Cuenta de Cobro No. 01
Ciudad y Fecha: Cota, 20/03/2026
CPS-113-2026

EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA CUNDINAMARCA
NIT NO. 832.000.795-5
DEBE A

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ
Cédula de Ciudadanía No. 1.072.708.825 de Chía.
Régimen Simplificado

La suma de DOS MILLONES DOSCIENTOS TRES MIL DOSCIENTOS PESOS ($2.203.200) M/CTE., por concepto del PRIMER pago del contrato no. 113-2026, cuyo objeto es: **"PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL ACOMPAÑAMIENTO E IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA A LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS RURALES EN EL MUNICIPIO DE COTA, DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA"**. Durante el periodo comprendido entre 02 de febrero al 28 de febrero de 2026.

Favor consignar a la cuenta de ahorros número 827-639406-39 del banco Bancolombia

Se firma en Cota, a los veinte (20) días del mes de marzo de 2026.

CE IMRD - 2026 - 163
Daniela P
20/03/2026

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ
Cédula de Ciudadanía No. 1.072.708.825 de Chía.

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1072708825		BOLIVAR TELLEZ CRISTIAN IVAN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CRA 5 # KM1 VIA COTA - CHIA	COTA-CUNDINAMARCA	1111111	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-01	2026-01	64277587	9498518048	I	2026/02/06	2026/02/16	BANCOLOMBIA	10	$127,500

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación		Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)						$408,545	$65,400			$408,545	$51,100			$0	$0			$408,545	$10,000		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)						$408,545	$65,400			$408,545	$51,100			$0	$0			$408,545	$10,000		$0	$0
Ciudad: COTA Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)						$408,545	$65,400			$408,545	$51,100			$0	$0			$408,545	$10,000		$0	$0
1	CC	1072708825	BOLIVAR CRISTIAN	230301	7	$408,545	$65,400	EPS017	7	$408,545	$51,100		0	$0	$0	14-33	7	$408,545	$10,000	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**					$408,545	$65,400			$408,545	$51,100			$0	$0			$408,545	$10,000		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1072708825		BOLIVAR TELLEZ CRISTIAN IVAN	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CRA 5 # KM1 VIA COTA - CHIA	COTA-CUNDINAMARCA	1111111	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-01	2026-01	64277587	9498518048	I	2026/02/06	2026/02/16	BANCOLOMBIA	10	$127,500

RESUMEN DE PAGO

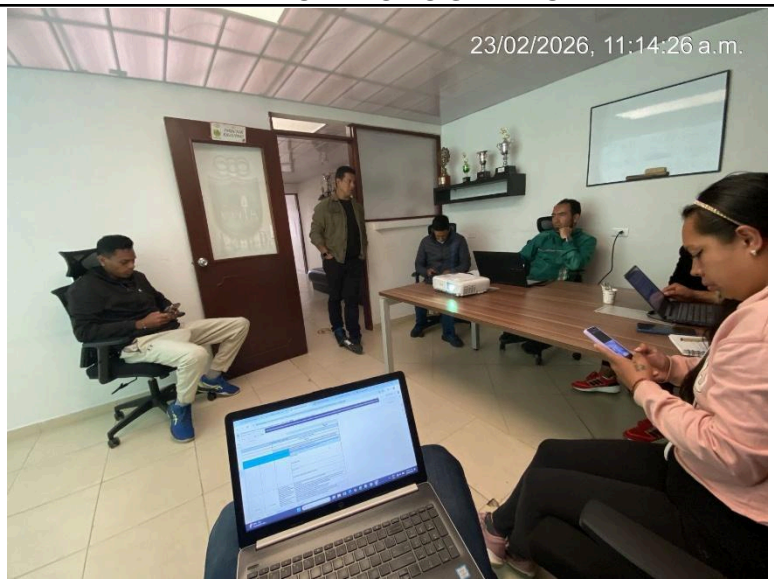
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$65,400	$500	$0	$65,900
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$65,400	$500	$0	$65,900
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$10,000	$100	$0	$10,100
COLSANITAS ARL	14-33	901,469,580	2	1	$10,000	$100	$0	$10,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$51,100	$400	$0	$51,500
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$51,100	$400	$0	$51,500
TOTAL				1	$126,500	$1,000	$0	$127,500

Nombre Contratista:	Cristian Ivan Bolivar Tellez	Objeto: Contrato de prestación de servicios de apoyo a la gestión para el acompañamiento e implementación deportiva a estudiantes de escuelas rurales en el municipio de Cota
Número de Identificación:	1.072.708.825	
Número del Contrato:	CPS-113	
Valor Inicial del Contrato:	19.584.000	
Adición N°1:	N/A	
Valor Total del Contrato:	19.584.000	
Plazo Ejecución Inicial:	8 meses	
Prórroga N°1:	N/A	
Plazo Total del Contrato:	8 meses	
Fecha de Inicio:	2 de febrero de 2026	
Fecha Final:	3 de octubre de 2026	
Periodo del Informe:	Febrero 02 - 28	
Supervisor:	Alexalberto Velásquez Segura	

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	1. Participar activamente en las actividades y eventos deportivos y recreativos que organice el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cota.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se dio cumplimiento a este compromiso bajo las orientaciones y el cronograma establecido por el IMRD. Participó activamente en la mesa técnica de trabajo junto al equipo metodológico que proyecta actualmente la reestructuración de la malla deportivo-pedagógica y otros formatos.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	2. Apoyar al IMRD en el cumplimiento del derecho de los niños al juego, a la lúdica y a la recreación, mediante la realización de actividades grupales e individuales en el espacio formativo que se encuentra dentro del municipio de Cota.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Durante el mes de febrero, se gestionan procesos de apoyo en la sede El Abra, priorizando el derecho al juego y la lúdica mediante actividades con objetivos pedagógicos claros. Así mismo, se hizo un reconocimiento de la sede, un primer diagnóstico de la población estudiantil. Y, por último, la gestión mediante el instituto, de dotación e implementos deportivos para la sede. Todas estas acciones buscan potenciar la salud, el deporte y la sana convivencia escolar.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	3. Apoyar al IMRD con la realización de la evaluación de los alumnos del programa tiempo libre y actividad física para evidenciar posibles debilidades y fortalezas de los niños beneficiarios del programa.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	En el transcurso del mes de febrero se ejecutaron diversas sesiones de clase que permitieron identificar las fortalezas y oportunidades de mejora del grupo, entendiendo y atendiendo a sus niveles de escolarización. A partir de estos diagnósticos, se han proyectado las sesiones futuras para garantizar un proceso de evolución constante en los estudiantes.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	4. Apoyar los procesos de estimulación en el desarrollo cognitivo, psicomotor y socioafectivo de los niños en la escuela que le fue asignada dentro del municipio de Cota.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se desarrollaron jornadas académicas enfocadas en dimensiones psicomotrices, socio-afectivas e inclusivas. Dichas intervenciones facilitan la comunicación asertiva y el desarrollo social dentro del contexto educativo de la sede El Abra.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



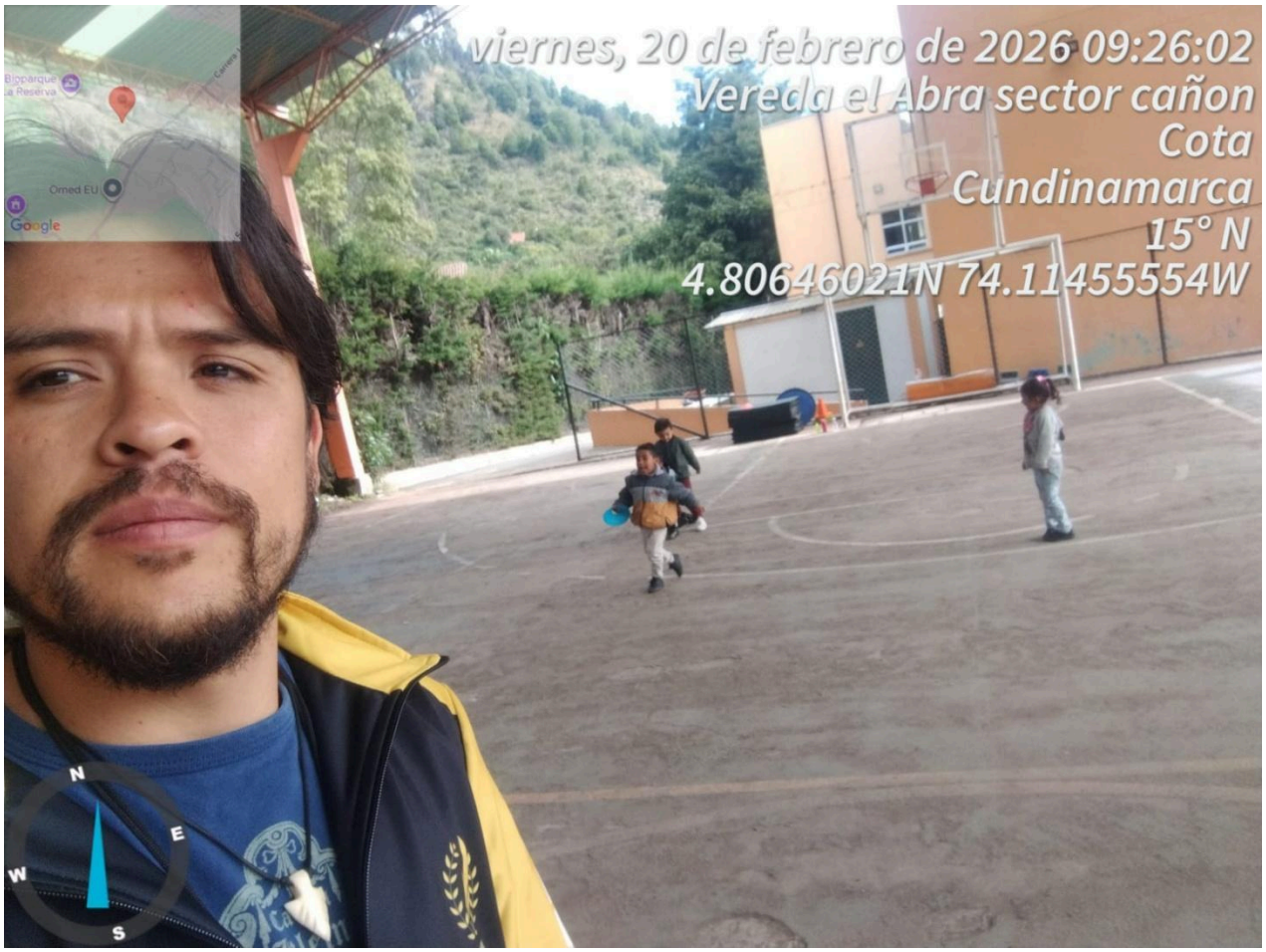
OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	5. Llevar un registro de la población infantil beneficiada por el programa de deporte escolar de acuerdo con la escuela rural que le fue asignada dentro del municipio de Cota.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se realiza el seguimiento y registro diario de la participación de cada curso en la sede El Abra, acatando rigurosamente los lineamientos definidos de manera conjunta con el área metodológica.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	6. Realizar la elaboración de la planeación mensual y anual de las clases del programa de deporte escolar en los grados de la escuela que le fue asignada dentro del municipio De Cota.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se esta haciendo entrega al área metodológica de la planeación mensual adelantada, esta comprende los cursos de preescolar a quinto para la sede El Abra, tomando como base la malla deportivo-pedagógica del programa de Tiempo Libre Deporte Escolar del IMRD. Este diseño contempla los tiempos de cada periodo y las observaciones recolectadas durante la práctica docente.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	7. Apoyar al IMRD con el proceso de Formación pedagógico de la población escolar, de la escuela que le fue asignada dentro del municipio De Cota.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Las clases en la sede El Abra se diseñan considerando las necesidades particulares del estudiantado y la hoja de ruta metodológica del IMRD. El propósito es acercar a los alumnos a la cultura deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la adquisición de conocimientos técnicos, lúdicos y recreativos.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	8. Programar y llevar a cabo dos actividades que fortalezcan el desarrollo formativo de los diferentes deportistas durante la ejecución del contrato.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Para los meses venideros, se proyectan jornadas recreativas en la sede El Abra dentro del horario académico, como festivales de danza o mini-olimpiadas internas. Sin embargo, se proyecta desarrollar junto con el área metodológica, dos festivales deportivos. Uno de atletismo y el otro posiblemente de baloncesto. Esto acatando las directrices de la coordinación de Tiempo Libre, frente a estas actividades que están pensadas para la inclusión y el beneficio de toda la población estudiantil
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	9. Apoyar con el seguimiento a los procesos de Política Pública del Deporte, Plan de Desarrollo Municipal, Sistema de Gestión Documental en lo que corresponda al proceso de formación deportiva.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Este requerimiento se cumplió a través de la ejecución efectiva de las planeaciones diseñadas para cada sesión. Cada jornada cuenta con una finalidad específica alineada con la malla deportiva-pedagógica que se encuentra en reestructuración junto con el equipo del área metodológica
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:	



OBLIGACIÓN CONTRACTUAL ESPECÍFICA:	10. Apoyar al IMRD en las demás actividades que se requieran y que tengan relación directa con el desarrollo del objeto contratado.
ACTIVIDADES RELACIONADAS	Se ha mantenido una disposición constante ante los requerimientos del IMRD, asistiendo a los llamados de apoyo y servicios fuera del horario habitual asignado en la sede El Abra.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



OBSERVACIONES:	
	
FIRMA CONTRATISTA	**FIRMA SUPERVISOR**

PAGO SEGURIDAD SOCIAL

CONFORME EL DECRETO 1273 DE 2018

PERIODO	IBC	SALUD	PENSIÓN	ARL	PLANILLA	FECHA DE PAGO	TOTAL
ENERO	$408,545	$51,100	$65,400	$10,000	9498518048	2026/02/16	$127,500
FEBRERO		$	$	$			$
MARZO		$	$	$			$
ABRIL		$	$	$			$
MAYO		$	$	$			$
JUNIO		$	$	$			$
JULIO		$	$	$			$
AGOSTO		$	$	$			$
SEPTIEMBRE		$	$	$			$
OCTUBRE		$	$	$			$
NOVIEMBRE		$	$	$			$
DICIEMBRE		$	$	$			$
TOTAL	**N/A**	**$51,100**	**$65,400**	**$10,000**	**N/A**	**N/A**	**$127,500**

Versión 2 Febrero 2026 Elabore: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ**
MES	**MARZO**
SEDE O ESCUELA	**SEDE EL ABRA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER PERIODO**
GRADO	**PREESCOLAR**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**JUEGO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO**
OBJETIVO MENSUAL	Potenciar el desarrollo integral de las habilidades motrices básicas y el reconocimiento del esquema corporal con los estudiantes de nivel preescolar, mediante circuitos de orientación temporo-espacial, juegos cooperativos de imitación y el fomento de valores olímpicos, para fortalecer la autonomía motriz, la interacción armónica en el entorno y la consolidación de hábitos de vida saludables.

