

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		ENTRENADOR: ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN		SESION N.º 02	
MEDIO FÍSICO:		CATEGORIA: INFANTIL EN LA ZONA RURAL (LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO)			
FECHA: FEBRERO 2 AL 6 DE 2026					
TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		MEDIO DIDACTICO: BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES			
OBJETIVO Promover hábitos de vida saludable y fortalecer las habilidades motrices básicas en niños de zonas rurales a través de la recreación dirigida y el juego cooperativo.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN	
I N I C I A L	<p>INTRODUCCIÓN PARA SOCIALIZACIÓN EN ESCUELAS RURALES</p> <p>El proceso de socialización que el IMDER Pradera lidera en las sedes educativas de Potrerito, Lomitas y La Gran Vía tiene como propósito fundamental integrar la actividad física dirigida al entorno escolar rural. A través de este acercamiento, se busca consolidar una alianza estratégica entre el instituto y la comunidad educativa para fortalecer el desarrollo motriz y lúdico de la población infantil.</p> <p>Como monitor delegado por el IMDER Pradera, doy inicio oficial al proceso de socialización de las jornadas de acompañamiento deportivo en las sedes de Potrerito, Lomitas y La Gran Vía. Esta iniciativa tiene como propósito central descentralizar la actividad</p>			TRANSCURSO DE LA SEMANA	
C E N T R A L					
F I N A L					

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina

(Casa de la Cultura, segundo piso)

física, llevando programas de fortalecimiento recreativo y lúdico directamente al entorno escolar rural para impactar positivamente el desarrollo motriz de los estudiantes. A través de este acercamiento, se busca consolidar un vínculo sólido entre la administración municipal y la comunidad educativa, promoviendo el deporte como una herramienta esencial para la convivencia y la formación en valores. Mediante el uso de implementos como balones, conos y aros, se ejecutarán sesiones pedagógicas diseñadas para mejorar la agilidad, la coordinación y los hábitos de vida saludable en la población infantil. Mi labor como monitor será brindar apoyo técnico a los docentes, transformando el patio de clases en un aula de aprendizaje activo y bienestar emocional. Este compromiso garantiza que los niños de las zonas rurales cuenten con espacios de sano esparcimiento con los mismos estándares de calidad que el casco urbano. Con esta intervención, reafirmamos que el bienestar de nuestra infancia es la prioridad que moviliza al instituto hacia cada rincón del municipio.



Anyelo

5 de febrero de 2026 10:01 a. m.



Anyelo

6 de febrero de 2026 10:32 a. m.



Anyelo

6 de febrero de 2026 10:33 a. m.



REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



Código Postal: 763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA		ENTRENADOR: ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN	SESION N.º 02
MEDIO FISICO: FECHA: FEBRERO 9 AL 13 DE 2026		CATEGORIA: INFANTIL EN LA ZONA RURAL (LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO)	
TEMA: ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA		MEDIO DIDACTICO: BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Fomentar el desarrollo de las capacidades coordinativas y la integración grupal a través de juegos cooperativos y actividades lúdico-deportivas, promoviendo el sano esparcimiento en la categoría infantil.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	1. Fase de Activación: Inicio con el juego " Simón dice ", donde el entrenador da órdenes que implican movimientos de movilidad articular (círculos con brazos, saltos, tocar rodillas). Se busca mejorar la escucha activa y la propiocepción.	 <small>Anyelo 9 de febrero de 2026 7:50 a. m.</small>	15 Minutos
	2. Calentamiento dinámico: Desplazamientos variados por el espacio (trote suave, desplazamientos laterales y taloneo) para elevar la frecuencia cardíaca de forma progresiva.	 <small>Anyelo 9 de febrero de 2026 8:17 a. m.</small>	

		 <p>Anyelo 9 de febrero de 2026 7:48 a. m.</p>	
C E N T R A L	<p>1. Carrera del cangrejo: Los niños se desplazan en cuadrupedia invertida (apoyo de manos y pies mirando hacia arriba) en una competencia de relevos. Esta actividad fortalece el core, la fuerza en brazos y la coordinación segmentaria.</p> <p>2. Fútbol Recreativo: Micro-partidos enfocados en el control del balón y el pase. No se prioriza el marcador, sino la ubicación en el campo y el respeto a las reglas básicas.</p> <p>3. Juegos de Cooperación: Dinámica de "Pasar el balón" por encima de la cabeza y entre las piernas en fila, finalizando con el juego de "La</p>	 <p>Anyelo 10 de febrero de 2026 7:40 a. m.</p>  <p>Anyelo 10 de febrero de 2026 11:17 a. m.</p>	60 Minutos

Rana" (lanzamiento de precisión) para trabajar la coordinación óculo-manual.



Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

			
F I N A L	Vuelta a la calma: Estiramientos dirigidos y charla de retroalimentación sobre la importancia del trabajo en equipo.		15 Minutos

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 90 min	VOLUMEN TOTAL: 90 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES: Se observó una excelente disposición de los niños hacia las actividades lúdicas, destacando un alto nivel de participación en el juego.

