierre afectivo y observación pedagógica Canción de despedida con contacto visual y expresión afectiva, finalizando con registro observacional del comportamiento, respuesta motriz y estado emocional del bebé. Ejes pedagógicos: Interacción social – Formación deportiva básica.
				Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad N° 1 Adecuación del espacio y adaptación del bebé al entorno. **Actividad N° 2** Canción de bienvenida con estimulación visual y auditiva. **Actividad N° 3** Movilización pasiva de brazos y piernas. **Actividad N° 4** Estimulación sensorial táctil y auditiva. **Actividad N° 5** Trabajo de tiempo boca a bajo supervisado. **Actividad N° 6** Seguimiento visual horizontal y vertical. **Actividad N° 7** Volteo lateral asistido. **Actividad N° 8** Estimulación plantar para empuje reflejo. **Actividad N° 9** Masaje relajante en extremidades. **Actividad N° 10** Balanceo suave y regulación vestibular. **Actividad N° 11** Cierre afectivo y registro observacional.
				Fase Inicial:EJERCICIO N° 1: Adaptación postural y vínculo afectivo Ubicación individual del bebé en colchoneta desinfectada en posición supina o lateral según comodidad. Se establece contacto visual, llamado por su nombre y sonrisa para reforzar seguridad emocional y reconocimiento del entorno. Ejes pedagógicos: Interacción social – Percepción motriz. **EJERCICIO N° 2**: Canción rítmica con estimulación corporal Interpretación de canción suave acompañada de pequeños movimientos rítmicos en manos y pies del bebé, favoreciendo percepción corporal y respuesta motriz básica. Ejes pedagógicos: Percepción motriz – Actividad física para la salud. **EJERCICIO N° 3:** Movilización articular progresiva Movimientos suaves y controlados de flexión–extensión y apertura–cierre en brazos y piernas, promoviendo activación muscular y conciencia corporal inicial. Ejes pedagógicos: Capacidades físicas – Actividad física para la salud. **EJERCICIO N° 4:** Estimulación visual con desplazamiento lateral Presentación de objeto llamativo desplazándolo lentamente hacia los lados para incentivar giro leve de cabeza y seguimiento ocular activo. Ejes pedagógicos: Percepción motriz.

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	ingrid nataly arias marin
MES	febrero
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer en los niños y niñas del nivel Jardín la coordinación dinámica general, el equilibrio, la orientación espacial y la coordinación óculo-manual mediante juegos estructurados, circuitos básicos y actividades lúdicas, promoviendo hábitos de actividad física saludable, el respeto por normas simples, la interacción social positiva y el desarrollo progresivo de las capacidades físicas básicas propias de la primera infancia.

Día	Fecha	Tiempo de la sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
0 3 a l 0 6	marzo 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación dinámica general, equilibrio y control corporal mediante juegos estructurados.	f**ase inicial:** Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamientos variados: Los niños y niñas inician la sesión con una canción infantil mientras se desplazan por el espacio realizando caminata, trote y saltos suaves. Se promueve el cambio de direcciones y el reconocimiento del espacio, favoreciendo la activación corporal y la disposición positiva hacia la actividad. Ejercicio 2: Movilidad articular general y activación muscular dinámica: Se realizan movimientos controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de ejercicios dinámicos como balanceo de brazos y elevación alternada de rodillas. Esta actividad prepara el cuerpo para el trabajo principal y fortalece el esquema corporal. Ejercicio 3: Juego de reacción con cambio de dirección ante señal auditiva: Los niños se desplazan libremente y, al escuchar una señal auditiva (palmas o indicación verbal), deben cambiar de dirección rápidamente. Se estimula la atención, la coordinación y la velocidad de reacción. Ejercicio 4: Recordatorio de normas básicas y organización del espacio: Se refuerzan normas como escuchar la señal, respetar turnos, evitar empujones y cuidar el material. Se organiza el grupo para garantizar seguridad y adecuado desarrollo de la sesión. Ejercicio 5: Hidratación breve: Se realiza una pausa corta para el consumo de agua, promoviendo el hábito de hidratación como parte del cuidado corporal durante la f**ase principal**: Ejercicio 6: Carrera controlada en línea recta y curva: Los niños y niñas realizan desplazamientos en carrera suave siguiendo líneas rectas y curvas marcadas en el piso. Se orienta mantener el control de la velocidad, respetar el turno y conservar la dirección indicada, fortaleciendo la coordinación dinámica general y la orientación espacial. Ejercicio 7: Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros. Se organizan aros en secuencia para que los niños realicen saltos continuos con ambos pies juntos. Se estimula la fuerza de miembros inferiores, el ritmo y la coordinación, procurando mantener equilibrio en cada apoyo. Ejercicio 8: Lanzamiento libre y recepción básica con pelota mediana: Los niños trabajan en parejas realizando lanzamientos y recepciones con pelota mediana a corta distancia. Se orienta el uso adecuado de las manos, la mirada hacia el objeto y la anticipación del movimiento, favoreciendo la coordinación óculo-manual. Ejercicio 9: Equilibrio sobre banco bajo o línea marcada: Los niños caminan sobre un banco bajo o línea marcada en el suelo, manteniendo brazos extendidos y mirada al frente. Se busca fortalecer el equilibrio estático y dinámico, así como el control postural. Ejercicio 10: Juego dirigido de persecución con reglas simples: Se desarrolla un juego de persecución dentro de un espacio delimitado, estableciendo reglas claras como no empujar y respetar límites. Se favorece la interacción social, el seguimiento de normas y el control del movimiento. Ejercicio 11: Retroalimentación constante: Durante toda la fase principal se brinda acompañamiento verbal positivo, corrigiendo de manera sencilla y reforzando los **fase final:** Ejercicio 12: Caminata lenta para regulación respiratoria: Los niños y niñas realizan una caminata suave alrededor del espacio, disminuyendo progresivamente la intensidad del movimiento. Se orienta la respiración controlada, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, favoreciendo la recuperación física. Ejercicio 13: Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores: Se desarrollan estiramientos básicos de brazos, piernas y tronco, guiados mediante demostración. Los movimientos son controlados y sostenidos por algunos segundos, promoviendo relajación muscular y conciencia corporal. Ejercicio 14: Ejercicio breve de respiración consciente: Los niños se ubican en círculo y realizan respiraciones profundas y pausadas. Se utiliza una estrategia lúdica, como imaginar que inflan un globo o apagan una vela lentamente, para favorecer la calma y el autocontrol. Ejercicio 15: Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo: Se realiza un diálogo breve donde los niños comparten cómo se sintieron durante la sesión. Se reconoce el esfuerzo, la participación y el cumplimiento de normas, fortaleciendo la motivación y la autoestima. Ejercicio 16: Registro observacional individual: La docente realiza anotaciones breves sobre desempeño, coordinación, atención y participación de cada niño, como parte del seguimiento del proceso psicomotor.

				Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad 1: Canción de bienvenida con desplazamientos variados (caminar, trotar y saltar suave). Actividad 2: Movilidad articular general y activación muscular dinámica. Actividad 3: Juego de reacción con cambio de dirección ante señal auditiva. Actividad 4: Recordatorio de normas básicas y organización del espacio. Actividad 5: Hidratación breve. Actividad 6: Carrera controlada en línea recta y curva. Actividad 7: Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros. Actividad 8: Lanzamiento libre y recepción básica con pelota mediana. Actividad 9: Equilibrio sobre banco bajo o línea marcada. Actividad 10: Juego dirigido de persecución con reglas simples. Actividad 11: Retroalimentación constante durante la fase principal. Actividad 12: Caminata lenta para regulación respiratoria. Actividad 13: Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores. Actividad 14: Ejercicio breve de respiración consciente. Actividad 15: Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo. Actividad 16: Registro observacional individual.
10 al 13	marzo 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación dinámica general, equilibrio y control corporal mediante juegos estructurados.	**fase inicial:** Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamientos variados: Los niños y niñas inician la sesión con una canción infantil mientras realizan desplazamientos variados como caminar, trotar y saltar suavemente por el espacio. Se promueven cambios de dirección, control del movimiento y respeto por el espacio de los compañeros, favoreciendo la activación corporal y la motivación. Ejercicio 2: Movilidad articular general y activación muscular dinámica: Se desarrollan movimientos controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de ejercicios dinámicos como balanceo de brazos y elevaciones alternadas de piernas. Esta actividad prepara el cuerpo para el trabajo principal y fortalece el esquema corporal. Ejercicio 3: Juego de reacción con cambio de dirección ante señal auditiva: Los niños se desplazan libremente y, al escuchar una señal auditiva, deben cambiar rápidamente de dirección. Se estimula la atención, la velocidad de reacción y la coordinación dinámica general. Ejercicio 4: Recordatorio de normas básicas y organización del espacio: Se refuerzan normas como escuchar la señal, respetar turnos, evitar empujones y cuidar el material. Se organiza el espacio para garantizar seguridad y adecuado desarrollo de la sesión. Ejercicio 5: Hidratación breve: Se realiza una pausa corta para el consumo de agua, promoviendo el hábito de hidratación como parte del cuidado corporal durante la actividad física.
				fase principal: Ejercicio 6: Carrera controlada en línea recta y curva: Los niños y niñas realizan desplazamientos en carrera suave siguiendo líneas rectas y curvas marcadas en el piso. Se orienta mantener el control de la velocidad, respetar el turno y conservar la trayectoria indicada, fortaleciendo la coordinación dinámica general. Ejercicio 7: Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros: Se organizan aros en secuencia para que los niños realicen saltos continuos con ambos pies juntos. Se promueve el ritmo, la fuerza de miembros inferiores y el equilibrio durante cada apoyo. Ejercicio 8: Lanzamiento libre y recepción básica con pelota mediana: Los niños trabajan en parejas realizando lanzamientos y recepciones con pelota mediana a corta distancia. Se orienta la mirada hacia el objeto, el uso adecuado de las manos y la anticipación del movimiento, favoreciendo la coordinación óculo-manual. Ejercicio 9: Equilibrio sobre banco bajo o línea marcada: Los niños caminan sobre un banco bajo o una línea marcada en el suelo, manteniendo brazos extendidos y mirada al frente. Se busca fortalecer el equilibrio dinámico y el control postural. Ejercicio 10: Juego dirigido de persecución con reglas simples: Se desarrolla un juego de persecución en un espacio delimitado, estableciendo reglas claras como no empujar y respetar límites. Se favorece la interacción social, el autocontrol y el seguimiento de normas. Ejercicio 11: Retroalimentación constante: Durante toda la fase principal se brinda acompañamiento verbal positivo, corrigiendo de manera clara y sencilla, y reforzando el esfuerzo y la participación de los niños.
				fase final: Ejercicio 12: Caminata lenta para regulación respiratoria: Los niños y niñas realizan una caminata suave por el espacio, disminuyendo progresivamente la intensidad del movimiento. Se orienta la respiración controlada, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, favoreciendo la recuperación física y la regulación corporal. Ejercicio 13: Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores: Se desarrollan estiramientos básicos de brazos, piernas y tronco, guiados mediante demostración. Los movimientos se realizan de manera controlada y sostenida por algunos segundos, promoviendo la relajación muscular y la conciencia corporal. Ejercicio 14: Ejercicio breve de respiración consciente: Los niños se ubican en círculo y realizan respiraciones profundas y pausadas. Se utiliza una estrategia lúdica, como imaginar que inflan un globo o apagan una vela lentamente, favoreciendo la calma y el autocontrol. Ejercicio 15: Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo: Se realiza un breve diálogo donde los niños comparten cómo se sintieron durante la sesión. Se reconoce el esfuerzo, la participación y el cumplimiento de normas, fortaleciendo la motivación y la autoestima. Ejercicio 16: Registro observacional individual: La docente realiza anotaciones breves sobre el desempeño, la coordinación, la atención y la participación de cada niño, como parte del seguimiento del proceso psicomotor.

				Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad 1: Canción de bienvenida con d
1 7 a l 2 0	marzo 2026		Fortalecer coordinación dinámica general, equilibrio y control corporal mediante juegos estructurados.	**Fase Inicial:** Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamientos variados: Los niños y niñas realizan caminar, trotar y saltos suaves siguiendo el ritmo de la canción. Esta actividad favorece la coordinación dinámica general, el reconocimiento del espacio y la disposición positiva hacia la sesión. Ejercicio 2: Movilidad articular y activación muscular dinámica: Se realizan movimientos controlados de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de activación muscular suave. Permite preparar el cuerpo para la actividad física, mejorar la amplitud de movimiento y fomentar hábitos saludables. Ejercicio 3: Juego de reacción con cambio de dirección: Los estudiantes se desplazan libremente y cambian de dirección al escuchar una señal auditiva. Se fortalece la percepción auditiva, la orientación espacial, la velocidad de reacción y el control corporal. Ejercicio 4: Recordatorio de normas básicas y organización del espacio: Se refuerzan acuerdos como respetar el turno, escuchar indicaciones y cuidar el material. Promueve la interacción social, la autorregulación y la formación deportiva básica. Ejercicio 5: Hidratación breve: Pausa activa para consumo de agua, reforzando hábitos de autocuidado y actividad física para la salud.
				Fase principal: Ejercicio 6: Carrera controlada en línea recta y curva Los niños y niñas realizan desplazamientos controlados siguiendo trayectorias marcadas primero en línea recta y luego en curva. Esta actividad fortalece la coordinación dinámica general, la orientación espacial y el control postural. Se trabajan capacidades físicas como velocidad controlada y resistencia básica de forma lúdica. Ejercicio 7: Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros Se disponen aros en el suelo para que los estudiantes realicen saltos continuos con ambos pies. Se estimula la coordinación, el equilibrio dinámico, la fuerza en miembros inferiores y la percepción espacial. Ejercicio 8: Lanzamiento libre y recepción básica con pelota mediana Los niños lanzan y reciben una pelota mediana de forma individual o en parejas. Se favorece la coordinación óculo-manual, el cálculo de distancia, el control corporal y la interacción social mediante el trabajo cooperativo. Ejercicio 9: Equilibrio sobre banco bajo o línea marcada Se realizan desplazamientos manteniendo estabilidad sobre un banco bajo o caminando sobre una línea en el suelo. Se fortalece el equilibrio estático y dinámico, la concentración y el control corporal. Ejercicio 10: Juego dirigido de persecución con reglas simples Se desarrolla un juego de persecución donde se establecen normas básicas como respetar límites del espacio y turnos. Esta actividad integra velocidad, reacción, interacción social y comprensión de reglas, fortaleciendo la formación deportiva básica. Ejercicio 11: Retroalimentación constante Durante toda la fase principal se brindan orientaciones y refuerzos positivos, corrigiendo
				Ejercicio 12: Caminata lenta para regulación respiratoria: Los niños y niñas realizan una caminata suave disminuyendo progresivamente la intensidad del movimiento. Se orienta la inhalación y exhalación controlada para favorecer la regulación respiratoria y la vuelta a la calma, promoviendo hábitos de actividad física para la salud. Ejercicio 13: Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores: Se ejecutan estiramientos básicos de brazos, piernas y tronco mediante indicaciones sencillas y demostración. Esta actividad contribuye a la flexibilidad, la conciencia corporal y la prevención de tensiones musculares. Ejercicio 14: Ejercicio breve de respiración consciente: En posición cómoda, los estudiantes realizan respiraciones profundas guiadas, llevando atención al movimiento del aire. Se fortalece la autorregulación, la concentración y el control corporal. Ejercicio 15: Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo: Se genera un espacio de diálogo breve donde se resaltan logros, actitudes positivas y cumplimiento de normas. Se promueve la interacción social, la autoestima y la formación deportiva básica. Ejercicio 16: Registro observacional individual: La docente realiza anotaciones sobre desempeño, avances y aspectos a fortalecer en cada niño o niña, permitiendo seguimiento pedagógico y ajuste de futuras sesiones.
				Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad 1 Canción de bienvenida con desplazamientos variados Actividad 2 Movilidad articular y activación muscular dinámica Actividad 3 Juego de reacción con cambio de dirección Actividad 4 Recordatorio de normas y organización del espacio Actividad 5 Hidratación breve Actividad 6 Carrera controlada en línea recta y curva Actividad 7 Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros Actividad 8 Lanzamiento y recepción con pelota mediana Actividad 9 Equilibrio sobre banco bajo o línea marcada Actividad 10 Juego dirigido de persecución con reglas simples Actividad 11 Retroalimentación constante durante la práctica Actividad 12 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 13 Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores Actividad 14 Ejercicio breve de respiración consciente Actividad 15 Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo Actividad 16 Registro observacional individual