Semana	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesión**	**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)**	
SEMANA 1	03-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	1	Potenciar la estructuración temporo-espacial mediante el tránsito por circuitos de obstáculos, facilitando la capacidad de orientación y ajuste postural del estudiante en entornos delimitados.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: lateralidad, conciencia propioceptiva, coordinación dinámica EJE TEMÁTICO: UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL TIEMPO: 10 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): JUEGO DE ATRAPADAS Preguntas para introducir el tema: "¿Qué se siente en el cuerpo cuando nos paramos en un solo pie? Se distribuirán dos potros para identificar a los perseguidores, mientras el resto del grupo asume el rol de evasores. Se dispondrán colchonetas que funcionarán como zonas de refugio o «cese»; no obstante, se restringirá la permanencia prolongada en estas para fomentar la movilidad constante.
							Fase central	NOMBRE: JUEGO DE PIVOTES ORGANIZACIÓN: Se dividen por grupos DESARROLLO: Se delimitará un área de trabajo mediante conos de salida y meta, dispondiendo diversos materiales (colchonetas, aros, estacas) como obstáculos intermedios. A la señal sonora o visual del docente, el primer integrante de cada columna realizará el recorrido evitando el contacto con los elementos. El retorno se efectuará para la entrega de relevo, garantizando la continuidad de la secuencia motriz. VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, CONOS, AROS, ESTACAS, CUERDAS
							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Se ubican los estudiantes en las colchonetas y con la indicación del docente adoptarán diferentes posturas de yoga. Esto ayudará a mejorar la flexibilidad, fuerza y equilibrio, reducir el estrés y la ansiedad. Su práctica habitual beneficiará la concentración y el seguimiento de instrucciones, así como el control corporal, la conciencia propioceptiva y la inteligencia kinestésica. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué lado de su cuerpo sintieron más fuerte hoy, el derecho o el izquierdo?" 1.Arilha Chandrasana (media luna) 2.Postura de la pinza – Uttanasana 3.La sentosana - Postura del camello LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	06-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	2	Potenciar la competencia expresiva-motriz en los estudiantes de nivel preescolar a través de ejercicios de propioconpción, juegos de imitación y dramatización de emociones, para favorecer el reconocimiento de su esquema corporal y el uso del lenguaje no verbal en la interacción con el entorno.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Propiocepción, comunicación corporal, imitación y estados de ánimo EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ TIEMPO: 10 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): DÍGALO CON MIMO Preguntas para introducir el tema: "¿Pueden expresar algo que necesito o siento sin usar palabras? DESARROLLO: Formarán un gran círculo al medio de la cancha. El docente escoge una pareja que se ubica al centro, a uno de ellos le da una consigna que debe intentar comunicar con su pareja sin usar palabra alguna. Ejemplos: •Tengo hambre •Tengo sueño •Tengo calor •Tengo "chicha" •Tengo que miedo •Tengo que ereo
							Fase central	NOMBRE: LA ISLA DE LAS EMOCIONES Y LOS ANIMALES ORGANIZACIÓN: Por equipos pequeños e individualmente DESARROLLO: 1. El Diccionario Corporal: Los niños deben desplazarse por la cancha. Cuando el docente suena el silbato, deben representar con el cuerpo un animal o una emoción que el docente nombre. Ejemplos: •Un lirón cnojado •Una mariposa feliz •Un pájaro triste porque se le olvidó volar •Una ballena con alkin •Un elefante con moolo de un ratón •Un mono buscando algo que olvidó 2. La Selva: El docente dará una para el desplazamiento •Caminar en cuadrupedia imitando gorilas que saltan por los árboles (colchonetas) •Pantano: Caminar muy lento y en puntitas de pies para no despertar a los cocodrilos (el docente hace de cocodrilo si escucha algún ruido) •Cueva: Hacerse bolita, muy pequeñito (sobre la colchoneta) y luego estirarse lo más posible (muy grandes) VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, COLCHONETAS, ESTACAS D,
							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se posicionarán sobre las colchonetas para ejecutar diversas asanas (posturas de yoga) bajo la dirección docente. Esta práctica está orientada a optimizar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio estático y dinámico. Logrando fortalecer las capacidades condicionales y el bienestar emocional del alumnado. La práctica regular de estas secuencias incide positivamente en la autorregulación, la concentración y la ejecución motriz. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Puede saber cuando un compañero esta triste sin que el me lo diga?" 1.Virabhadrasana III (postura del guerrero III) 2.Adho Mukha Svanasana (postura del perro boca abajo 3.La sentosana - Postura del camello LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	10-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	1	Fomentar la interacción social de los niños de preescolar a través de juegos cooperativos y dinámicas de grupo, mediante el seguimiento de instrucciones y el respeto por los turnos, para que logren fortalecer su zona de desarrollo próximo, la tolerancia y la convivencia armónica en el entorno deportivo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Cooperación, seguimiento de reglas, respeto al compañero, trabajo en equipo, turnos de juego. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ (ZDP-3) TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL RESCATE DE LOS AMIGOS Preguntas para introducir el tema: "¿Es más fácil ganar solo o con amigos?" DESARROLLO: Los niños corren por el espacio. A la señal del profesor ("¡Abrazo de oso!"), deben formase en un círculo para darse un gran abrazo colectivo. A la señal de "¡Dúo, trío o cuarteto!", deben juntarse según el número. El objetivo es que nadie se quede solo.
							Fase central	NOMBRE: LA ALDEA DE LAS REGLAS ORGANIZACIÓN: Grupos pequeños (4 a 5 integrantes). DESARROLLO: 1. Estación: El Puente de Cooperación: Cada grupo recibe una colchoneta o una "isla" de aros. Deben desplazarse de un punto A a un punto B moviendo los aros de atrás hacia adelante para que todos pisen siempre dentro, sin dejar a nadie atrás. 2. Estación: El Tesoro Compartido: En el centro de la cancha hay muchos balones. Cada grupo debe recoger 5 y llevarlos a su base, pero solo pueden transportarlos tocándolos entre dos personas (sin usar las manos, solo espalda con espalda o pecho con pecho). VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: AROS, BALONES, COLCHONETAS
							Fase final	1-FASE FINAL: RESPIRACIÓN CONSCIENTE SOBRE COLCHONETA Y REFLEXIÓN Se les hará una invitación a acostarse sobre las colchonetas. El docente deberá guiarlos para que se concentren en su respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Respiración consciente y estiramiento Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se sintieron ayudando a sus amigos?", "¿Qué regla fue la más difícil de seguir?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	13-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	2	Fomentar la competencia socio-motriz de los niños y niñas de preescolar a través de juegos cooperativos y el cumplimiento de normas básicas, para que desarrollen habilidades de trabajo en equipo, respeto por el otro y la capacidad de alcanzar metas comunes de forma armonizada.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Juego cooperativo, seguimiento de instrucciones, roles grupales, empatía motriz. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL PUENTE MÁGICO Preguntas para introducir el tema: "¿Podemos construir una casa con una sola mano? ¿Qué pasa si un amigo necesita ayuda en un juego?" DESARROLLO: Los niños se desplazan libremente por el espacio. Al sonar el silbato, el docente selecciona a 2 estudiantes que se tomaran de las manos para formar el "puente" Una vez hecho empiezan a contar, el puente esta quebrado con que lo cuarentena.. Los demás compañeros deben pasar por debajo. El objetivo es que todos logren ser puente y todos logren pasar antes de que acabe la música y el puente atrape a un estudiante.
							Fase central	NOMBRE: LA ALDEA DE LOS GIGANTES AMABLES ORGANIZACIÓN: (Descubrimiento guiado): DESARROLLO: 1. Estación: El Transporte del Tesoro: Cada grupo recibe una colchoneta y una pelota grande de baloncesto (el tesoro). Deben llevar la pelota de un punto a otro sosteniendo la colchoneta entre los 4 integrantes del equipo y evitando que el tesoro toque el suelo. 2. Estación: El Cumpás Juguetón: Los niños se forman en fila sujetando los hombros del compañero de adelante. Deben atravesar un circuito de aros sin soltarse, coordinando sus pasos VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, AROS, CONOS, BALONES DE BALONCESTO, PELOTAS EPQUES,
							Fase final	3-FASE FINAL: RELAJACIÓN EN COLCHONETA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se acostarán en la colchoneta. Con indicaciones los estudiantes deben mantener los ojos cerrados; después, tensarán y relajarán las partes del cuerpo que se mencionen (desde la cara hasta los pies). Al terminar, se le dará unos minutos para que se queden recostados descansando. Moverán los brazos y piernas, luego que abran los ojos y permanecan recostados unos instantes. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Fue fácil llevar el tesoro solos o con amigos? ¿Qué norma fue la más importante hoy?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 3	17-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	1	Potenciar la competencia perceptivo-motriz de los niños de preescolar mediante actividades de orientación temporo-espacial y lateralidad, para que logren identificar su esquema corporal y ubicarse eficazmente en relación con los objetos y sus compañeros.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Izquierda-derecha, arriba-abajo, noción cerca-lejos, reconocimiento de segmentos corporales. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA PERCEPTIVA-MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL AVIÓN EN LA TORRE DE CONTROL Preguntas para introducir el tema: "¿Dónde está el techo, arriba o abajo? ¿Qué mano usamos para saludar?" DESARROLLO: Cada niño se un avión dentro de un aro (su cabina). Cuando el "controlador" (docente) dice "¡Arriba!", levantan el aro; "¡Abajo!", se agachan. A la señal de "¡Vuelo a la derecha!", deben saltar hacia ese lado con su aro y lo mismo cuando dice "¡Vuelo a la izquierda!"
							Fase central	NOMBRE: EL MAPA DEL TESORO ORGANIZACIÓN: Espacio delimitado con marcas de colores. DESARROLLO: 1. Estación: Cazadores de Colores: El docente indica: "Todos los que tengan una cinta en la mano derecha con un punto azul corren al cono azul". Luego se cambia la consigna para la mano izquierda "Todos los que tengan una cinta en la mano izquierda con un punto verde corren al cono verde" 2. Estación: Dentro y Fuera del Bosque: Cada estudiante tiene un aro que debe ser ubicado en el suelo. Los niños deben saltar "adentro", "afuera", "atrás" o "adelante" según el ritmo y las indicaciones del docente. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: AROS, CINTAS, MARCADORES, CONOS
							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se posicionarán sobre las colchonetas para ejecutar diversas asanas (posturas de yoga) bajo la dirección docente. Esta práctica está orientada a optimizar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio estático y dinámico. Logrando fortalecer las capacidades condicionales y el bienestar emocional del alumnado. La práctica regular de estas secuencias incide positivamente en la autorregulación, la concentración y la ejecución motriz. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cuál es nuestra mano favorita para lanzar? ¿Fue difícil saber dónde era la derecha?" 1.Virabhadrasana III (postura del guerrero III) 2.Adho Mukha Svanasana (postura del perro boca abajo 3.La sentosana - Postura del camello LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
							Fase inicial	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Saltar, correr, tregar, equilibrio dinámico, coordinación dinámica general. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LOS ACROBATAS Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo salta un canguro? ¿Cómo se mantiene en un pie un flamenco?" DESARROLLO: Desplazamiento por la cancha. A la señal, deben imitar un animal: "¡Mono!" (correr en 4 apoyos), "¡Canguro!" (saltos bipodales), "¡Flamenco!" (equilibrio en un pie).