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA		ENTRENADOR: ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN	SESION N.º 03
MEDIO FISICO:		CATEGORIA: INFANTIL EN LA ZONA RURAL (LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO)	
FECHA: FEBRERO 16 AL 20 DE 2026			
TEMA: ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA		MEDIO DIDACTICO: BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Desarrollar la agilidad multidireccional y la coordinación óculo-manual/pedal mediante circuitos técnicos con conos y balones, fortaleciendo el control motriz en espacios reducidos.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	1. Activación Morfo funcional: Juego de "La Mancha con Refugio". Se distribuyen 10 conos por el área; los niños solo están a salvo de ser atrapados si están tocando un cono. Promueve la reacción y velocidad de desplazamiento.	 <small>Anyelo 16 de febrero de 2026 8:48 a. m.</small>	15 Minutos
	2. Movilidad Articular: Ejecución de movimientos circulares y de elongación dinámica (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos) para preparar el sistema musculo esquelético.	 <small>Anyelo 16 de febrero de 2026 8:20 a. m.</small>	

		 <p>Anyelo 16 de febrero de 2026 8:20 a. m.</p>	
C E N T R A L	<p>1. Circuito de Agilidad Pura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación A: Desplazamiento en Zig-zag (Slalom) entre 6 conos alineados, enfatizando en pasos cortos y rápidos. - Estación B: Serie de 5 aros colocados en línea recta para realizar saltos bipodales (pies juntos) buscando estabilidad en el aterrizaje. <p>2. Dominio y Familiarización con el Balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control Manual: Lanzar el balón hacia arriba, realizar un aplauso y atrapar sin que caiga. - Control Pedal: Conducción lineal del balón con borde interno y externo, alternando 	 <p>Anyelo 19 de febrero de 2026 9:05 a. m.</p>  <p>Anyelo 19 de febrero de 2026 9:54 a. m.</p>  <p>Anyelo 19 de febrero de 2026 9:05 a. m.</p>	60 Minutos

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

	<p>perfiles (derecha/izquierda) en distancias de 5 metros.</p> <p>3. Relevos de Reacción y Velocidad:</p> <p>- Competencia por equipos en distancias de 10 metros. A la señal sonora, el primer niño sale a máxima velocidad, rodea un cono y regresa para entregar el testimonio (aro) a su compañero, mejorando la potencia de arranque.</p>		
FINAL	<p>Vuelta a la calma:</p> <p>Estiramientos dirigidos y charla de retroalimentación sobre la importancia del trabajo en equipo.</p>		15 Minutos



VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 90 min	VOLUMEN TOTAL: 90 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES: Se evidenció un avance significativo en la agilidad motriz y el control del balón, logrando una participación dinámica y disciplinada en los circuitos de relevos. El grupo respondió positivamente a las correcciones técnicas, fortaleciendo el trabajo en equipo y el uso eficiente de los materiales didácticos.

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA		ENTRENADOR: ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN	SESION N.º 04
MEDIO FISICO: FECHA: FEBRERO 23 AL 27 DE 2026		CATEGORIA: INFANTIL EN LA ZONA RURAL (LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO)	
TEMA: ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA		MEDIO DIDACTICO: BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Desarrollar la agilidad multidireccional y la coordinación óculo-manual/pedal mediante circuitos técnicos con conos y balones, fortaleciendo el control motriz en espacios reducidos.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	1. Exploración Creativa Dirigida: Los alumnos interactúan libremente con balones, aros y conos , permitiendo al monitor observar la iniciativa y autonomía motriz adquirida.	 <small>Anyelo 23 de febrero de 2026 9:21 a. m.</small>	15 Minutos
	2. Activación Morfofuncional Rítmica: Rutina de calentamiento basada en el seguimiento de patrones (pasos laterales, saltos coordinados y movilidad articular) al ritmo de señales auditivas, diseñada para elevar la temperatura corporal, mejorar la concentración y la respuesta a estímulos externos.	 <small>Anyelo 23 de febrero de 2026 9:21 a. m.</small>	

		 <p>Anyelo 23 de febrero de 2026 9:21 a. m.</p>	
<p>C E N T R A L</p>	<p>1. Festival de Retos (Ginkana Evaluativa): Circuito de tres estaciones diseñado para medir competencias específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estación de Salto: Secuencia de aros para evaluar la estabilidad y potencia de salto bipodal. - Estación de Equilibrio: Transporte de guías sobre la cabeza o manos en una línea recta de 5 metros. - Estación de Precisión: Derribo de conos mediante golpeo de balón (borde interno) para 	 	<p>60 Minutos</p>

evaluar la coordinación óculo-pedal.

2. Torneo Relámpago de Fútbol Recreativo: Encuentros en espacios reducidos donde el foco es la aplicación de las reglas de convivencia, el respeto al rival y la fluidez en el juego colectivo por encima del marcador.

3. El Tesoro Escondido (Pistas Motrices): Dinámica de cierre donde los niños deben descifrar pistas que implican retos físicos (correr, gatear, saltar) para hallar objetos ocultos bajo los conos, fomentando la resolución de problemas bajo presión lúdica.



F
I
N
A
L

Vuelta a la calma:

Estiramientos dirigidos y charla de retroalimentación sobre la importancia del trabajo en equipo.



15 Minutos

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 90 min

VOLUMEN TOTAL: 90 min

PLANIFICADO:

REALIZADO:

OBSERVACIONES: Se destaca una evolución notable en la coordinación dinámica de los alumnos de las sedes rurales, quienes pasaron de una etapa de exploración a una de ejecución técnica controlada. La disciplina y el sentido de pertenencia con el **IMDER Pradera** se fortalecieron, dejando una base sólida para iniciar el próximo mes con habilidades motrices de mayor complejidad.

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)