2 4 a l 3 1	marzo 2026		Fortalecer coordinación dinámica general, equilibrio y control corporal mediante juegos estructurados.	Fase Inicial: Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamientos variados: Los niños y niñas realizan caminar, trotar y saltar suavemente siguiendo el ritmo de una canción. Esta actividad favorece la adaptación progresiva al movimiento, fortalece la coordinación dinámica general y estimula la disposición positiva hacia la sesión. Ejercicio 2: Movilidad articular general y activación muscular dinámica: Se ejecutan movimientos controlados de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de ejercicios suaves de activación muscular. Se prepara el cuerpo para la actividad principal y se promueven hábitos relacionados con la actividad física para la salud. Ejercicio 3: Juego de reacción con cambio de dirección: Los estudiantes se desplazan libremente por el espacio y, ante una señal auditiva, deben cambiar de dirección. Se fortalece la percepción auditiva, la orientación espacial, la velocidad de reacción y el control corporal. Ejercicio 4: Recordatorio de normas básicas y organización del espacio: Se refuerzan acuerdos como respetar turnos, cuidar el material y escuchar indicaciones. Se fomenta la interacción social y la formación de hábitos de convivencia. Ejercicio 5: Hidratación breve: Pausa corta para el consumo de agua, reforzando la importancia del autocuidado y la regulación corporal. **Fase principal:** Ejercicio 6: Carrera controlada en línea recta y curva Los niños y niñas realizan desplazamientos siguiendo trayectorias marcadas primero en línea recta y luego en curva. Se fortalece la coordinación dinámica general, la orientación espacial y el control postural, trabajando velocidad controlada y resistencia básica. Ejercicio 7: Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros Se disponen aros en el suelo para realizar saltos continuos con ambos pies. La actividad estimula fuerza en miembros inferiores, equilibrio dinámico y percepción espacial. Ejercicio 8: Lanzamiento libre y recepción básica con pelota mediana Los estudiantes lanzan y reciben una pelota mediana de forma individual o en parejas. Se favorece la coordinación óculo-manual, el cálculo de distancia y la interacción social mediante el trabajo cooperativo. Ejercicio 9: Equilibrio sobre banco bajo o línea marcada Se realizan desplazamientos manteniendo estabilidad sobre un banco bajo o caminando sobre una línea trazada en el suelo. Se fortalece el equilibrio estático y dinámico, la concentración y el control corporal. Ejercicio 10: Juego dirigido de persecución con reglas simples Se desarrolla un juego de persecución con normas claras y límites espaciales definidos. Se integran velocidad, reacción, comprensión de reglas e interacción social. Ejercicio 11: Retroalimentación constante Durante toda la fase principal se brindan orientaciones, correcciones y refuerzos positivos, promoviendo la motivación y el aprendizaje significativo. **Fase Final:** Ejercicio 12: Caminata lenta para regulación respiratoria: Los niños y niñas realizan una caminata suave disminuyendo progresivamente la intensidad del movimiento. Se orienta la respiración profunda y controlada para favorecer la vuelta a la calma y la regulación corporal. Ejercicio 13: Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores: Se ejecutan estiramientos básicos de brazos, piernas y tronco mediante demostración e indicaciones claras. Se promueve la flexibilidad, la conciencia corporal y la prevención de tensiones musculares. Ejercicio 14: Ejercicio breve de respiración consciente: En posición cómoda, los estudiantes realizan inhalaciones y exhalaciones profundas guiadas. Esta actividad favorece la concentración, la autorregulación y el control emocional. Ejercicio 15: Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo: Se genera un espacio breve de diálogo donde se destacan logros, actitudes positivas y cumplimiento de normas. Se fortalece la autoestima y la interacción social. Ejercicio 16: Registro observacional individual: La docente realiza anotaciones sobre avances, dificultades y aspectos a reforzar, permitiendo el seguimiento pedagógico y la planificación de futuras sesiones. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad 1 Canción de bienvenida con desplazamientos variados Actividad 2 Movilidad articular general y activación muscular dinámica Actividad 3 Juego de reacción con cambio de dirección Actividad 4 Recordatorio de normas básicas y organización del espacio Actividad 5 Hidratación breve Actividad 6 Carrera controlada en línea recta y curva Actividad 7 Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros Actividad 8 Lanzamiento libre y recepción básica con pelota mediana Actividad 9 Equilibrio sobre banco bajo o línea marcada Actividad 10 Juego dirigido de persecución con reglas simples Actividad 11 Retroalimentación constante durante la práctica Actividad 12 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 13 Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores Actividad 14 Ejercicio breve de respiración consciente Actividad 15 Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo Actividad 16 Registro observacional individual
OBSERVACIONES:ninguna novedad este mes				
ingrid nataly ariaas marin				
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				**FIRMA**

Ingrid A.

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

Versión 2
Enero -2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

INFORMACIÓN DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	
NOMBRES Y APELLIDOS ENTRENADOR DEPORTIVO	ingrid Nataly Arias Marin
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1003565197
PERFIL PROFESIONAL	Entrenadora Deportiva
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTIVA	
DEPORTE , NIVEL O MODALIDAD DEPORTIVA	Programa de Desarrollo Psicomotor en Primera Infancia en los jardines de cota cundinamarca.
CATEGORÍA	sala cuna (0-1) años caminadores (1-2) años Párvulos (2 – 3 años) Pre Jardín (3 – 4 años) Jardín (4 – 5 años)
GÉNERO	Mixto (niños y niñas)