	20-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	2	Desarrollar las habilidades motrices básicas en los estudiantes de preescolar a través de circuitos de capacidades coordinativas, con el fin de mejorar su equilibrio, ritmo y control motor grueso en diversas situaciones de juego.	**Fase central**	NOMBRE: EL CIRCUITO DE LOS SUPERHÉROES ORGANIZACIÓN: Estaciones circulares. DESARROLLO: 1. Estación: La Cuerda Floja: Caminar sobre una cuerda puesta en el suelo llevando una pelota en equilibrio sobre la palma de la mano. 2. Estación: El Salto al Vacío: Saltar desde una pequeña altura (colchoneta) cayendo con ambos pies de forma segura (amortiguación). 3. Estación: Túnel de Agilidad: Gatear a través de una fila de aros sostenidos verticalmente por conos sin tocarlos. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, VIGAS DE EQUILIBRIO, CONOS, TUNEL 2, PELOTAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Qué parte del circuito les pareció más difícil? ¿Cómo se siente el corazón después de correr como superhéroes?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
S E M A N A 4	24-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	1	Promover la competencia socio-motriz en los alumnos de preescolar mediante el trabajo en equipo y la relación con otros, para fortalecer los lazos de confianza, la comunicación no verbal y la resolución conjunta de retos físicos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Cooperación, confianza, respeto por el turno, ayuda mutua. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL ABRAZO Preguntas para introducir el tema: "¿Podemos jugar fútbol sin compañeros? ¿Por qué es importante ayudar a los amigos?" DESARROLLO: Bailan libremente. Cuando la música para, el docente dice un número (ej. "¡Dos!") y deben buscar a un compañero para darse un abrazo o chocar los pies. El objetivo es que nadie se quede solo.
							Fase central	NOMBRE: LAS MÁQUINAS ORGANIZACIÓN: Grupos de 4 niños. DESARROLLO: 1. Estación: El Balón Viajero: Sentados en fila, deben pasarse una pelota de manos a manos por encima de la cabeza hasta que llegue al final, y luego de regreso por debajo de las piernas. 2. Estación: Paracaídas Gigante: Todos sostienen una colchoneta con la cabeza y deben llevarla hasta otro punto. Se puede hacer variantes como, solo pueden usar la mano derecha o izquierda VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, BALONES DE BALONCESTO, CONOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué fue más divertido, jugar solos o con los amigos? ¿Cómo ayudaron a su equipo?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	27-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	2	Incidcar la competencia axiológica corporal en el nivel preescolar a través del conocimiento de los valores olímpicos y el cuidado del cuerpo, utilizando apoyo audiovisual y ejemplos prácticos para fomentar hábitos de vida saludables y respeto deportivo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular . SUBTEMAS: autocuid, respeto, higiene corporal, hidratación. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LOS VALORES Preguntas para introducir el tema: "¿Qué hacemos después de jugar para estar limpios? ¿Qué significa ser un buen amigo en el deporte?" DESARROLLO: Mediante la proyección de un video, se busca fomentar principios éticos y los protocolos de autocuidado y bienestar común, esenciales para la práctica deportiva integral. Videos de apoyo: •El dragón de Aguasal - Cuento sobre el respeto para niños: https://youtu.be/CdLeL1KFCRI?si=DY-wHwHSI5ew9Gyv •El viaje de la ANTORCHA OLÍMPICA ✨	Cuentos infantiles	Cuentos para niños	Cuento de amistad: https://youtu.be/-p9rGz4DOwCtNxI=9Ho4dDHERGGy2R
							Fase central	NOMBRE: MINI OLIMPIADAS ORGANIZACIÓN: DESARROLLO: 1. Estación: Estación del Respeto: Carrera de relevos donde lo más importante no es llegar primero, sino entregar un platillo con una sonrisa y decir "gracias". 2. Estación: Estación del Esfuerzo: Superar un obstáculo de "montaña" (colchonetas apiladas). Cada niño anima al compañero que está subiendo. 3. Estación: Taller de Hidratación: Pausa dirigida para aprender cómo beber agua correctamente y por qué el cuerpo la necesita tras el ejercicio. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: PLATILLOS, COLCHONETAS, CONOS, APOYO AUDIOVISUAL
							Fase final	1-FASE FINAL: RESPIRACIÓN CONSCIENTE SOBRE COLCHONETA Y REFLEXIÓN Se les hará una invitación a acostarse sobre las colchonetas. El docente deberá guiarlos para que se concentren en su respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Respiración consciente y estiramiento Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo después de la clase? ¿Cuál es el valor olímpico que más les gustó?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
S E M A N A 5	31-mar-26	09:20	10:20	TRANSICION	1	Reconocer el esquema corporal de los estudiantes de preescolar a través de actividades de exploración sensorial y motriz, identificando y nombrando las partes del cuerpo y su ubicación espacial, de esta manera lograremos que desarrollen una imagen corporal clara y mejoren su coordinación global.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Esquema corporal, lateralidad, imagen corporal, propiocepción, ubicación espacial. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL SEMÁFORO CORPORAL Preguntas para introducir el tema: "¿Saben dónde están sus codos sin mirar?", "¿Qué parte del cuerpo nos ayuda a saltar más alto?" DESARROLLO: Actividad de exploración sensorio-motriz orientada a la identificación de segmentos corporales y la disociación rítmica. Se utiliza el soporte auditivo para afianzar la conciencia corporal y la sincronización motora. Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies. Canciones infantiles y divertidas con las partes del cuerpo: https://youtu.be/3s9HKW2sIuw?si=-qXh3GM-emFAe9p0O
							Fase central	NOMBRE: EL LABORATORIO DEL CUERPO ORGANIZACIÓN: Trabajo individual y dispersos por el espacio. DESARROLLO: 1. Estación: Túnel de Partes: Se colocan túneles de tela o hileras de aros. Para pasar por cada uno, el niño debe tocar la parte del cuerpo que el profesor nombre (ej: "Pasamos escondiendo las orejas"). 2. Estación: Pantera Corporal: Lanzar pelotas para derribar diferentes blancos (conos) utilizando solo la parte del cuerpo indicada: (Ejem mano derecha o izquierda) VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: PARLANTE, PELOTAS PEQUE, AROS, TÚNELES DE TELA, MÚSICA, COLCHONETAS
							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se posicionarán sobre las colchonetas para ejecutar diversas asanas (posturas de yoga) bajo la dirección docente. Esta práctica está orientada a optimizar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio estático y dinámico. Logrando fortalecer las capacidades condicionales y el bienestar emocional del alumnado. La práctica regular de estas secuencias incide positivamente en la autorregulación, la concentración y la ejecución motriz. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cuál es nuestra mano favorita para lanzar? ¿Fue difícil saber dónde era la derecha?" 1.Sasangasana (postura del conejo) 2.Eka Pada Rajakapotasana (postura de la paloma observando) LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ**
MES	**MARZO**
SEDE O ESCUELA	**SEDE EL ABRA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER PERIODO**
GRADO	**PRIMERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**JUEGO, DESCUBRIMIENTO GUIADO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer las habilidades motrices básicas y la coordinación viso-pédica con los estudiantes de primero de primaria, mediante circuitos de agilidad, juegos de precisión con objetos y retos colectivos de orientación espacial, para mejorar el control postural, la autonomía en la ejecución de patrones de movimiento y la sana convivencia basada en valores olímpicos.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	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)	
SEMANA 1	04-mar-26	09:20	10:20	PRIMERO	1	Desarrollar la capacidad de locomoción de los estudiantes de primero de primaria a través de circuitos de agilidad y cambios de dirección, mediante el control corporal en el espacio, para que logren ejecutar desplazamientos básicos con fluidez y seguridad en diversos entornos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Locomoción, equilibrio dinámico, espacialidad, cambios de ritmo. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL AVIÓN DE PAPEL Preguntas para introducir el tema: "¿Qué parte del cuerpo nos ayuda a frenar rápido?" DESARROLLO: Los niños corren "planeando" con los brazos extendidos. A la señal "¡Turbulencia!", deben realizar saltos y giros. A la señal "¡Aterrizaje!", deben quedar en un solo pie. A la señal "¡Caída libre!" deben volar muy rápido.
							Fase central	NOMBRE: EXPLORADORES ORGANIZACIÓN: Circuito por estaciones. DESARROLLO: 1. Estación: El Pantano: Desplazarse de forma lateral y luego en zigzag sobre vigas plásticas de equilibrio extendidas en el suelo tratando de no caer al suelo y luego realizar el recorrido en Zig-Zag 2: Estación: Saltos del Canguro: Desplazarse saltando entre aros con indicaciones de colores diferentes (ej: naranjas, un solo pie y verdes, dos pies). VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: conos, aros, vigas plásticas de equilibrio platillos
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué desplazamiento fue el más difícil?", "¿Cómo evitaron chocar con los obstáculos?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	06-mar-26	10:20	11:20	PRIMERO	2	Desarrollar las habilidades motrices básicas en los estudiantes de primero de primaria a través de circuitos de saltos, lanzamientos y desplazamientos variados, para fortalecer su coordinación global, el control del equilibrio y la eficacia en la resolución de retos físicos cotidianos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Coordinación dinámica general, equilibrio dinámico y control espacial. EJE TEMÁTICO: DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ (ESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS) TIEMPO: 10 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): CUIDADO CON EL TRÁFICO Preguntas para introducir el tema: ¿Qué movimientos puede hacer nuestro cuerpo para evitar chocar con un obstáculo o con un compañero?" DESARROLLO: Los niños corren libremente por la cancha. A la señal de "¡Rojo!", se quedan como estatuas en un solo pie (postura del árbol de yoga). A la señal de "¡Verde!", corren rápido. A la señal de "¡Amarillo!", caminan en cámara lenta exagerando el movimiento de brazos y piernas.
							Fase central	NOMBRE: LA GRAN EXPEDICIÓN DE LOS EXPLORADORES ORGANIZACIÓN: Se divide la cancha en 2 estaciones principales por donde los grupos rotarán cada 10-12 minutos. DESARROLLO: 1. El Puente Inestable (Equilibrio y Salto): Los niños deben caminar sobre una línea o circuito de equilibrio, a su vez llevan en las manos unas pelotas. Las palmas deben ir abiertas en el recorrido. Al final, deben saltar dentro de 6 aros colocados en zigzag (salto bipodal). 2. El Lanzamiento del Cazador (Puntería y Manipulación): Desde una distancia marcada, los estudiantes deben lanzar pelotas pequeñas para derribar una torre de conos o encestar en cajas plásticas, alternando mano derecha e izquierda. Justo antes de llegar deben cruzar por un túnel plástico VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: CONOS, AROS, PELOTAS PEQUE, VIGAS PLÁSTICAS DE EQUILIBRIO, CAJAS O CESTOS, PLATILLOS, TUNEL PLÁSTICO
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo hacemos para reestablecer el equilibrio justo cuando lo estamos perdiendo?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	11-mar-26	09:20	10:20	PRIMERO	1	Desarrollar la coordinación viso-pédica en los estudiantes de primero de primaria a través de juegos colectivos de precisión y conducción, mediante el trabajo colaborativo y la interacción con objetos en movimiento, para que logren mejorar su control motor inferior y la capacidad de trabajar en equipo hacia un objetivo común.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Coordinación óculo-pedal, conducción, trabajo en equipo, precisión de pase, control espacial. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): Preguntas para introducir el tema: "¿Es más difícil usar las manos o los pies para mover un balón?", "¿Cómo podemos pasarle el balón a un amigo sin que se detenga?" DESARROLLO: Los estudiantes se dividen en dos grupos. Unos son "pastores" (tienen un balón en los pies) y otros son "ovejas" (corren libremente). Los pastores deben conducir su balón e intentar tocar suavemente con él los pies de las ovejas. Si una oveja es tocada, se convierte en pastor.
							Fase central	NOMBRE: PIES MÁGICOS ORGANIZACIÓN: Estaciones en parejas y grupos pequeños. DESARROLLO: 1. Estación: El Túnel Cooperativo: En parejas, los niños deben pasar el balón de un lado a otro a través de un "túnel" formado por aros o las piernas de otros compañeros, asegurándose de que el balón llegue siempre al pie de su pareja. 2. Estación: Limpiando la Casa: Se divide la cancha en dos campos. Cada equipo debe intentar pasar todos los balones al campo contrario usando solo los pies. Gana el equipo que, a la señal, tenga menos "basura" (balones) en su lado. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: BALONES, CONOS, AROS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué parte del pie les funcionó mejor para apuntar?", "¿Cómo ayudaron a su compañero cuando el balón se le escapaba?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	13-mar-26	10:20	11:20	PRIMERO	2	Fortalecer la competencia motriz de los estudiantes de primer grado mediante la identificación de las partes del cuerpo y la exploración de sus posibilidades de movimiento, con el fin de que logren una mayor conciencia corporal, control postural y autonomía en la ejecución de patrones básicos de movimiento.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Esquema corporal, segmentación motriz, lateralidad, noción de espacio-cuerpo. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL SEMÁFORO CORPORAL Preguntas para introducir el tema: "¿Cuántas formas diferentes tiene nuestro cuerpo de moverse? ¿Podemos correr usando solo los talones?" DESARROLLO: Los niños corren por el espacio. Cuando el docente muestra el color "¡Rojo!", deben detenerse y tocar con la mano una parte del cuerpo que el docente mencione (ej. rodilla), "¡Amarillo!" (codos) "¡Verde!" (tobillos) "¡Azul!" (muñecas) "¡Naranja!" (cadera).
							Fase central	NOMBRE: EL LABORATORIO DEL CUERPO HUMANO ORGANIZACIÓN: Circuito de descubrimiento. DESARROLLO: 1. Estación: Escultores y Estatuas: En parejas, un niño es el "escultor" y debe mover los brazos o piernas de su compañero (la estatua) para crear una pose. Luego cambian. Esto ayuda a reconocer los rangos de movimiento de cada extremidad. 2: Estación: Lanzamiento con Segmentos: Intentar encestar una pelota en un cesto que sostiene el docente siguiendo la indicación previa al lanzamiento, ejemplo, mano derecha, mano izquierda, cabeza, o pie VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: PELOTAS PEQUES, PLATILLOS, CONOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué parte de nuestro cuerpo fue la más difícil de mover hoy?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

S E M A N A 3	18-mar-26	09:20	10:20	PRIMERO	1	Fomentar la ética deportiva y el cuidado del cuerpo en los estudiantes de primero de primaria a través de la exploración de los valores olímpicos y el apoyo audiovisual, mediante juegos de respeto y juego limpio, para que logren integrar hábitos de preservación física y sana convivencia.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Respeto, excelencia, amistad, autocuidado, historia del deporte EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LA LLAMA OLÍMPICA Preguntas para introducir el tema: "¿Qué significa ganar?", "¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo antes de hacer ejercicio?" DESARROLLO: Promover la ética del cuidado individual y colectivo mediante el análisis de recursos audiovisuales, vinculando los valores del olimpismo y la simbología de la antorcha con la formación integral del estudiante. •El dragón de Aguazul - Cuento sobre el respeto para niños: https://youtu.be/CtEeL3KFCRI?si=DY-wHwH585w0fGyv •El viaje de la ANTORCHA OLÍMPICA 🔥	Cuentos infantiles	Cuentos para niños	Cuento de amistad: https://youtu.be/-pWGi4DOwC8?si=9lloktDl0EJKGr2R
							Fase central	NOMBRE: LAS OLIMPIADAS DE LA AMISTAD ORGANIZACIÓN: Grupos mixtos representados por colores. DESARROLLO: 1. Estación: Relevos de Honestidad: Carrera donde deben llevar una pelota sobre una cuchara. Si se cae, el niño debe ser honesto, regresar al inicio y empezar. 2. Estación: Trabajo en equipo: Deben trasportar un balón usando una colchoneta. Cada estudiante debe sujetar la colchoneta por un extremo VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETA, APOYO AUDIOVISUAL, CUCHARAS PLÁSTICAS, PELOTAS DE PIMPÓN
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Por qué es importante ser honestos en el juego?", "¿Cómo se siente el cuerpo después de tomar agua?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	20-mar-26	10:20	11:20	PRIMERO	2	Fortalecer los vínculos de cooperación de los niños de primero de primaria a través de retos motrices compartidos y juegos de oposición recreativa, mediante la interacción constante con sus pares, para que logren interactuar de forma asertiva en actividades físicas colectivas.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Cooperación, comunicación no verbal, empatía, sincronía. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL ESCUDO HUMANO Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo podemos ayudar a un compañero que va más lento?", "¿Por qué es importante hablarse durante el juego?" DESARROLLO: Por grupos, entre varios protegen un objeto situado detrás de un compañero específico mientras otro seleccionado por el docente intenta tocarlo suavemente. Luego intercambian funciones.
							Fase central	NOMBRE: LA RED DE COOPERACIÓN ORGANIZACIÓN: Grupos de 6 personas. DESARROLLO: 1. Estación: Transporte de Heridos: Entre dos niños llevan a un tercero (sentado en una "silla" hecha con las manos o en una silla real) por un trayecto corto. 2. Estación: Círculo de Fuerza: Sentados en círculo y agarrados de las manos, todos deben intentar levantarse al mismo tiempo sin soltarse. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, PAÑOLETAS, CONOS, 3 SILLAS
							Fase final	3-FASE FINAL: RELAJACIÓN EN COLCHONETA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se acostarán en la colchoneta. Con indicaciones los estudiantes deben mantener los ojos cerrados; después, tensarán y relajarán las partes del cuerpo que se mencionen (desde la cara hasta los pies). Al terminar, se le dará unos minutos para que se queden recostados descansando. Moverán los brazos y piernas, luego que abran los ojos y permanezcan recostados unos instantes. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Lograron levantarse todos juntos?", "¿Qué sintieron al ayudar a cargar a un compañero?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
S E M A N A 4	25-mar-26	09:20	10:20	PRIMERO	1	Afianzar el reconocimiento del esquema corporal y la orientación espacial en estudiantes de primero de primaria a través de juegos de ubicación y desplazamientos dirigidos, mediante la identificación de direcciones (izquierda, derecha, arriba, abajo), para que logren interactuar con precisión en su entorno.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Lateralidad, nociones espaciales, imagen corporal, equilibrio estático. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL ROBOT DESORIENTADO Preguntas para introducir el tema: "¿Hacia dónde está el sol?", "¿Con qué mano escribes o lanzas mejor?" DESARROLLO: El profesor da órdenes: •Robot, toca tu oreja izquierda con la mano derecha •Robot, da un paso atrás y dos a la derecha •Robot, da 6 pasos adelanté •Robot, da 4 pasos a la izquierda o a la derecha •Robot, apágate
							Fase central	NOMBRE: EL BUSCADOR ORGANIZACIÓN: Dispersos en el campo de juego. DESARROLLO: 1. Estación: Búsqueda del Tesoro Espacial: El profesor esconde objetos y da pistas: "Está a la derecha del arco azul, debajo del cono amarillo". Los niños deben usar las nociones aprendidas. 2. Estación: Twister de Suelo: Con tizas o aros de colores, los niños deben colocar partes específicas: "Pie izquierdo en el verde, mano derecha en el rojo". VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, TIZAS, AROS, OBJETOS PEQUEÑOS (TESOROS).
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cuál es su mano derecha?", "¿Qué objetos hay arriba de nosotros?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	27-mar-26	10:20	11:20	PRIMERO	2	Optimizar la ejecución de habilidades manipulativas y el control postural de los estudiantes de primero de primaria a través de ejercicios de lanzamiento, recepción y equilibrio, mediante el uso de diversos materiales deportivos, para que logren desarrollar precisión motriz y una postura eficiente.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Coordinación óculo-manual, control postural, lanzamientos, recepciones. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL MALABARISTA Preguntas para introducir el tema: "¿Qué hacemos después de jugar para estar limpios? ¿Qué significa ser un buen amigo en el deporte?" DESARROLLO: Cada niño tiene una bolsa de arena, cuaderno o cualquier objeto que sirva, puesto que deben caminar llevándolo en la cabeza, luego en el hombro, evitando que caiga.
							Fase central	NOMBRE: EL FESTIVAL DE LOS LANZADORES ORGANIZACIÓN: Estaciones de puntería y equilibrio. DESARROLLO: 1. Estación: Tiro al Blanco: Lanzar pelotas de tenis hacia blancos en la pared o dentro de aros colgados, variando la altura y la distancia. 2. Estación: Equilibrio en la Cuerda Floja: Caminar sobre una viga de equilibrio o línea de tiza mientras lanzan y atrapan una pelota pequeña de forma individual. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: VIGAS PLÁSTICAS, PELOTAS PEQUE, AROS, LIBROS, CONOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué hicieron para que el objeto no se cayera de su cabeza?", "¿Fue fácil atrapar la pelota con una sola mano?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Versión 2 Febrero 2026 Elabore: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ
MES	MARZO
SEDE O ESCUELA	SEDE EL ABRA
PERIODO ESCOLAR	PRIMER PERIODO
GRADO	SEGUNDO
TECNICA DE ENSEÑANZA	JUEGO, DESCUBRIMIENTO GUIADO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO
OBJETIVO MENSUAL	Potenciar el control postural y la precisión óculo-manual con los estudiantes de segundo de primaria, mediante retos de equilibrio, secuencias rítmicas y juegos de estrategia colectiva, para fortalecer la dominancia lateral, la comunicación expresivo-motriz y la capacidad de organización grupal en la resolución conjunta de problemas físicos.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesión	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)	
SEMANA 1	03-mar-26	10:20	11:20	SEGUNDO	1	Potenciar la interacción social y el desempeño colaborativo a través de actividades de conjunto, favoreciendo el desarrollo de habilidades comunicativas y el pensamiento estratégico en el alumnado.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: habilidades sociales, roles de liderazgo, comunicación asertiva, compañerismo. EJE TEMÁTICO: TRABAJO COLABORATIVO Y SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 10 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): JUEGO MI ANIMAL FAVORITO Preguntas para introducir el tema: "¿Qué significa trabajo en equipo y cómo se logra?" El grupo se dispondrá en una formación circular inicial para la asignación de roles. El docente distribuirá a los participantes en subgrupos, vinculando a cada uno con un espécimen animal específico (rana, tortuga, mono, conguro o jaguar). Ante el estímulo sonoro del silbato, cada subgrupo ejecutará el desplazamiento hacia el extremo opuesto del área de juego, emulando los patrones de movimiento característicos del animal asignado.
							Fase central	NOMBRE: JUEGO DE LA ARAÑA ORGANIZACIÓN: Se dividen en dos grupos DESARROLLO: Ejercicio de agilidad y evasión donde dos grupos enfrentados deben intercambiar sus posiciones en la cancha. Los dimensionadores "centrales" interceptarán a los corredores mediante contacto superficial; los alumnos capturados asumirán el rol de perseguidores, colaborando en la redacción del espacio de paso para el resto de los compañeros. VARIANTE: En esta modalidad, los participantes capturados deben esperarse de las manos con los perseguidores iniciales, formando una estructura lineal ininterrumpida. La captura se realiza mediante el encerramiento o contacto sin romper el enlace, lo que exige coordinación grupal y comunicación constante para desplazarse como una sola unidad de bloques. TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo trabajo en conjunto con mi compañero?" "¿En qué lo ayude?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	05-mar-26	09:20	10:20	SEGUNDO	2	Reconocer los diferentes segmentos corporales con los estudiantes de grado segundo a través de actividades lúdicas y estaciones de exploración motriz para fortalecer su conciencia propioceptiva y el control de su propio cuerpo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Conciencia propioceptiva, lateralidad básica y coordinación global. EJE TEMÁTICO: IDENTIFICACIÓN DE SEGMENTOS CORPORALES TIEMPO: 10 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): CAZAR MARIPOSAS Preguntas para introducir el tema: "¿Saben cuántos huesos tenemos en los dedos?" DESARROLLO: El Semáforo de las Partes del Cuerpo: Los niños corren por el espacio. Cuando el docente dice un color, deben tocar una parte específica en un compañero (con respeto) o en sí mismos: •Verde: Rodillas •Amarillo: Codos •Rojo: Espalda •Azul: Tobillos •Naranja: Muñecas
							Fase central	NOMBRE: EL CIRCUITO DE LOS EXPLORADORES ORGANIZACIÓN: Se divide el grupo en 4 estaciones rotativas DESARROLLO: 1. Estación: El Espejo En parejas, realizar movimientos lentos segmentando el cuerpo (solo mover muñecas, solo mover tobillos) El docente indica con que parte del cuerpo se deben juntar las parejas (ejemplo: "juntar espaldas, juntar codillas") Se pueden desplazar de esta manera 2. Estación: Túnel de Segmentos Colocar una hilera de aros. Los niños deben avanzar por ellos tocando el suelo solo con las partes que el docente indique (ejemplo: "mano derecha y pie izquierdo") Para mayor facilidad se puede ubicar dentro de los aros las siluetas de las manos o pies VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: PLATILLOS, CONOS, AROS, SILUETAS DE MANOS Y PIES
							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se posicionarán sobre las colchonetas para ejecutar diversas asanas (posturas de yoga) bajo la dirección docente. Esta práctica está orientada a optimizar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio estático y dinámico. Logrando fortalecer las capacidades condicionales y el bienestar emocional del alumnado. La práctica regular de estas secuencias incide positivamente en la autorregulación, la concentración y la ejecución motriz. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Para qué sirven las articulaciones?" 1.Virabhadrasana III [postura del guerrero III] 2.Adho Mukha Svanasana [postura del perro boca abajo 3.La ventosana - Postura del camello LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	10-mar-26	10:20	11:20	SEGUNDO	1	Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento creativo en los estudiantes de segundo grado a través de dinámicas de imitación y dramatización corporal, para favorecer la comunicación no verbal y el reconocimiento de sus capacidades motrices.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Gesto corporal, ritmo, imitación, equilibrio estático y dinámico, y conciencia de la imagen corporal. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL – (FORMAS DE EXPRESIÓN A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO) TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL MUSEO DE LAS ESTATUAS Preguntas para introducir el tema: "¿Cuántas cosas podemos decir sin hablar, solo con el cuerpo?" "¿Cómo se mueve un animal pesado comparado con uno liviano?" DESARROLLO: Los niños corren por la cancha al ritmo de la música. Cuando el docente para la música y grita una emoción o un animal (¡Alegres!, ¡Lavores!, ¡Tristes!), deben congelarse en una posición que represente esa palabra.
							Fase central	NOMBRE: EL TEATRO DE LOS MOVIMIENTOS ORGANIZACIÓN: Espacio libre y trabajo en-parejas. DESARROLLO: 1. Estación: Cruce de la Selva: Se crea un camino con conos. Los estudiantes deben cruzarlo de diferentes formas: como si estuvieran en la luna (lento), como si el suelo quemara (rápido), o como si fueran un coche (switchdown). 2. Estación: El Espejo Mágico: En parejas, un niño realiza movimientos lentos o rápidos (brazos, piernas, gestos faciales) Escogiendo para ello un animal que represente la forma en la que se mueve, y el otro debe imitarlo exactamente como si fuera su reflejo o de su manada. Luego cambian de rol. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: MÚSICA VARIADA, CONOS, PLATILLOS, COLCHONETAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se sintió el cuerpo cuando nos movimos lento o rápido?" "¿Qué parte del cuerpo les gustó más usar para expresarse?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	12-mar-26	09:20	10:20	SEGUNDO	2	Fortalecer la precisión óculo-manual y la noción de trayectoria en los estudiantes de segundo grado mediante juegos de lanzamiento y recepción con objetos de diversas texturas, para potenciar su capacidad de respuesta y ubicación en el espacio de juego.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Lanzamiento, recepción, lateralidad, seguimiento visual, anticipación y control de la fuerza. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ – (COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL) TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL CAZADOR DE COMETAS Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo saben nuestras manos a dónde va a caer la pelota?" "¿Podemos atrapar sin usar los dedos?" DESARROLLO: Cada niño tiene una pelota. Al lanzarla al aire, deben realizar un giro o un aplauso y atraparla antes de que toque el suelo. La dificultad puede incrementar con dos pelotas para cada estudiante.
							Fase central	NOMBRE: LOS ARQUEROS DEL ESPACIO ORGANIZACIÓN: Estaciones de trabajo por parejas y pequeños grupos. DESARROLLO: 1. Estación: El Túnel del Tiempo: Los estudiantes deben lanzar pelotas a través de aros que sostienen sus parejas a diferentes alturas y distancias, calculando la distancia y la fuerza necesaria. 2. Estación: Bombardeo de Color: En parejas, deben lanzarse pelotas mientras se desplazan lateralmente por la cancha, evitando que la pelota toque el suelo. Se pueden ubicar algunos obstáculos en la pista. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: PELOTAS, CONOS, AROS, COLCHONETAS.
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué fue más fácil, lanzar o atrapar?" "¿Hacia dónde miraban para no perder la pelota?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 3	17-mar-26	10:20	11:20	SEGUNDO	1	Explorar las capacidades expresivas de los estudiantes de segundo de primaria a través de secuencias de movimientos rítmicos y el uso de estímulos sonoros, mediante la sincronización corporal, para que logren comunicar sensaciones y estados de ánimo con fluidez y creatividad.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Ritmo interno, conciencia corporal, expresión gestual, sincronía. EJE TEMÁTICO: Competencia expresiva-motriz. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): RITMOGRAMA Preguntas para introducir el tema: "¿Qué partes del cuerpo se mueven cuando escuchamos música?", "¿Podemos bailar solo con las manos?" DESARROLLO: Uso de ritmogramas para la estimulación rítmica: Implementación de recursos audiovisuales orientados a fortalecer la percepción métrica y la ejecución de patrones de percusión básica en el estudiantado. Apoyo audiovisual: •Clap clap sound - percusión corporal: https://youtu.be/81cFIZf2LlI?si=PFQvL19tTkk0fLvp5i5 •#¿Q?MUSICOGRAMA SOBRE CARNAVALITO :>¿ #musicograma #carnavalito #ritmograma #pedagogia: https://youtu.be/klIaVeIN-3Jc?si=5f-pIIk4KNAbatnar
							Fase central	NOMBRE: EL REY DEL BEAT ORGANIZACIÓN: Grupos de 4 estudiantes. DESARROLLO: 1. Estación: El baile de las evanas: Los niños bailan libremente al ritmo de música. Cuando la música para, deben adoptar una postura de yoga (árbol, guerrero I) 2. Estación: Cambios de ritmo: Los niños deben moverse siguiendo las indicaciones del docente y de la música: •https://youtu.be/3QgUy7wAQlk?si=1AOpw7p_ISvNEcPad VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: PARLANTE, APOYO AUDIOVISUAL, CONOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Fue fácil seguir el ritmo?", "¿Qué emoción les dio la música de hoy?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	19-mar-26	09:20	10:20	SEGUNDO	2	Fortalecer el control postural de los estudiantes de segundo de primaria a través de retos de equilibrio estático y dinámico en diferentes superficies, mediante la coordinación de los sentidos y el movimiento, para que logren mantener la estabilidad corporal ante situaciones de desequilibrio.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Equilibrio estático, equilibrio dinámico, propiocepción, control visual. EJE TEMÁTICO: Competencia perceptiva motriz. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): JUEGO DEL CALAMAR - EL EQUILIBRIO Preguntas para introducir el tema: "¿Por qué abrimos los brazos cuando sentimos que nos vamos a caer?", "¿Qué pasa si cerramos los ojos?" DESARROLLO: Los estudiantes se desplazan longitudinalmente por el espacio. Ante la señal visual o auditiva del docente, deberán interrumpir el avance y adoptar de inmediato una posición de equilibrio unipodal (Postura del Árbol o del Bailarín). Criterio de Evaluación: La pérdida del control tónico-postural o el movimiento durante la observación implican el cese de la participación en la ronda vigente.
							Fase central	NOMBRE: EL EQUILIBRIO ORGANIZACIÓN: Circuito de estaciones. DESARROLLO: 1. Estación: El Puente Inestable: Caminar sobre vigas plásticas llevando un cono o pelota en la palma de la mano. 2. Estación: Circuito de Obstáculos Bajos: Saltar pequeños conos y caer en un solo pie, manteniendo la posición por 3 segundos antes de seguir. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: VIGAS PLÁSTICAS, PELOTAS PEQUE, CONOS, ESTACAS