CARACTERIZACIÓN
La caracterización de la población se realizará durante el primer mes mediante observación directa estructurada, registros diagnósticos individuales y aplicación de pre-test motores acordes a cada edad. Este proceso permitirá identificar el nivel de desarrollo psicomotor, habilidades predominantes y posibles dificultades en coordinación, equilibrio, lateralidad y control corporal. Se analizarán variables como edad cronológica, etapa del desarrollo, autonomía motriz, interacción social y respuesta a estímulos. Con base en los resultados obtenidos, se organizaron estrategias diferenciadas para cada grupo, permitiendo ajustar la intensidad, complejidad y tipo de actividad. La información recolectada servirá como línea base para medir el progreso durante el

año y garantizar intervenciones pertinentes y contextualizadas.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN

El plan de preparación estará dividido en cuatro fases estructuradas. En la primera fase diagnóstica se identificarán las condiciones iniciales de cada grupo. Posteriormente, en la fase de desarrollo, se implementarán actividades progresivas que fortalezcan habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar, girar y mantener el equilibrio. Durante la fase de consolidación se integrarán secuencias motrices más complejas y actividades predeportivas adaptadas. Finalmente, en la fase de evaluación, se aplicarán los post-test para medir avances y resultados obtenidos. El plan será flexible y ajustable según el ritmo de aprendizaje y necesidades observadas en cada grupo poblacional.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST O PRUEBAS A REALIZAR

Los test se aplicarán en dos momentos: pre-test (inicio del año) y post-test (final del año), con el objetivo de medir el progreso psicomotor.

Los test generales evaluarán coordinación gruesa, equilibrio dinámico y estático, desplazamientos básicos, control postural y respuesta a estímulos. Los test específicos variarán según categoría; por ejemplo, en Sala Cuna se observará control cefálico y volteo; en Caminadores estabilidad y desplazamiento; en Párvulos salto y coordinación básica; en Prejardín circuitos simples; y en Jardín secuencias motrices dirigidas. Los resultados permitirán establecer comparaciones cuantitativas y cualitativas del desarrollo alcanzado.

OBJETIVO GENERAL

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

Fortalecer el desarrollo psicomotor de los niños y niñas pertenecientes a los programas institucionales del Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota, mediante la implementación sistemática de actividades lúdicas, recreativas y predeportivas que estimulen habilidades motrices básicas, favorezcan el desarrollo integral y promuevan hábitos de actividad física desde la primera infancia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar un diagnóstico inicial del nivel psicomotor de cada grupo poblacional mediante la aplicación de test generales y específicos.
2. Diseñar e implementar actividades adaptadas a las características evolutivas de cada categoría.
3. Fortalecer la coordinación motriz gruesa a través de circuitos psicomotores progresivos.
4. Estimular el equilibrio estático y dinámico mediante juegos dirigidos y retos motores.
5. Promover la lateralidad y orientación espacial en actividades estructuradas.
6. Fomentar la socialización y el trabajo cooperativo mediante dinámicas grupales.
7. Desarrollar hábitos de participación activa en actividades físicas recreativas.
8. Evaluar los avances mediante comparación de resultados pre y post test.
9. Implementar estrategias inclusivas que respondan a necesidades individuales.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Se desarrollarán circuitos psicomotores, juegos de desplazamiento, actividades rítmicas con música, dinámicas de coordinación con pelotas y aros, juegos de equilibrio y actividades sensoriales. Las sesiones incluirán momentos de calentamiento lúdico, parte central con actividades estructuradas y cierre reflexivo o relajación.

También se realizarán mini encuentros recreativos internos, festivales psicomotores y muestras institucionales donde se evidencie el progreso alcanzado por los niños y niñas.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Durante la ejecución del programa se implementarán circuitos psicomotores diseñados de manera progresiva, los cuales incluirán estaciones de desplazamiento, salto, arrastre, equilibrio y coordinación, adaptadas según la edad y nivel de desarrollo de cada grupo. Estos circuitos permitirán fortalecer habilidades motrices básicas como correr, gatear, lanzar, atrapar y mantener el control postural, promoviendo la exploración segura del entorno.

Asimismo, se desarrollarán juegos de desplazamiento dirigidos y libres que estimulan la orientación espacial, la lateralidad y la percepción corporal. Las actividades rítmicas con acompañamiento musical favorecerá la coordinación, el sentido del ritmo y la expresión corporal. Se integrarán dinámicas con pelotas, aros, cuerdas, colchonetas y material sensorial para enriquecer la experiencia motriz.

Cada sesión estará estructurada en tres momentos pedagógicos: un calentamiento lúdico enfocado en activar el cuerpo y captar la atención; una parte central con actividades organizadas y objetivos específicos; y un cierre que incluirá ejercicios de respiración, relajación o retroalimentación sencilla acorde a la edad, promoviendo la regulación emocional y el disfrute del proceso.

Además, se realizarán actividades cooperativas y mini retos grupales que fomenten la socialización, el trabajo en equipo y la construcción de normas básicas de convivencia, fortaleciendo no solo el desarrollo físico sino también el componente socioemocional.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

Se contará materiales recreativos como colchonetas, aros, conos, pelotas, cuerdas, túneles, paracaídas recreativos y material sensorial. Asimismo, se utilizarán espacios institucionales como salones, zonas verdes y escenarios deportivos adecuados para la primera infancia.

La adecuada disposición de estos recursos garantizará un entorno seguro y propicio para el desarrollo motor.

PLAN DE TRABAJO 2026

Febrero:

Durante este mes se realizará el proceso de diagnóstico inicial y caracterización de la población atendida en cada uno de los niveles: Sala Cuna, Caminadores, Párvulos, Prejardín y Jardín. Se aplicarán pre-test psicomotores adaptados a la edad con el fin de identificar el nivel de coordinación, equilibrio, lateralidad y control corporal. Se llevará registro de cada jardin y su nivel como línea base del proceso. Esta información permitirá estructurar estrategias pedagógicas acordes a las necesidades observadas.