							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se posicionarán sobre las colchonetas para ejecutar diversas asanas (posturas de yoga) bajo la dirección docente. Esta práctica está orientada a optimizar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio estático y dinámico. Logrando fortalecer las capacidades condicionales y el bienestar emocional del alumnado. La práctica regular de estas secuencias incide positivamente en la autorregulación, la concentración y la ejecución motriz. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué pie les dio más equilibrio?", "¿Les ayudó mirar un punto fijo?" 1.Savasgurasna (postura del cuerpo). 2.Eka Pada Rajakapotasana (postura de la paloma observando) LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
S E M A N A 4	24-mar-26	10:20	11:20	SEGUNDO	1	Afianzar la dominancia lateral y las habilidades manipulativas en los estudiantes de segundo de primaria a través de tareas de lanzamiento y recepción con ambos segmentos corporales, mediante el juego dirigido, para que logren una mayor precisión y eficiencia en el manejo de implementos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Dominancia lateral, coordinación óculo-manual, fuerza controlada. EJE TEMÁTICO: Competencia motriz / física. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LADO A LADO Preguntas para introducir el tema: "¿Con qué mano es más fácil lanzar?", "¿Podemos usar la mano 'difícil' para jugar?" DESARROLLO: Ubicarse en el centro de la cancha en una hilera. El docente grita un lado (Derecha, cono color verde) y todos deben tocar es cono. El docente grita un lado (Izquierda, cono color naranja) y todos deben tocar es cono
							Fase central	NOMBRE: EL DUELO DE LOS LADOS ORGANIZACIÓN: Parejas enfrentadas. DESARROLLO: 1. Estación: Lanzamiento Cruzado: Lanzar una paloma a la mano contraria del compañero (mano derecha lanza a mano derecha del otro). 2. Estación: El Malabarista Principiante: Lanzar dos pelotas al aire y atrapar una con cada mano simultáneamente. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PELOTAS PEQUE
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué mano se cansó primero?", "¿Cómo podemos mejorar con nuestra mano menos hábil?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	26-mar-26	09:20	10:20		2	Reconocer los valores fundamentales del deporte en los estudiantes de segundo de primaria a través de apoyos audiovisuales y dilemas en el juego, mediante la reflexión y la práctica motriz, para que logren integrar el respeto, la superación y el compañerismo en su vida diaria.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular . SUBTEMAS: Fair Play (juego limpio), honestidad, empatía, cuidado del material. EJE TEMÁTICO: Competencia axiológica corporal. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LOS VALORES Preguntas para introducir el tema: "¿Qué siente al ayudar a un compañero?" DESARROLLO: Mediante la proyección de un video, se busca fomentar principios éticos y los protocolos de autocuidado y bienestar común, esenciales para la práctica deportiva integral. Videos de apoyo: •El dragón de Aguacil - Cuento sobre el respeto para niños: https://youtu.be/CdEeL1KFCRI?si=DY-wHwFtEEwOfCyv •El viaje de la ANTORCHA OLÍMPICA 🔥	Cuentos infantiles	Cuentos para niños	Cuento de amistad: https://youtu.be/-p9tTG4DOwCE?si=9HokEHRJKGv2R
							Fase central	NOMBRE: CIRCUITO DE LOS VALORES ORGANIZACIÓN: Equipos de 5. DESARROLLO: 1. Estación: El Capitán de la Honestidad: Juego de relevos donde hay un obstáculo "prohibido". Si alguien lo toca, debe regresar voluntariamente sin que el juez se lo diga. 2. Estación: Cuidado del Tesoro: Deben trasladar un elemento específico usando una colchoneta de un punto a otro como si fuera un cristal, resaltando el valor de cuidar lo que usamos. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: APOYO AUDIOVISUAL, COLCHONETA, BALONES DE BALONCESTO, CONOS, AROS
							Fase final	1-FASE FINAL: RESPIRACIÓN CONSCIENTE SOBRE COLCHONETA Y REFLEXION Se les hará una invitación a acostarse sobre las colchonetas. El docente deberá guiarlos para que se concentren en su respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Respiración consciente y estiramiento Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué valor fue el más difícil de cumplir hoy?", "¿Cómo podemos ser buenos deportistas en el recreo?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
S E M A N A 5	31-mar-26	10:20	11:20	SEGUNDO	1	Desarrollar habilidades de organización grupal en los estudiantes de segundo de primaria a través de retos cooperativos y juegos de estrategia colectiva, mediante la resolución conjunta de problemas motrices, para que logren trabajar de manera cohesionada hacia un fin común	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Liderazgo compartido, comunicación asertiva, estrategia grupal, meta común. EJE TEMÁTICO: Competencia socio-motriz TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LA RED GIGANTE Preguntas para introducir el tema: "¿Qué es más fácil, atrapar solos o en red?" DESARROLLO: Un niño empieza siendo "la red". Al atrapar a otro, se dan la mano y juntos e intentan atrapar al resto sin soltarse. Los que van siendo atrapados se convierten en una parte de la red
							Fase central	NOMBRE: MISIÓN COOPERATIVA ORGANIZACIÓN: 3 o 4 grupos. DESARROLLO: 1. Estación: El Balón Flotante: El grupo debe mantener una bomba en el aire dándole toques entre todos. Deben llegar a 20 toques sin que caiga y nadie puede repetir el toque 2. Estación: Transporte de Gigantes: El grupo debe mover un objeto pesado (un compañero sobre una colchoneta) de un punto a otro usando solo las manos. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, BOMBAS, CONOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Quién dio ideas en el grupo?", "¿Por qué es importante escuchar a los demás?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Versión 2 Febrero 2026 Elabore: Equipo Metodológico.		INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ
MES	MARZO
SEDE O ESCUELA	SEDE EL ABRA
PERIODO ESCOLAR	PRIMER PERIODO
GRADO	TERCERO
TECNICA DE ENSEÑANZA	JUEGO, DESCUBRIMIENTO GUIADO, APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y MANDO DIRECTO, ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP)
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar la técnica básica del salto de longitud y las carreras de relevos con los estudiantes de tercer grado, mediante ejercicios de potencia segmentada, juegos predeportivos de entrega de testimonio y circuitos de fuerzas explosiva, para mejorar la eficacia en el despegue, la velocidad de reacción y la cooperación grupal en pruebas de atletismo.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesión	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)	
SEMANA 1	03-mar-26	07:20	08:20	TERCERO	1	Desarrollar la coordinación óculo-manual y la velocidad de reacción mediante juegos predeportivos, con el fin de iniciar al estudiante en la técnica de entrega y recepción del testimonio en las carreras de relevos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Entrega y recepción del testimonio (estafeta), velocidad de reacción y trabajo en equipo. EJE TEMÁTICO: DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ TIEMPO: 10 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LOS GALGOS Preguntas para introducir el tema: "¿Qué son relevos? Todos los alumnos dentro de una de las áreas de balonmano. Uno se queda en el centro de la pista. Al que está en el medio se le pregunta: ¿hay galgos? Éste responde SI o NO. Si dice NO, todos los niños cruzan la pista para llegar sin ser atrapados a la otra área. Si el que está en el medio responde SI, se le pregunta: ¿Quién? Entonces dice un nombre. El nombrado tiene que salir y cruzar hasta llegar a la otra área de balonmano. Cuando lo consigue, o si es atrapado, salen el resto de niños para llegar al área de enfrente. Los que son atrapados, se ponen en el medio para ayudar a atrapar.
							Fase central	NOMBRE: INICIACIÓN AL TESTIMONIO Y CARRERA DE POSTAS ORGANIZACIÓN: Grupos de 4 a 6 alumnos organizados en hileras o circuitos circulares según el ejercicio. DESARROLLO: 1. Estación: Círculo de Entrega, se forman equipos de 6/8 jugadores paralelos sobre aros formando un gran círculo. En lugar de pases libres, los alumnos deben pasarse el testimonio (pelota) de mano a mano siguiendo el sentido de las agujas del reloj lo más rápido posible, esto lo deben realizar mientras se desplazan al extremo contrario de la cancha 2. Estación: El Testimonio Plantado, se forman dos equipos. El objetivo es llevar el testimonio (pelota) mediante una carrera de relevos encadenada hasta la línea de fondo contraria. VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: CONOS, AROS, PELOTAS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿En qué depende realizar un relevo efectivo?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	06-mar-26	11:30	12:30	TERCERO	2	Desarrollar la técnica básica de relevos en los estudiantes de tercero de primaria a través de ejercicios de entrega y recepción del testimonio en movimiento, para fomentar la velocidad de reacción, la coordinación grupal y el espíritu de colaboración en pruebas de atletismo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Entrega y recepción de testimonio, zona de transferencia, velocidad de salida y reacción, trabajo colaborativo, comunicación asertiva. EJE TEMÁTICO: FORMACIÓN Y RECREACION TÉCNICA (RELEVOS EN ATLETISMO) TIEMPO: 10 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): (NOMBRE) Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo podemos pasar un objeto a un compañero sin detener nuestra carrera?" DESARROLLO: Juego de Persecución. Uno se queda atrapando. Cuando atrape a alguien, se dan la mano y continúan. Cuando vuelvan a atrapar a otro, los tres van de la mano. Pero al capturar a un cuarto niño, la cadena "se separa" dos por un lado y dos por otro lado. Así, hasta que estén todos atrapados. (Cada vez que sumen 4 se deben separar en 2)
							Fase central	NOMBRE: CIRCUITO DE POSTAS Y ENTREGAS ORGANIZACIÓN: Trabajo por equipos DESARROLLO: 1. La Entrega: "Cinta": Los estudiantes practican la entrega del testimonio (puede ser un platillo pequeño o un tubo) de forma estática. El que recibe pone la mano hacia atrás en forma de "V" invertida sin mirar, y el compañero entrega de abajo hacia arriba. El que entrega se aleja al final de la fila. Se continua progresivamente hasta que la fila del equipo llegue hasta un lugar determinado. 2. Relevo en Zigzag: El primer corredor sale con el testimonio, sorte 3 conos en zigzag, llega a la zona de marca y entrega el testimonio al compañero, quien retorna a toda velocidad para volver al punto de inicio y entregar el testimonio. Quien recibe debe salir en carrera de velocidad y pasar el circuito del medio VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: CONOS, DISCOS DE SEÑALIZACIÓN, CUERDAS (PARA DELIMITAR ZONAS), TESTIMONIOS O PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Caimos nuestros se corren en relevos? •Relevos de 4 x 100 metros: Cada corredor recorre 100 metros. •Relevos de 4 x 400 metros: Cada corredor recorre 400 metros. •Relevos de 4 x 200 metros: Cada corredor recorre 200 metros. •Relevos de 4 x 800 metros: Cada corredor recorre 800 metros. LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	10-mar-26	07:20	08:20	TERCERO	1	Promover un estilo de vida saludable y el respeto por las normas con los estudiantes de tercero a través de retos motrices y el uso de apoyo audiovisual, de esta manera lograremos que comprendan la importancia del autocuidado y la disciplina para un desarrollo físico óptimo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Hidratación, normas de juego, higiene corporal, ética deportiva. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL SEMÁFORO NUTRICIONAL Preguntas para introducir el tema: "¿Por qué el agua es mejor que la gaseosa después de correr?" "¿Qué pasa en un juego cuando nadie sigue las reglas?" DESARROLLO: El presente recurso analiza la relevancia biológica del consumo de agua, las ingestas diarias recomendadas según estándares de salud y la homeostasis hídrica. Asimismo, se examinan los beneficios sistémicos de una hidratación óptima y las implicaciones fisiológicas derivadas del consumo excesivo. Apoyo audiovisual •¿Qué pasa si no tomamos agua? - Mia Nacamulli: https://youtu.be/b7AAINUTK7U?si=JYQAQL-hpNSdlZ1T
							Fase central	NOMBRE: EL CIRCUITO DE LOS VALORES ORGANIZACIÓN: Estaciones de trabajo por equipos. DESARROLLO: 1. Estación: Relevos: Ejecutar el desplazamiento segmentado a través de una pista de obstáculos, garantizando el transporte controlado de un implemento de un extremo a otro. La secuencia culmina con la entrega técnica del testimonio para habilitar el relevo del compañero y la continuidad del circuito. 2. Estación: VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, COLCHONETAS, VIGAS PLÁSTICAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Por qué es importante ser honestos al cumplir las reglas?" "¿Cómo se siente su cuerpo cuando lo cuidan bien?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	13-mar-26	11:30	12:30	TERCERO	2	Desarrollar la técnica básica de brazeo y la entrega de testimonio con los estudiantes de grado tercero mediante juegos de relevos visuales y auditivos, para que de esta manera logren fortalecer la coordinación rítmica, la entrega mano a mano y la confianza en el trabajo en equipo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Sincronización motriz, entrega visual (mirando al compañero) y ritmo de carrera. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ (BRAZEO Y RELEVOS) TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo deben moverse nuestros brazos para no cansarnos rápido? ¿Hacia dónde debe mirar nuestra mano al recibir?" DESARROLLO: Apoyo audiovisual: •Looney Tunes Presenta: ¡Deporte para Principiantes! relevos 4x100 metros	@WBKidsEspañol: https://youtu.be/lvsqIL7cIRo?si=8kG_-eVo1mwOuVYd •Reglas de la carrera de relevos en pista: Reglas de la carrera de relevos para principiantes: https://youtu.be/kVQiADSdLEg?si=I7wSiC1ZosoKlqy •Adelante Tokyo 2020: Italia da la campanada y gana el 4x100m varonil Juegos Olímpicos	HypHaghn: https://youtu.be/kF1XNnzQxfE?si=ZvQcSn6vo-pETPez
							Fase central	NOMBRE: EL RELEVO DEL MENSAJE ORGANIZACIÓN: Hileras de 4 estudiantes con una distancia de 15 metros entre puntos. DESARROLLO: 1. Estación: Entrega con Contacto Visual: El corredor lleva un platillo (testimonio) y debe entregarlo en la palma de la mano de su compañero, quien lo espera de frente mirándolo. 2. Carrera en Parejas: Corren juntos brazeando al mismo ritmo; a la señal, uno le entrega el platillo al otro sin detener la marcha. VARIANTE: El docente levanta un color y solo los niños con ese color pueden iniciar el relevo. TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, APOYO AUDIOVISUAL
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué pasa si muevo los brazos cruzados por delante del pecho? ¿Fue fácil entregar el platillo sin que se cayera?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 3	17-mar-26	07:20	08:20	TERCERO	1	Ejecutar la técnica del salto de longitud con los estudiantes de tercero mediante el desglose de sus fases (aproximación, batida, vuelo y caída), de esta manera lograremos que realicen saltos coordinados y efectivos mejorando su potencia de despegue.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Fases de salto de longitud, coordinación motriz, fuerza potencia, velocidad de reacción EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): Preguntas para introducir el tema: "¿Qué por creen que les da más fuerza para saltar?", "¿Es mejor correr rápido o lento antes de saltar lejos?" DESARROLLO: Los estudiantes realizan desplazamientos saltando obstáculos (colchonetas) bajos a diferentes ritmos marcados por el profesor. Al final de la pista, deben dar un salto largo hacia una marca.
							Fase central	NOMBRE: DESPEGANDO HACIA LA FOSA ORGANIZACIÓN: Hileras por estaciones. DESARROLLO: 1. Estación: El Impulso Mágico: Saltos bipodales y monopodales sobre aros para identificar su pie de batida (el que tiene más fuerza). 2. Estación: Pista de Despegue: Los niños practican la carrera de aproximación (5 a 7 metros) buscando pisar justo antes de una línea y luego proceder a saltar sobre una colchoneta VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: AROS, COLCHONETAS, CONOS, ESTACAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué sintieron en sus piernas al momento del despegue?", "¿Lograron caer con los dos pies al mismo tiempo?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	20-mar-26	11:30	12:30	TERCERO	2	Corregir las posturas en las fases del salto de longitud con los estudiantes de tercero a través de ejercicios de imitación y conciencia corporal, de esta manera lograremos que identifiquen la posición correcta de su tronco y extremidades para evitar lesiones y mejorar la óptima ejecución del movimiento.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Alineación corporal, equilibrio, fases del salto, conciencia postural, propiocepción EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL ESPEJO TÉCNICO Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo deben ir nuestros brazos cuando estamos saltando?", "¿Qué pasa si mi espalda está muy agachada al caer?" DESARROLLO: En parejas, uno realiza la fase de batida y vuelo de forma pausada, mientras el compañero observa y corrige la posición de la espalda y los brazos según las indicaciones del docente.
							Fase central	NOMBRE: PINTORES DEL MOVIMIENTO ORGANIZACIÓN: Parejas y tríos. DESARROLLO: 1. Estación: Salto con Estilo: Realizar saltos de longitud sobre colchonetas, enfocándose no en la distancia, sino en aterrizar con la espalda recta y los brazos al frente. 2. Estación: Despegue Elegante: Carrera de aproximación corta con despegue buscando tocar un objeto suspendido (bomba) con la cabeza o la mano, manteniendo una postura adecuada. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, CONOS, AROS, BOMBAS
							Fase final	

							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Es fácil mantener el equilibrio al caer si los brazos están atrás?", "¿Qué parte del cuerpo les costó más controlar durante el salto?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
S E M A N A 4	24-mar-26	07:20	08:20	TERCERO	1	Fomentar el trabajo en equipo con los estudiantes de tercero mediante actividades cooperativas enfocadas en las fases de aproximación y caída, de esta manera lograremos que desarrollen habilidades de comunicación y apoyo mutuo durante la ejecución técnica.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e intersección escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Trabajo en equipo, sincronía, fases del salto, comunicación asertiva. EJE TEMÁTICO: INTERRELACIÓN SOCIO-CULTURAL TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL TREN DE SALTOS Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo podemos ayudar a un compañero que tiene miedo de saltar?" DESARROLLO: En grupos pequeños, los niños se sujetan de los hombros o se toman de la mano. Deben realizar la carrera de aproximación juntos y, a la señal, realizar un salto bipodal coordinado.
							Fase central	NOMBRE: EL EQUIPO DE VUELO ORGANIZACIÓN: Grupos cooperativos. DESARROLLO: 1. Estación: Sincro-Carrera: Parejas tomadas de la mano realizan la fase de aproximación y deben soltarse justo en la línea de batida para saltar simultáneamente. 2. Estación: La Red de Seguridad: Mientras un compañero realiza la fase de caída, los demás miembros del grupo lo alientan y observan para darle un "consejo o recomendación" sobre su técnica, esto en con intervención del docente de ser necesario VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, AROS, COLCHONETAS
							Fase final	1-FASE FINAL: RESPIRACIÓN CONSCIENTE SOBRE COLCHONETA Y REFLEXIÓN Se les hará una invitación a acostarse sobre las colchonetas. El docente deberá guiarlos para que se concentren en su respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Respiración consciente y estiramiento Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué fue más difícil: correr solo o correr al ritmo de un amigo?", "¿Cómo ayudó el apoyo de sus compañeros en la caída?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	27-mar-26	11:30	12:30	TERCERO	2	Desarrollar la fuerza explosiva y la resistencia con los estudiantes de tercero a través de circuitos de saltos y ejercicios de potencia, de esta manera lograremos que aumenten su capacidad de impulso y mantengan la eficiencia técnica durante toda la sesión.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e intersección escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Fuerza explosiva, resistencia aeróbica, pliometría, potencia de piernas. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL CAZADOR Preguntas para introducir el tema: "¿Qué parte del cuerpo necesita más fuerza para un salto largo?" DESARROLLO: Juego de persecución donde para salvarse deben estar sobre una colchoneta, pero no por más de 6 segundos. Todos los estudiantes deben desplazarse como ranas por la cancha. El docente seleccionara a los cazadores y los demás serán los perseguidos
							Fase central	NOMBRE: POTENCIA EXPLOSIVA ORGANIZACIÓN: Estaciones individuales. DESARROLLO: 1. Estación: Multisaltos en carrera: Saltar sobre una serie de 5 vallas (colchonetas) bajas de forma continua para trabajar la resistencia a la fuerza. 2. Estación: El Cohete: Desde una posición de cuclillas, realizar un salto explosivo hacia adelante buscando la mayor distancia posible. Cada estudiante tendrá un platillo que utilizará como marca personal en la pista. El objetivo es que en cada ronda se supere el salto anterior VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: PLATILLOS, COLCHONETAS, CONOS, ELEMENTOS PEQUEÑOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Sintieron sus piernas más pesadas al final del circuito?", "¿Cómo controlaron su respiración para no cansarse tan rápido?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
S E M A N A 5	31-mar-26	07:20	08:20	TERCERO	1	Integrar las habilidades de salto de longitud con los estudiantes de tercero mediante una competencia colaborativa de suma de distancias, de esta manera lograremos que valoren el esfuerzo colectivo y la participación grupal sobre el resultado individual.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e intersección escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Cohesión grupal, reglas de competencia, sumatoria de logros, apoyo mutuo. EJE TEMÁTICO: INTERRELACIÓN SOCIO-CULTURAL TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LA CADENA DE IMPULSOS Preguntas para introducir el tema: ¿Qué es más importante: saltar mucho o saltar bien?" DESARROLLO: Relevos donde cada niño debe correr y saltar un aro; solo cuando regrese y toque la mano de su compañero, el siguiente puede salir.
							Fase central	NOMBRE: EL GRAN SALTO COLECTIVO ORGANIZACIÓN: Grupos de 5 estudiantes. DESARROLLO: 1. Estación: Metros Compartidos: El primer estudiante salta. El segundo inicia su salto desde donde quedó la marca del primero. El objetivo es que el equipo llegue a una meta lejana sumando sus saltos. 2. Estación: Jueces y Atletas: Los mismos estudiantes deben medir con la cinta los saltos de sus compañeros y registrar los datos, fomentando el respeto por el resultado del otro. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: METROS, CONOS, AROS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se sintieron al ver que sus centímetros ayudaron a ganar al equipo?", "¿Respetaron la marca donde cayó el compañero?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Versión 2 Febrero 2026 Elabore: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ
MES	MARZO
SEDE O ESCUELA	SEDE EL ABRA
PERIODO ESCOLAR	PRIMER PERIODO
GRADO	CUARTO
TECNICA DE ENSEÑANZA	JUEGO, APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, MANDO DIRECTO, ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP)
OBJETIVO MENSUAL	Perfeccionar los fases del salto de longitud y la técnica de carrera de relevos con los estudiantes de cuarto grado, mediante ejercicios de pliometría adaptada, juegos de persecución de larga duración y estaciones de práctica guiada, para optimizar la potencia de despegue, la gestión de la resistencia aeróbica y la fluidez biomecánica en el trabajo colaborativo.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesión	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)	
SEMANA 1	04-mar-26	07:20	08:20	CUARTO	1	Incrementar la capacidad cardiovascular de los estudiantes de cuarto grado a través de juegos de persecución y relevos de larga duración, para que logren gestionar su esfuerzo físico y mantengan un ritmo constante durante actividades de resistencia aeróbica y anaeróbica.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Resistencia aeróbica, control de la respiración, ritmo cardiaco, esfuerzo sostenido. EJE TEMÁTICO: DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL RELOJ DE ARENA Preguntas para introducir el tema: "¿Qué pasa con nuestro corazón cuando corremos mucho tiempo?", "¿Cómo podemos correr sin cansarnos tan rápido?" DESARROLLO: Los niños trotan en un cuadrado. Cuando el docente grita "¡Arena!", deben acelerar al máximo (anaeróbico) por 10 segundos, y cuando dice "¡Reloj!", retornan un trote muy suave (aeróbico).
							Fase central	NOMBRE: LOS CORREDORES ORGANIZACIÓN: Equipos de 5 integrantes. DESARROLLO: 1. Estación: El Mensajero: En un circuito de 40 metros, cada equipo debe mantener un "testigo" en movimiento constante. No se puede parar. Los estudiantes se rotan cada vez que el compañero completa una vuelta. 2. Estación: Carrera de Sombras: Por parejas, uno persigue al otro tratando de mantener la misma distancia durante 2 minutos. Luego cambian de rol. Se enfatiza en la respiración nasal. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, TESTIGOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Cómo se sintió su respiración al final del juego? ¿Qué parte del cuerpo sintieron más activa? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	05-mar-26	07:20	08:20	CUARTO	2	Ejecutar la técnica básica de entrega y recepción del testimonio con los estudiantes de grado cuarto a través de ejercicios de coordinación segmentaria y carreras de velocidad para mejorar su desempeño motriz y el trabajo colaborativo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Velocidad de reacción, coordinación óculo-manual y entrega del testimonio, trabajo en equipo, comunicación asertiva EJE TEMÁTICO: DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): CUIDADO CON LA SOMBRA Preguntas para introducir el tema: "¿Saben que es la entrega del testimonio en atletismo?" "¿Cómo podemos pasar un objeto a un compañero que va en carrera?" DESARROLLO: En parejas, uno sigue al otro intentando pisar su sombra (sin contacto físico fuerte). A la señal del silbato, el que era perseguido debe girar y tocar el hombro de su compañero antes de que este escape a una zona segura, la cual será, un par de colchonetas.
							Fase central	NOMBRE: VELOCIDAD EN CADENA ORGANIZACIÓN: Grupos de 3 o 4 DESARROLLO: 1. Estación: Entrega de Entrega: En baleras, los estudiantes practican la entrega del testimonio de atrás hacia adelante. El que recibe pone la mano en forma de "V" invertida hacia atrás sin mirar, y el que entrega dice la voz de mando "¡YA!". Se repite hasta que el testimonio llegue al primero de la fila. 2. Estación: Relevos en Transición: Se ubican en parejas a una distancia de 6-8 metros. El primer estudiante corre y debe entregar el testimonio a su compañero que lo espera en movimiento (trote suave). Deben realizar la entrega dentro de una "zona de transferencia" marcada con conos. VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, PELOTAS, COLCHONETAS
							Fase final	3-FASE FINAL: RELAJACIÓN EN COLCHONETA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se acostarán en la colchoneta. Con indicaciones los estudiantes deben mantener los ojos cerrados; después, temarán y relajarán las partes del cuerpo que se mencionen (desde la cara hasta los pies). Al terminar, se le dará unos minutos para que se queden recostados descansando. Moverán los brazos y piernas, luego que abran los ojos y permanezcan recostados unos instantes. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿De qué dependió la entrega efectiva del testimonio?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	11-mar-26	07:20	08:20	CUARTO	1	Desarrollar la ubicación temporo-espacial de los estudiantes mediante carreras de relevos con obstáculos, para mejorar la entrega técnica del testimonio y la toma de decisiones en distancias variables.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Relevos, sincronización, obstáculos, aceleración. EJE TEMÁTICO: Organización del tiempo y el espacio TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): El Rayo y el Trueno Preguntas para introducir el tema: "¿Cuál es la forma más rápida de entregar un objeto?", "¿Cómo calculamos la distancia para no chocar?" DESARROLLO: A la señal "¡Rayo!", corren a un punto; a la señal "¡Trueno!", deben buscar a un compañero y chocar palmas para cambiar de dirección.
							Fase central	NOMBRE: LOS MENSAJEROS VELOCES ORGANIZACIÓN: Carriles paralelos por equipos. DESARROLLO: 1. Estación: Relevo de Obstáculos: Carrera de 15m saltando vallas pequeñas (colchonetas) al llegar al final, entregan el testimonio de forma técnica (de abajo hacia arriba). 2. Estación: Zonas de Intercambio: Se delimita una zona de 3 metros donde el receptor debe empezar a correr antes de recibir el testimonio, practicando la entrega en movimiento. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, TESTIMONIOS, COLCHONETAS, PLATILLOS, ESTACAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Fue difícil entregar el testimonio corriendo? ¿Cómo calculamos el espacio para no chocar? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	12-mar-26	07:20	08:20	CUARTO	2	Fundamentar la técnica de entrega del testimonio y el braceo coordinado mediante estaciones de velocidad y el uso de herramientas audiovisuales, con el fin de mejorar la sincronización grupal, la fluidez en la zona de transferencia y la conciencia biomecánica durante la carrera.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Sincronización motriz, entrega en visual (sin mirar atrás), zona de transferencia y mecánica de zancada. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ (BRAZO Y RELEVOS) TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): APOYO AUDIOVISUAL Preguntas para introducir el tema: "¿Por qué los profesionales no miran atrás al recibir el testimonio?" DESARROLLO: Apoyo audiovisual: •Mirlesme Tokyo 2020: Italia da la campanada y gana el 4x100m varonil Juegos Olímpicos	Highlights: https://youtu.be/kF1XRvqXuIE?si=ZvQoJta6va-yETPez •Reglas de la carrera de relevos en pista: Reglas de la carrera de relevos para principiantes: https://youtu.be/kYQ6ADSsUEg?si=CHrn-NDeSVBtdsDad •CARRERA DE RELEVOS 4x100: https://youtu.be/gNuyQMEmQ?si=w2UQCW1dCKMSCOxa
							Fase central	NOMBRE: LA ZONA DE TRANSFERENCIA ORGANIZACIÓN: Cuarteos en carriles asignados con conos de 10 metros marcados. DESARROLLO: 1. Estación: Entrega a Ciegas: El receptor se ubica de espaldas y arranca cuando su compañero llega a una marca. Al grito de "¡YA!", extiende la mano atrás sin girar la cabeza para recibir el testimonio. 2. Estación: Braceo de Potencia: Carreras de 30 metros enfatizando que el codo debe ir hacia atrás y no hacia los lados, manteniendo los dedos relajados para recibir. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, ESTACAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo influyó el no mirar atrás en la velocidad del equipo? ¿Qué errores notaron en su braceo según lo visto en el apoyo audiovisual?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 3	18-mar-26	07:20	08:20	CUARTO	1	Enseñar las cuatro fases del salto de longitud a los estudiantes mediante estaciones de práctica guiada, con el fin de que identifiquen y ejecuten la carrera, batida, vuelo y caída de forma coordinada.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: fases de salto de longitud, fuerza explosiva, Ubicación temporó-espacial, velocidad de reacción EJE TEMÁTICO: Desarrollo físico-motriz. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): CANGUROS Preguntas para introducir el tema: "¿Cuántos pasos necesitan para saltar lejos?", "¿Cómo debemos caer para no lastimarnos?" DESARROLLO: Fases de salto de longitud: Carrera de aproximación, batida, vuelo y caída La Prueba de Despegue: Practicar la carrera de aproximación (10m) terminando exactamente en una marca de batida tratando de no perder la velocidad.
							Fase central	NOMBRE: LA RUTA DEL GRAN SALTO ORGANIZACIÓN: Estaciones de aprendizaje por niveles.. DESARROLLO: 1. Estación: El Impulso al Cielo: Saltar sobre una cuerda baja usando solo el pie de batida (zona de referencia) buscando elevar la rodilla contraria con potencia y dejando una marca personal en el suelo. Cada estudiante debe hacer una carrera corta de aproximación. 2. Estación: Aterrizaje: Realizar el vuelo y caer en colchoneta flexionando rodillas, buscando que los talones sean lo primero que toque la superficie. Cada estudiante debe hacer una carrera corta de aproximación. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, PLATILLOS, AROS, CUERDAS
							Fase final	1-FASE FINAL: RESPIRACIÓN CONSCIENTE SOBRE COLCHONETA Y REFLEXION Se les hará una invitación a acostarse sobre las colchonetas. El docente debería guiarlos para que se concentren en su respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Respiración consciente y estiramiento Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Cuál de las 4 fases les pareció más difícil? ¿Por qué es importante el braceo? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	19-mar-26	07:20	08:20	CUARTO	2	Perfeccionar la técnica de la fase de batida y la fuerza explosiva en estudiantes de cuarto grado a través de ejercicios de pliometría adaptada, para mejorar la potencia de despegue y la postura corporal en el aire.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Fuerza explosiva, potencia muscular, alineación, pliometría. EJE TEMÁTICO: FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): RESORTES HUMANOS Preguntas para introducir el tema: "¿Por qué los brazos ayudan al salto?" DESARROLLO: En parejas realizan saltos explosivos verticales buscando tocar un objeto que sostiene el compañero en el extremo distal de la mano. Se hará énfasis en la coordinación del braceo.
							Fase central	NOMBRE: EXPLOSIÓN EN LA PISTA ORGANIZACIÓN: Trabajo en ritmos y estaciones. DESARROLLO: 1. Estación: Multisaltos de Potencia: Saltar sobre una serie de 5 aros con un solo pie, (izquierdo o derecho) manteniendo el tronco erguido y buscando el máximo despegue en cada aro. Al final deben saltar con ambos pies sobre una colchoneta, sin tomar impulso. Todos deben pasar 2 veces, primero con pierna derecha, luego con izquierda. 2. Estación: El Cohete Estático: Realizar saltos de longitud desde posición de pie (sin carrera), enfocándose únicamente en la explosividad de la cadera y brazos. Cada estudiante tendrá una marca personal para dejar como referencia en el suelo. El objetivo es que en cada ronda supere su propia marca. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, OBJETOS PEQUE, COLCHONETAS, AROS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Sintieron la diferencia al usar los brazos? ¿Qué parte del pie usaron para despegar? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
						Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo durante las fases de vuelo y	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Fase de vuelo, fase de caída, equilibrio dinámico, control postural. EJE TEMÁTICO: Lenguaje y expresión corporal. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): FASES DE SALTO DE LONGITUD Preguntas para introducir el tema: "¿Qué figuras podemos hacer en el aire?", "¿Cómo cae un gato de forma elegante?" DESARROLLO: Visualización guiada de las etapas del salto de longitud (aproximación, batida, vuelo y caída) y su escenario reglamentario. Se incluye una comparativa con el salto triple para identificar semejanzas técnicas y facilitar la comprensión de los fundamentos cinemáticos comunes a los saltos horizontales. Apoyo audiovisual: •ATLETISMO 12	Salto de longitud: https://youtu.be/qNcIVmT_dQI?si=HOQbnDMLmL-BZsE •Caterine Ibargüen triunfa en el salto largo de la Copa Continental: https://youtu.be/E7EnN3ndrgA?si=V1qYjqpWbMLkmKVSc •Caterine Ibargüen y el salto triple que juntas olvidaremos: https://youtu.be/VBfwLLsIubM?si=q9rwaLIqvWVbbQQC