Marzo:

Se iniciará el fortalecimiento de la coordinación básica y el equilibrio mediante juegos estructurados y actividades dirigidas. Se implementarán ejercicios de control postural, desplazamientos simples y dinámicas de reacción ante estímulos visuales y auditivos. Las actividades estarán diseñadas de manera progresiva, respetando el ritmo de aprendizaje de cada grupo. Se continuará realizando observación sistemática para evidenciar avances iniciales.

Abril:

Durante este mes se trabajará la lateralidad, orientación espacial y desplazamientos dirigidos. Se desarrollarán actividades que permitan identificar derecha–izquierda, arriba–abajo y adelante–atrás, fortaleciendo la conciencia corporal. Se incluirán juegos con recorridos señalizados y cambios de dirección controlados. Este proceso contribuirá al desarrollo cognitivo y motor de manera integrada.

Mayo:

Se implementarán circuitos psicomotores progresivos que integren habilidades como saltar, rodar, lanzar, atrapar y mantener el equilibrio dinámico. También se fomentarán actividades cooperativas donde los niños y niñas interactúen en pequeños grupos. Se promoverán normas básicas de convivencia, respeto y trabajo en equipo. La dificultad de los circuitos aumentará gradualmente según el nivel del grupo.

Junio:

Se realizará una muestra recreativa semestral donde se evidencien los avances alcanzados en el primer periodo. Se organizará estaciones psicomotoras demostrativas y pequeños retos grupales. Además, se efectuará una evaluación intermedia para identificar fortalezas y aspectos a reforzar. Esta actividad permitirá

valorar el impacto del proceso formativo hasta el momento.

Julio:

Se reforzarán las habilidades que presentaron mayor dificultad durante el primer semestre, según los resultados de la evaluación intermedia. Se aplicarán actividades específicas de coordinación, equilibrio y control corporal con mayor acompañamiento pedagógico. El trabajo será más personalizado en los grupos que lo requieran. Se continuará fortaleciendo la confianza y seguridad motriz.

Agosto:

Se trabajarán secuencias motrices integradas combinando desplazamientos, ritmo y coordinación. Las actividades rítmicas con música permitirán fortalecer el sentido del tiempo y la expresión corporal. Se desarrollarán pequeñas coreografías simples en los grupos mayores. Se fomentará la creatividad y la participación activa.

Septiembre:

Se introducirá el componente pre deportivo adaptado a la primera infancia, mediante juegos que incluyan nociones básicas de lanzamiento dirigido, conducción de balón y coordinación grupal. Las actividades serán recreativas y no competitivas, priorizando el disfrute y la exploración. Se reforzará el respeto por normas básicas y el trabajo colaborativo.

Octubre:

Se realizará el Festival Psicomotor Institucional donde cada grupo participará en retos motores organizados por estaciones. Se promoverá la integración entre niveles y el disfrute del movimiento. Este evento permitirá fortalecer la motivación y evidenciar el progreso alcanzado durante el año. Se incentivará la participación activa y el reconocimiento de logros.

Noviembre:

Se aplicarán los post-test psicomotores utilizando los mismos criterios del diagnóstico inicial. Se realizará un análisis comparativo entre los resultados del pre-test y post-test para medir el avance individual y grupal. Se elaborarán informes descriptivos que evidencien el impacto del programa. Esta información servirá como soporte institucional del proceso desarrollado.

Diciembre:

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

Se realizará el cierre anual del programa mediante actividades recreativas integradoras y dinámicas lúdicas de despedida. Se socializarán los avances obtenidos con el equipo institucional.Este espacio permitirá reconocer el esfuerzo y progreso de los niños y niñas durante el año.

METAS PROYECTADAS A 2026

Al finalizar el año 2026 se proyecta que al menos el 90% de los niños y niñas evidencien mejoría significativa en coordinación motriz, equilibrio y control corporal, reflejada en los resultados comparativos del pre-test y post-test. Se espera consolidar el programa como estrategia permanente dentro de los jardines institucionales del municipio.

También, se proyecta la realización de mínimo dos eventos institucionales (Festival Psicomotor y Muestra Recreativa trimestral), además de la organización de un Festival de Baile para el grupo Jardín, el cual se programará de acuerdo con la disposición y calendario del jardín infantil. Este festival tendrá como objetivo fortalecer la expresión corporal, el ritmo, la coordinación y la participación grupal, permitiendo evidenciar el trabajo desarrollado en actividades rítmicas durante el año. También se espera fortalecer hábitos de actividad física desde la primera infancia, promover la participación activa en actividades lúdicas para obtener resultados positivos del programa en el desarrollo integral de la población atendida.

Ingrid A.

_____

Firma del Entrenador Deportivo

Daniel Segura Tibaquichá

05/03/2026
Metodólogo del IMRD Cota

_____

V.B Metodólogo

Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	**HOJA DE VIDA ENTRENADOR DEPORTIVO IMRD COTA 2026**

NOTA:
Favor diligenciar en letra MAYÚSCULA SOSTENIDA.