S E M A N A 4	25-mar-26	07:20	08:20	CUARTO	1	[illegible] cuida mediante ejercicios de conciencia corporal, para que los estudiantes disminuyan el control estático y la seguridad motriz en el aire.	**Fase central**	NOMBRE: ESCULTORES DEL AIRE ORGANIZACIÓN: Grupos pequeños. DESARROLLO: 1. Estación: Vuelo con Estilo: Realizar el salto intentando tocarse las rodillas en el aire o extender los brazos lateralmente, buscando conciencia de la figura corporal. 2. Estación: VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: APOYO AUDIOVISUAL, COLCHONETAS, CONOS, CUERDAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se sintió su cuerpo en el aire?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	26-mar-26	07:20	08:20	CUARTO	2	Fomentar el trabajo en equipo y la interrelación social en estudiantes de cuarto grado mediante desafíos grupales de salto de longitud, para promover la solidaridad y el apoyo mutuo en el entorno deportivo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizarán la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Cooperación, apoyo mutuo, salto colectivo, retroalimentación. EJE TEMÁTICO: Interrelación social cultural. TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL PUENTE HUMANO Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo podemos ayudarnos a saltar mejor?", "¿Qué es más importante: ganar o que todos mejoren?" DESARROLLO: Pequeños grupos tomados de las manos deben saltar obstáculos (colchonetas) coordinando el impulso al mismo tiempo.
							Fase central	NOMBRE: KILOMÉTRICO GRUPAL ORGANIZACIÓN: Equipos cooperativos. DESARROLLO: 1. Estación: La Cadena de Saltos: El primer estudiante salta; el segundo inicia su salto desde donde quedaron los talones del anterior, buscando una meta grupal lejana. Grupos de 4 o 6 2. Estación: Desafío de la Sincronización: Tres estudiantes deben realizar la carrera y la batida al unísono, buscando que sus vuelos sean lo más sincronizado posible. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, CONOS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se sintieron al dar consejos a sus amigos?", "¿Qué aprendieron al ver saltar a otros?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

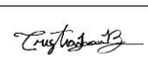
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ
MES	MARZO
SEDE O ESCUELA	SEDE EL ABRA
PERIODO ESCOLAR	PRIMER PERIODO
GRADO	QUINTO
TECNICA DE ENSEÑANZA	JUEGO, APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, MANDO DIRECTO, ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP)
OBJETIVO MENSUAL	Optimizar la ejecución técnica del salto de longitud y la entrega del testimonio "a ciegas" con los estudiantes de quinto grado, mediante ejercicios de resistencia anaeróbica láctica, análisis de marcas de referencia y desafíos de precisión métrica, para fortalecer la transformación de la velocidad horizontal, el liderazgo en la resolución de problemas motrices y la autorevaluación del desempeño en situaciones de competencia.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	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)	
SEMANA 1	03-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	1	Ejecutar la técnica de entrega y recepción del testimonio en movimiento (fase de zona de transferencia), potenciando la velocidad de desplazamiento y la sincronización grupal en situaciones de competencia predeportiva.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Zona de transferencia, entrega no visual (a ciegas) y señales auditivas. EJE TEMÁTICO: DESARROLLO FISICO Y MOTRIZ TIEMPO: 10 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): Preguntas para introducir el tema: "¿Qué son relevos? DESARROLLO: juego de los galgos con grado de dificultad y con una regla técnica: Los "galgos por grupos de 3" que intentan cruzar deben llevar un testimonio (pelota) en la mano. Si el atrapador toca a alguno de su grupo, ese galgo debe intentar entregar el testimonio a otro compañero de su equipo, que está cruzando antes de ser "eliminado" por completo. Si logra entregar el testimonio con éxito antes de que el atrapador lo detenga, el equipo sigue vivo. Esto obliga a buscar un receptor en plena carrera de huida.
							Fase central	FASE CENTRAL NOMBRE: EL RELEVO CIEGO Y EL CIRCUITO DE POSTAS DE VELOCIDAD. ORGANIZACIÓN: Equipos de 3 o 4 DESARROLLO 1. Estación: El Círculo de Entrega Dinámico (Alta Dificultad): Formados en grupos de 3 o 4, y trotando alrededor de la cancha suavemente. Al silbatazo, el que tiene el testimonio (pelota) debe acelerar desde atrás, para alcanzar al compañero de adelante de su fila y entregarlo usando la vía de mando ("¡YA!"). El receptor no puede mirar atrás; debe extender la mano (pelota hacia abajo según la técnica) y recibir el testimonio al tacto mientras están corriendo. Una vez recibe el testimonio (pelota) debe correr en velocidad para ganar una vuelta y ubicarse de nuevo en su grupo, pero en la fila de atrás. El juego se repetirá cada vez que suena el silbato y este significa que un jugador nuevo dará la vuelta en velocidad a la cancha. VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: CONOS, AROS, PELOTAS, PLATILLOS
							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Se ubican los estudiantes en las colchonetas y con la indicación del docente adoptarán diferentes posturas de yoga. Esto ayudará a mejorar la flexibilidad, fuerza y equilibrio, reducir el estrés y la ansiedad. Su práctica habitual beneficiará la concentración y el seguimiento de instrucciones, así como el control corporal, la conciencia propioceptiva y la inteligencia kinestésica. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo lograr hacer un relevo efectivo?" - "¿Qué factores dependen para que el equipo gane?" 1.Ardha Chandrasana (media luna) 2.Postura de la pinza - Uttanasana 3.La uttrasana - Postura del camello LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	04-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	2	Desarrollar la capacidad de resistencia anaeróbica láctica en los estudiantes de quinto grado a través de juegos de persecución fraccionados y cambios de ritmo, para que logren mantener una alta intensidad de carrera y mejoren su recuperación en esfuerzos intermitentes.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Potencia aeróbica, umbral de latigo, recuperación activa, zancada. EJE TEMÁTICO: Desarrollo físico motriz. TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL SEMÁFORO Preguntas para introducir el tema: "¿Qué sucede con sus músculos cuando corren muy rápido por poco tiempo?", "¿Cómo pueden recuperar el aliento sin dejar de moverse?" DESARROLLO Tente libre. Verde (velocidad máxima), Amarillo (trote suave), Rojo (zancadilla estática).
							Fase central	NOMBRE: EL DESAFIO DE LOS ATLETAS ORGANIZACIÓN: Grupos de 6 estudiantes. DESARROLLO 1. Estación: El Reloj Biológico: Los estudiantes corren en un circuito. Deben hacer 3 pisques intensos y descansar 60 segundos caminando. Se repite durante algunos minutos para trabajar la tolerancia al esfuerzo. 2. Estación: Pilla-Pilla por Relevos: 6 equipos en los extremos de la cancha. A la señal, un corredor de cada lado intenta llegar al centro, tocar un cono y volver para dar el relevo a su compañero. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Sintieron ardor en las piernas? ¿Cómo ayudó la respiración en el descanso corto? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	10-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	1	Perfeccionar la técnica de entrega y recepción del testimonio en estudiantes de quinto grado mediante ejercicios de coordinación en carrera, con el fin de optimizar el paso del testigo en la zona de transferencia sin pérdida de velocidad.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Testimonio, zona de transferencia, sincronización, trabajo en equipo, comunicación asertiva EJE TEMÁTICO: ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO. TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): ENTREGA A CIEGAS Preguntas para introducir el tema: "¿Por qué el corredor que recibe no debe mirar hacia atrás?" DESARROLLO Tronando en parejas, uno extiende la mano hacia atrás y el otro simula la entrega y el grito de aviso "¡YA!".
							Fase central	NOMBRE: MAESTROS DE LA TRANSFERENCIA ORGANIZACIÓN: Carriles de alrededor delimitados. DESARROLLO 1. Estación: El Túnel de Velocidad: Equipos en fila. El último corre hacia adelante, entrega el testimonio al primero y se queda de primero. El proceso se repite hasta cruzar la cancha, practicando la entrega "por arriba". 2. Estación: Zona de transferencia: Se marca una zona de 4/5 metros. El receptor debe empezar a correr cuando el portador llegue a una marca previa, logrando que el intercambio ocurra en máxima velocidad dentro de la zona. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, ESTACAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué fue más difícil: entregar o recibir?", "¿Lograron no mirar hacia atrás al recibir?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	11-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	2	Perfeccionar la técnica de entrega de testimonio "a ciegas" y el brazo eficiente con los estudiantes de grado quinto mediante estaciones de velocidad y análisis de apoyo audiovisual, para que de esta manera logren optimizar la transferencia de velocidad, la zona de entrega y la ejecución técnica reglamentaria.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Sincronización motriz, entrega no visual (sin mirar atrás), zona de transferencia y mecánica de zancada. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ (BRACEO Y RELEVOS) TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): Preguntas para introducir el tema: "¿Por qué los profesionales no miran atrás al recibir el testimonio?" DESARROLLO Apoyo audiovisual: •Video: Tokyo 2020: Italia da la campanada y gana el 4x100m varonil Juegos Olímpicos | 10gHighs - https://youtu.be/kF1XbaqXe8U?si=ZvQxthu6vu-yETPzr •Reglas de la carrera de relevos en pista Reglas de la carrera de relevos para principiantes: https://youtu.be/kY0JADSdLlI?si=ChIm-NDuSVBtdaDad •CARRERA DE RELEVOS 4x100: https://youtu.be/g0uxyQBEmQ?si=w2LSjCWLKKMSiO3m
							Fase central	NOMBRE: LA ZONA DE TRANSFERENCIA ORGANIZACIÓN: Caerteos en carriles asignados con zonas de 10 metros marcadas. DESARROLLO 1. Estación: Entrega a Ciegas: El receptor se ubica de espaldas y arranca cuando su compañero llega a una marca. Al grito de "¡YA!", extiende la mano atrás sin girar la cabeza para recibir el testimonio. 2. Estación: Braceo de Potencia: Carreras de 30 metros enfatizando que el codo debe ir hacia atrás y no hacia los lados, manteniendo los dedos relajados para recibir. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, ESTACAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo influyó el no mirar atrás en la velocidad del equipo? ¿Qué errores notaron en su braceo según lo visto en el apoyo audiovisual?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 3	17-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	1	Analizar y ejecutar la carrera de aproximación y la batida en estudiantes de quinto grado mediante el uso de marcas de referencia, para mejorar la precisión del despegue y la transformación de la velocidad horizontal en vertical.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Velocidad de aproximación, pie de batida, centro de gravedad, impulso. EJE TEMÁTICO: Desarrollo físico motriz (Salto de longitud y vas 4 lases) TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL DESPEGUE Preguntas para introducir el tema: "¿Qué pasa si frenamos justo antes de saltar?", "¿Con qué parte del pie debemos golpear la tabla de batida?" DESARROLLO Todos realizan una carrera de 5 metros que termina en un salto vertical explosivo tras pisar un aro con un solo pie.
							Fase central	NOMBRE: EL DESPEGUE II ORGANIZACIÓN: Estaciones de técnica individual. DESARROLLO 1. Estación: El Salto al Obstáculo: Colocar una valla (colchoneta) justo después del punto de batida para obligar al estudiante a elevar la rodilla libre hacia el pecho en el despegue. Se ubica una zona de colchonetas para la caída 2. Estación: La Carrera Rítmica: Los estudiantes deben realizar una carrera de 12 pasos, aumentando la frecuencia en los últimos 3, buscando llegar a la marca de batida (cuerda) con el pie dominante de forma natural. Cada estudiante tendrá una marca personal que se usará como referencia en el suelo. El objetivo es que en cada salto se supere la marca anterior VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CUERDAS, CONOS, COLCHONETAS, PLATILLOS, AROS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Pudieron coordinar los últimos pasos?", "¿Sintieron el impulso hacia arriba o solo hacia adelante? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	18-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	2	Fortalecer la técnica de la fase de vuelo y la caída en estudiantes de quinto grado mediante ejercicios de control postural en el aire, con el fin de maximizar la distancia del salto y garantizar un aterrizaje seguro y eficiente.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Fase aérea, parábola de vuelo, amortiguación, flexión de rodillas. EJE TEMÁTICO: FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TECNICA. TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): GATOS VOLADORES Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo podemos evitar caernos hacia atrás al aterrizar?", "¿Para qué sirven los brazos cuando estamos volando?" DESARROLLO Saltos desde posición estática hacia una colchoneta, enfocándose exclusivamente en una caída suave con los pies juntos.
							Fase central	NOMBRE: ACROBACIAS EN EL FOSO ORGANIZACIÓN: Circuitos de salto. DESARROLLO 1. Estación: Vuelo en Extensión: (Por parejas) Al saltar, el estudiante debe intentar "alcanzar" un objeto que sostiene su compañero en la parte distal de la mano, obligando al cuerpo a extenderse en la fase aérea. Sin colchoneta para el aterrizaje. 2. Estación: El Aterrizaje del Paracaidista: Saltar y realizar una flexión profunda de rodillas llevando los brazos hacia adelante y las rodillas al pecho antes de extender las piernas para la caída, mejorando la aerodinámica. Esto, para evitar que el cuerpo se vaya hacia atrás (pérdida de distancia). Zona de colchoneta para la caída. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, COLCHONETAS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Sintieron que volaron más tiempo al extender los brazos?", "¿Qué parte del pie tocó primero el suelo al caer?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

S E M A N A 4	24-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	1	Evaluar la ejecución técnica de las 4 fases del salto de longitud y la capacidad de cooperación en estudiantes de quinto grado mediante un festival de salto interno, para fomentar la autoevaluación y el apoyo entre pares.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Evaluación técnica, retroalimentación, competencia sana, autonomía. EJE TEMÁTICO: Interelación social cultural. TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): SALTO COOPERATIVO Preguntas para introducir el tema: "¿Qué fase del salto crees que dominas mejor hoy?" DESARROLLO: Por equipos, deben sumar sus distancias para alcanzar una meta común establecida por el docente, promoviendo el éxito colectivo.
							Fase central	NOMBRE: EL FESTIVAL ORGANIZACIÓN: Ítalos rotativos (Saltador, Juez de foso) DESARROLLO: 1. Estación: Práctica de Ajuste: Cada estudiante tiene 2 saltos de prueba donde sus compañeros jueces le dan una sugerencia técnica específica (ZDP). 2. Estación: VARIANTE: Se mide todas las distancias y se premia no solo la distancia, sino la "Mejor Fase de Vuelo" o la "Mejor Caída", motivando la calidad técnica sobre el resultado cuantitativo. TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: METROS, COLCHONETAS, CONOS, PLATILLOS
							Fase final	3-FASE FINAL: RELAJACIÓN EN COLCHONETA Y REFLEXIÓN Los estudiantes se acostarán en la colchoneta. Con indicaciones los estudiantes deben mantener los ojos cerrados; después, tensarán y relajarán las partes del cuerpo que se mencionen (desde la cara hasta los pies). Al terminar, se le dará unos minutos para que se queden recostados descansando. Moverán los brazos y piernas, luego que abran los ojos y permanezcan recostados unos instantes. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué aprendieron al evaluar a sus compañeros?", "¿Cómo se sintieron con su propio progreso técnico?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	25-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	2	Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo durante las fases de vuelo y caída mediante ejercicios de conciencia corporal, para que los estudiantes dominen el control estético y la seguridad motriz en el aire.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Fase de vuelo, fase de caída, equilibrio dinámico, control postural. EJE TEMÁTICO: Lenguaje y expresión corporal. TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): FASES DE SALTO DE LONGITUD Preguntas para introducir el tema: "¿Qué fuerzas creemos hacer en el aire?", "¿Cómo cae un auto de forma elegante?"
							Fase central	NOMBRE: ESCULTORES DEL AIRE ORGANIZACIÓN: Grupos pequeños. DESARROLLO: 1. Estación: Vuelo con Estilo: Realizar el salto intentando tocarse las rodillas en el aire o extender los brazos lateralmente, buscando conciencia de la figura corporal. 2. Estación: VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: APOYO AUDIOVISUAL, COLCHONETAS, CONOS, CUERDAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se sintió su cuerpo en el aire?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	31-mar-26	11:30	12:30	QUINTO	1	Potenciar la sincronía y el salto colectivo con los estudiantes de quinto grado mediante desafíos de precisión métrica y reacción a estímulos, para fortalecer el liderazgo y la resolución de problemas motrices complejos en equipo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Cooperación, apoyo mutuo, salto colectivo, retroalimentación. EJE TEMÁTICO: Interelación social cultural. TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL PUENTE HUMANO Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo podremos ayudarnos a saltar mejor?", "¿Qué es más importante: ganar o que todos mejoren?" DESARROLLO: Pequeños grupos tomados de las manos deben saltar obstáculos (colchonetas) coordinando el impulso al mismo tiempo.
							Fase central	NOMBRE: KILOMÉTRICO GRUPAL ORGANIZACIÓN: Equipos cooperativos. DESARROLLO: 1. Estación: El equipo debe alcanzar una distancia exacta (ej. 12 metros) en la menor cantidad de saltos posible, pero ningún integrante puede repetir el tipo de salto del compañero anterior (uno salta a pies juntos, otro con pie derecho, otro con pie izquierdo). 2. Estación: Tres estudiantes deben realizar la carrera y la batida, pero en el aire deben formar una figura específica (ej. Superman, Spiderman, militar). VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS, CONOS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se sintieron al dar consejos a sus amigos?", "¿Qué aprendieron al ver saltar a otros?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