DEPORTE:	APOYO PRIMERA INFANCIA EN LOS JARDINES DEL MUNICIPIO DE COTA.
MODALIDAD DEPORTIVA:	APOYO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERA INFANCIA EN LOS JARDINES DEL MUNICIPIO DE COTA.
FECHA (dd/mm/aaaa):	2/2/2026

I. DATOS BÁSICOS

DATOS DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Nombres	INGRID NATALY	**Fecha de Nacimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**					
			4		2		1999					
Apellidos	ARIAS MARIN	**Lugar de Nacimiento**	**Municipio**		**Departamento**		**País**					
			COTA		CUNDINAMARCA		COLOMBIA					
Teléfono (s) Fijo (s)	3214022851	**Teléfono(s) Móvil(es)**	3214022851									
Documento de Identidad	1.003.565.197	**Tipo:(X)**	**RN**	**TI**	**CC-CE**		**Expedida en:**					
					X							
Libreta Militar		**Estado Civil:(X)**	**Soltero**	**Casado**	**Unión Libre**		**Viudo**					
			X									
Pasaporte		**Fecha de Vencimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**					
Dirección Residencia	CAMELLON EL SALVIO	**Ciudad de Residencia**	COTA CUNDINAMARCA									
Profesión	ENTRENADORA DEPORTIVA	**Estrato Social (X)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**			
				X								
Correo Electrónico	ingridarias040299@gmail.com	**Grupo sanguíneo / Rh**	B (POSITIVO)									
	Nombres	**Apellidos**	**Dirección**		**Telefóno Fijo**		**Teléfono Móvil**					
En caso de emergencia avisar a:	SARFA	MARIN MARTINEZ	CAMELLON EL SALVIO				3124696529					
	LINA	ARIAS MARIN	LA MOYA				3125306679					

II. DATOS GENERALES

Indumentaria (Marcar solo una "X" por cada ítem)	**Ítem**	**Tallas**				
		S	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
	Sudadera	X	X			
	Camiseta		X			
	Pantaloneta		X			
	Calzado No.	35				

Salud	**Tipo**	**Entidad**	**Fecha Afiliación (mm / aaaa)**
	EPS	FAMISANRA	01/2026
	ARP		
	PREPAGADA		

Visas	**Tipo o País**	**Vigencia (dd/ mm / aaaa)**

Idiomas (Marcar X)	**Lengua**	**Habla**	**Lee**	**Escribe**

Información Académica	**Nivel de Educación (señale el mayor alcanzado)**	**Primaria**	**Secundaria**	**Técnica / Tecnológ.**	**Profesional**	**Postgrado**
	Terminó (marcar X)	**SI**		**NO**		
	Título (s) obtenido(s)					
	Otros Estudios	**Año (aaaa)**	**Duración**		**Insitución**	

Distinciones o Condecoraciones Recibidas	**Año (aaaa)**	**Distinción**	**Entidad que la otorgó**

III. EXPERIENCIA LABORAL (Empiece por el actual o vigente, y relacione los cargos anteriores desde el más reciente)

Entidad	País	Municipio	Dependencia	Cargo	Teléfono
EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	COLOMBIA	COTA	DESARROLLO PSICOMOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMERA INFANCIA EN LOS JARDINES DEL MUNICIPIO DE COTA.	ENTRENADORA DE APOYO EN PRIMERA INFANCIA EN LOS JARDINES DEL MUNICIPIO DE COTA.	3178347908
EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	COLOMBIA	COTA	APOYO A LA GESTION PARA EL ACOMPAÑAMIENTO E IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA A ESTUDIANTES DE ESCUELAS RURALES EN EL MUNICIPIO DE COTA	FORMADOR DEL PROGRAMA DE DEPORTE ESCOLAR, DE LA ESCUELA CAMILO TORRES DEL MUNICIPIO COTA	3178347908
EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	COLOMBIA	COTA	APOYO A LA GESTIÓN, PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE URBANO Y RURAL POR MEDIO DE LOS VALORES Y SANA COMPETENCIA, LIDERADOS POR EL IMRD DE COTA.	ENTRENADORA DEL PROGRAMA DE DEPORTE DESCENTRALIZADO DE TENIS DE MESA EN TODAS SUS CATEGORÍAS, RAMA MASCULINA Y FEMENINA EN LA VEREDA PUEBLO VIEJO DEL MUNICIPIO DE COTA	3178347908
EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	COLOMBIA	COTA	PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN, PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE URBANO Y RURAL POR MEDIO DE LOS VALORES Y SANA COMPETENCIA, LIDERADOS POR EL IMRD DE COTA.	ENTRENADORA DEL PROGRAMA DE DEPORTE DESCENTRALIZADO DE TENIS DE MESA EN TODAS SUS CATEGORÍAS, RAMA MASCULINA Y FEMENINA EN LA VEREDA PUEBLO VIEJO DEL MUNICIPIO DE COTA.	3178347908
TALENTCOOP CTA	COLOMBIA	COTA	ATENCION A EL CLUB HOUSE ARBOLADA DE COTA EN LA INSTRUCCION PERSONALISADA DE LAS NECESIDADES DE CADA UNO DE LOS PROPIETARIOS DEL CONJUNTO.	INSTRUCTORA DE GIMNASIO	(571)4746969

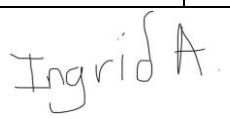
IV. LOGROS DEPORTIVOS (Historial, empezando por el más reciente)

Logro	Evento	Prueba /División	Año (aaaa)	Categoría

Nivel competitivo alcanzado con sus deportistas en eventos deportivos (Marque "X" el mejor alcanzado	Eventos Festivales	Eventos Departamentales	Eventos Nacionales	Eventos Internacionales

V. TRABAJOS PUBLICADOS E INVESTIGACIONES REALIZADAS

Señale trabajos de grado, tesis, libros, artículos, investigaciones, empezando por los más recientes	Tipo	Título / Evento	Institución / Entidad	Año (aaaa)



FIMRA ENTRENADOR DEPORTIVO

Versión 2 ENERO-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	**HORARIOS ESCUELAS DE FORMACIÓN O PROGRAMAS DEPORTIVOS IMRD COTA 2026**		
Escuela o Programa:	**JARDINES MUNICIPALES**		
Nombre del Entrenador:	**INGRID NATALY ARIAS MARIN**		
DIAS	**HORARIO: (ESPECIFICAR DURACIÓN)**	**CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
Lunes			
Martes	:35 - 10:10 am10:15 - 10:45 am10:45 - 11:20	prejardin 1prejardin 2jardin 1jardin 2	JARDIN CRECIENDO JUNTOS
Miércoles	9:00 - 9:35 am 9:35 - 10:10 am 10:15 - 10:45 am 10:45 - 11:20 am	prejardin y jardin caminadores y parvulos prejardin y jardin parvulos, caminadores y sala cuna.	JARDÍN ROZO —--------- JARDIN ABRA
Jueves	- 9:40 am 9:45 - 10:25 am 10:30 - 11:10 am	jardin 1 jardin 2parvulos	JARDIN LIBERTADOR
Viernes	35 - 10:10 am10:15 - 10:45 am10:45 - 11:20	jardin 1jardin 2prejardinparvulos	JARDIN LA ESPERANZA
Sábado			
Domingo			

Observaciones: COMPARTIREMOS DOS JARDINES CON MI COMPAÑERA CAROL GONZALEZ, **EL LIBERTADOR** YA QUE TIENE 5 NIVELES (grupos) Y SOLO TENEMOS 2 HORAS Y MEDIA PARA DAR EL SERVICIO AL JARDÍN, POR ESO PARA ASEGURAR LA COBERTURA DE ESTOS JARDINES ENTONCES NOS REPARTIMOS POR NIVELES. EL OTRO JARDÍN QUE COMPARTIREMOS SERA **CRECINEDO JUNTOS** YA QUE ESTE CUENTA CON 8 NIVELES Y SOLO TENEMOS 2 HORAS Y MEDIA PARA DAR EL SERVISIO AL JARDIN POR LO MISMO NOS DIVIDIMOS LOS GRUPOS PARA QUE CADA UNA TENGA 4 GRUPOS Y ASI DAR LA COBERTURA DEL SERVIO A TODOS LOS NIÑOS .



FIRMA DEL CONTRATISTA

Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Ingrid Arias	Mes	Febrero	Horario	mañana.

Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela
17/02/26	9:00	9:35	Estimular el desarrollo	Pre-Jardin 1	creciendo Juntos	Laura Alfonso
17/02/26	9:35	10:10	psicomotor acorde	Pre Jardin 2	creciendo Juntos	
17/02/26	10:15	10:45	a la edad, fortalec-	Jardin 1	creciendo Juntos	Marcela Romero
17/02/26	10:45	11:20	imiento control	Jardin 2	creciendo Juntos	
18/02/26	9:00	9:35	postural, coordinac-	Pre Jardin	Rozo	
18/02/26	9:35	10:10	ion, desplazamiento	Cami-Parvulos	Rozo	
18/02/26	10:25	11:00	y exploración Senso	PreJardin-Jardin	Abra	Andrea Contreras
18/02/26	11:00	11:30	ral según el nivel	Pv, Cm, Sal	cna. Abra	Andrea Contreras
19/02/26	9:00	9:35	evolutivo del bebe.	Jardin 1	libertador	
19/02/26	9:40	10:25	" "	Jardin 2	libertador	
19/02/26	10:25	11:00	" "	Parvulos	Libertador	Manuela Cortazar
20/02/26	9:00	9:30	" "	Jardin 1	esperanza	
20/02/26	9:30	10:05	" "	Jardin 2	esperanza	
20/02/26	10:10	10:45	" "	PreJardin	esperanza	
20/02/26	10:45	11:20	" "	Parvulos	esperanza	Monica Romero
24/02/26	9:00	9:35	estimular el desa-	PreJardin 1	Creciendo J.	Laura Alfonso
24/02/26	9:35	10:10	rollo psicomotor	PreJardin 2	Creciendo J.	
24/02/26	10:15	10:45	inicial Fortaleciendo	Jardin 1	creciendo J.	Marcela Romero
24/02/26	10:45	11:20	el control cefalico,	Jardin 2	creciendo J.	
25/02/26	9:00	9:35	la activación del	Jardin Pre	Rozo	
25/02/26	9:35	10:10	Tronco, la Coordina	Parvulos	Rozo	
25/02/26	10:25	11:00	ción. Uso motora y	Pre J. y Jardin	Abra	Andrea Contreras
25/02/26	11:00	11:30	el equilibrio y control	Cam y Parv, Sal.	Abra.	Andrea Contreras
26/02/26	9:00	9:35	corporal mediante	Pre y Jardin 1	libertador	
26/02/26	9:40	10:25	Juegos estructurados	Pv Cm, Salacuna. Jardin 2	Libertador	
26/02/26	10:25	11:00	" "	Jardin 1	Parvulos. esperanza.	Manuela L.

Firma del Entrenador: Ingrid A. Marin.

Scanned with CamScanner

Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Ingrid Arias	Mes	Febrero	Horario	Mañana.

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela
27/02/26	9:00	9:35	Fortalecer coordinación	Jardin	esperanza	
27/02/26	9:30	10:05	dinamica general,	~~Parvulos~~	Jardin2 esperanza	
27/02/26	10:10	10:45	equilibrio y control.	Jardin pre.	esperanza	
27/02/26	10:45	11:20	fortalecer coordinación gruesa, equilibrio y desplazamiento basico.	~~Transición~~ Parvulos	esperanza	

Firma del Entrenador	Ingrid A. Marin

Scanned with CamScanner