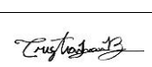
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ**
MES	**FEBRERO**
SEDE O ESCUELA	**SEDE EL ABRA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER PERIODO**
GRADO	**PREESCOLAR**
TÉCNICA DE ENSEÑANZA	**JUEGO Y DESCUBRIMIENTO GUIADO**
OBJETIVO MENSUAL	Potenciar el desarrollo integral de los niños y niñas mediante la exploración de capacidades perceptivo-motrices y el juego cooperativo, fomentando el control postural, la lateralidad y la conciencia del otro para fortalecer los lazos de convivencia, empatía y seguridad en el desempeño motriz cotidiano.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	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)	
SEMANA 2	13-feb-26	09:20	10:20	TRANSICION	2	Fomentar la integración y el reconocimiento de los pares con los niños y niñas de preescolar mediante juegos de espejo y cambio de parejas para fortalecer sus habilidades de comunicación no verbal y convivencia.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Reconocimiento del par, seguimiento de instrucciones y cohesión grupal. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL SEMÁFORO DE SALUDOS. Preguntas para introducir el tema: "¿Qué color escogero para saludar?" DESARROLLO Los niños tomas por el espacio y, segun el color que el docente grite, deben buscar a un compañero cercano y saludarse de la forma acordada.
							Fase central	FASE CENTRAL NOMBRE: CARA Y SELLO ORGANIZACIÓN: Juego en parejas DESARROLLO 1. Estación: Los estudiantes se distribuyen por parejas en el espacio de juego, atentiendo a las delimitaciones espaciales establecidas por el docente. La ejecución se rige por la respuesta a estímulos auditivos mediante los siguientes comandos: •Cara: Posicionamiento frontal respecto a la pareja con contacto palmar bilateral. •Sello: Posicionamiento dorsal (espalda con espalda) respecto a la pareja con contacto palmar. •Cambio de cara: Desplazamiento autónomo para localizar un nuevo compañero, estableciendo un posicionamiento frontal y contacto palmar. •Cambio de sello: Desplazamiento autónomo para localizar un nuevo compañero, estableciendo un posicionamiento dorsal y contacto palmar. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: " LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 3	17-feb-26	09:20	10:20	TRANSICION	1	Desarrollar la coordinación motriz gruesa y el seguimiento de normas con los niños y niñas de preescolar mediante la formación de desplazamientos en hileras para fomentar el trabajo cooperativo y el respeto por el espacio del compañero.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Seguimiento de instrucciones, marcha coordinada, respeto al turno y cohesión grupal. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL MAQUINISTA DICE Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo caminan los trenes? ¿Qué pasa si un vagón se suelta?" DESARROLLO Los niños caminan en fila tomados de los hombros. Cuando el docente (maquinista) silba una vez, caminan rápido; dos silbatos, caminan lento; tres silbatos, el tren se detiene y todos deben chocar las palmas con el compañero de adelante y atrás.
							Fase central	FASE CENTRAL NOMBRE: LOS VAGONES LOCOS ORGANIZACIÓN: Grupos de 4 a 5 estudiantes. DESARROLLO 1.La Vía Rápida: Los trenes deben recorrer un circuito de conos sin soltarse. Si el tren se rompe, deben abrazarse y empezar de nuevo. 2.Carga Compartida: Entre cada niño del tren se coloca una bomba (globo) que deben sostener espalda con pecho sin usar las manos, desplazándose de un punto A a un punto B. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, BOMBAS Y PARLANTE.
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué fue lo más difícil de ser un vagón? ¿Cómo ayudamos al compañero para que no se soltara?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	20-feb-26	09:20	10:20	TRANSICION	2	Estimular la conciencia corporal y el reconocimiento del otro con los niños y niñas de preescolar mediante ejercicios de imitación gestual y corporal en parejas, para que de esta manera logren desarrollar la empatía, la comunicación no verbal y la capacidad de identificar las acciones de sus pares como reflejo de las propias.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Esquema corporal, imitación, atención visual y empatía. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL JUEGO DEL ECO Preguntas para introducir el tema: "¿Podemos hablar sin usar la boca? ¿Cómo podemos copiar lo que hace un amigo?" DESARROLLO El docente realiza un movimiento (saltar, tocarse la nariz) y los niños deben repetirlo gritando "¡Eco!". Luego, lo hacen en parejas donde uno propone y el otro es el eco.
							Fase central	NOMBRE: EL REINO DE LOS ESPEJOS ORGANIZACIÓN: Parejas frente a frente. DESARROLLO 1. Estación: El Reflejo: Uno es el niño y el otro es su reflejo en el espejo. El niño se mueve muy lento (peinarse, bostezar, saltar en un pie) y el espejo debe copiarlo simultáneamente. 2. Estación: El Espejo Mágico: El docente menciona una emoción (felicidad, miedo, sorpresa) y la pareja debe crear el reflejo de esa emoción sin hablar. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Vieron algo divertido en el espejo de su compañero? ¿Cómo supieron qué movimiento iba a hacer el amigo?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 4	24-feb-26	09:20	10:20	TRANSICION	1	Incrementar la agilidad motriz y el sentido de pertenencia grupal con los niños y niñas de preescolar mediante juegos de persecución y rescate colaborativos, para que de esta manera logren fortalecer los lazos de solidaridad, la protección mutua y la respuesta rápida ante situaciones de juego colectivo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Velocidad de reacción, solidaridad, espacio personal y protección. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): ABRAZOS MUSICALES Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo podemos ayudar a un amigo que se siente solo? ¿Qué es un rescate?" DESARROLLO Los niños bailan al ritmo de la música. Cuando la música para, el docente dice un número (ej. "¡Abrazo de 3!") y deben agruparse rápidamente para que nadie se quede sin abrazo.
							Fase central	NOMBRE: SOCORRISTAS AL RESCATE ORGANIZACIÓN: Grupo general y un "Encantador". DESARROLLO 1. Estación: El Encantador de Estatuas: Un estudiante (o el docente) intenta tocar a los demás. Al que toque, se convierte en estatua de piedra (piernas abiertas y brazos quietos). Para el rescate de una estatua, un compañero libre debe pasar por debajo de sus piernas (el puente) o darle un "choque de cinco" y decir su nombre. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: PETOS DE COLORES Y MÚSICA.
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se siente ser rescatado por un amigo? ¿A cuántos amigos logramos ayudar hoy?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	27-feb-26	09:20	10:20	TRANSICION	2	Desarrollar las capacidades de control postural y reconocimiento de la lateralidad con los niños de preescolar a través de retos motrices de equilibrio estático y dinámico, para que logren una mayor conciencia propioceptiva y seguridad en sus desplazamientos cotidianos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Lateralidad, conciencia propioceptiva, equilibrio estático, equilibrio dinámico y ajuste postural. EJE TEMÁTICO: COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL DESPERTAR DE LAS ESTATUAS MÁGICAS Preguntas para introducir el tema: "¿Saben cómo hacen los piratas para caminar con una pata de palo sobre un barco que esta en movimiento? Desarrollo: Los niños tomas libremente por el espacio mientras suena música rítmica. Cuando la música para, el docente grita una consigna de equilibrio: "¡Estatuas en un solo pie!", "¡Estatuas con pata de palo (sase el coreji)". Deben mantener la pose 5 segundos sin moverse antes de que la música retricia.
							Fase central	NOMBRE: EL EXPLORADOR VALIENTE ORGANIZACIÓN: Circuito de descubrimiento guiado con estaciones. DESARROLLO 1. Estación: El Puente de Cristal (Equilibrio Dinámico): Se colocan cuerdas o cintas en el suelo formando caminos rectos y curvos. Los niños deben caminar sobre ellos "sin caer al vacío", primero de frente y luego de lado, identificando cuál es su lado derecho e izquierdo según la indicación del docente. 2. Estación: Los Cojines Flotantes (Equilibrio Estático): Se disponen aros y colchonetas pequeñas. Los niños deben saltar dentro de un de los aros y sostenerse en un pie durante 3 segundos antes de saltar al siguiente, alternando derecho e izquierda según sea la indicación del docente. Cuando se encuentren con una colchoneta adoptaran una posición de yoga previamente socializada por el docente. Posiciones de yoga 1.trikonasana (el triángulo extendido) 2.Ardha Chandrasana (media luna) VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CUERDAS, AROS, COLCHONETAS, PELOTAS, PARLANTE.
							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Se ubican los estudiantes en las colchonetas y con la indicación del docente adoptarán diferentes posturas de yoga. Esto ayudará a mejorar la flexibilidad, fuerza y equilibrio, reducir el estrés y la ansiedad. Su práctica habitual beneficiará la concentración y el seguimiento de instrucciones, así como el control corporal, la conciencia propioceptiva y la inteligencia kinestésica. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué lado de su cuerpo sintieron más fuerte hoy, el derecho o el izquierdo?" 1.Ardha Chandrasana (media luna) 2.Postura de la pinza - Uttanasana 3.La sentasana - Postura del camello LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ**
MES	**FEBRERO**
SEDE O ESCUELA	**SEDE EL ABRA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER PERIODO**
GRADO	**PRIMERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**JUEGO, DESCUBRIMIENTO GUIADO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar la eficiencia motriz y la expresión corporal de los estudiantes mediante la exploración de habilidades locomotrices, manipulativas y de control postural, fortaleciendo la ubicación temporo-espacial y la comunicación no verbal para potenciar la confianza individual, la convivencia y la respuesta adaptativa frente a estímulos externos.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	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)	
SEMANA 1	11-feb-26	09:20	10:20	PRIMERO	1	Fomentar la integración y el reconocimiento de los pares con los niños y niñas de primero mediante juegos de espejo y cambio de parejas para fortalecer sus habilidades de comunicación no verbal y convivencia.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un circulo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Reconocimiento del par, seguimiento de instrucciones y cohesión grupal. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL SEMÁFORO DE SALUDOS. Preguntas para introducir el tema: "¿Qué color escogen para saludar?" DESARROLLO: Los niños trotan por el espacio y, según el color que el docente grite, deben buscar a un compañero cercano y saludarse de la forma acordada.
							Fase central	FASE CENTRAL NOMBRE: CARA Y SELLO ORGANIZACIÓN: Juego en parejas DESARROLLO: 1. Estación: Los estudiantes se distribuyen por parejas en el espacio de juego, atendiendo a las delimitaciones espaciales establecidas por el docente. La ejecución se rige por la respuesta a estímulos auditivos mediante los siguientes comandos: •Cara: Posicionamiento frontal respecto a la pareja con contacto palmar bilateral. •Sello: Posicionamiento dorsal (espalda con espalda) respecto a la pareja con contacto palmar. •Cambio de cara: Desplazamiento autónomo para localizar un nuevo compañero, estableciendo un posicionamiento frontal y contacto palmar. •Cambio de sello: Desplazamiento autónomo para localizar un nuevo compañero, estableciendo un posicionamiento dorsal y contacto palmar. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿. . . . ? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	13-feb-26	10:20	11:20	PRIMERO	2	Desarrollar la coordinación de los sentidos y el movimiento en el espacio con los estudiantes de grado primero mediante recorridos con cambios de dirección y estímulos auditivos, para que de esta manera logren fortalecer la ubicación temporo-espacial, el equilibrio dinámico y la respuesta motriz ante señales externas.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un circulo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Ubicación espacial (cerca/lejos, arriba/abajo), lateralidad y coordinación óculo-motriz. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA PERCEPTIVA-MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL RADAR Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo sabemos dónde hay un obstáculo si corremos rápido? ¿Nuestros oídos nos ayudan a movernos?" DESARROLLO: A cada niño se le entregará un aro que debe ser ubicado en el suelo Los niños trotan libremente hasta que el docente señala una dirección con el brazo y grita "¡Norte!", "¡Sur!", "¡Derecha!" o "¡Izquierda!". Los niños deben ubicarse en su aro y saltar hacia ese lado de inmediato. Se usaron comandos que convienen varios movimientos
							Fase central	NOMBRE: EL CIRCUITO DE LOS SENTIDOS ORGANIZACIÓN: Estaciones en hileras. DESARROLLO: 1. Estación: El lazarillo: Un estudiante guía a su compañero (que lleva los ojos cerrados o vendados) a través de un camino de conos usando solo indicaciones de voz. 2. Estación: Lanzamiento al Blanco: Lanzar pelotas a aros de diferentes colores situados a distintas distancias según el color que el docente mencione. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PELOTAS PEQUE, AROS Y VENDAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Fue difícil moverse sin ver? ¿Qué parte de nuestro cuerpo nos avisó dónde estaban los conos?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	18-feb-26	09:20	10:20	PRIMERO	1	Potenciar la capacidad de manifestar emociones y mensajes mediante el cuerpo con los estudiantes de grado primero a través de dinámicas de mimo y expresión corporal, para que de esta manera logren desarrollar la creatividad, la confianza en sí mismos y el uso del gesto como herramienta de comunicación social.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un circulo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Lenguaje corporal, gestualidad, creatividad y conciencia emocional. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL MUSEO DE CERA Preguntas para introducir el tema: "¿Puede nuestro cuerpo decir que estamos felices sin hablar? ¿Cómo se pone un superhéroe cuando está cansado?" DESARROLLO: Los niños corren por la cancha. Cuando el docente grita "¡Estatua de... (Miedo/Fuerza/Sueño)!", deben congelarse representando esa emoción con todo su cuerpo.
							Fase central	FASE CENTRAL NOMBRE: MENSAJEROS SILENCIOSOS ORGANIZACIÓN: Grupos de 5 estudiantes. DESARROLLO: 1. Estación: La Película Muda: Cada grupo debe representar una acción cotidiana (desayunar, cepillarse los dientes, jugar fútbol) sin decir una sola palabra. El resto de la clase debe adivinar. 2. Estación: El Director de Orquesta: Un niño hace un movimiento rítmico expresivo y los demás deben seguirlo, cambiando la intensidad (suave/fuerte) según el gesto del director. Se asigna un estudiante que tendrá el rol de detective y su función será la de encontrar quien es el director de la orquesta VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cómo se sintieron al expresar una emoción sin hablar? ¿Qué compañero hizo el gesto más claro?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
							Fase inicial	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un circulo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Patrones básicos de movimiento (correr, saltar, gatear), postura corporal y equilibrio. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ-FÍSICA TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): CARRERA DE ANIMALES CORRECTOS Preguntas para introducir el tema: "¿Por qué es importante mantener la espalda derecha al correr? ¿Cómo saltan los canguros para no caerse?" DESARROLLO: Carreras cortas imitando animales: saltos de rana (sentadilla), caminata de oso (cuadrupedia) y carrera de gacela, cuidando siempre la alineación del cuerpo.

	20-feb-26	10:20	11:20	PRIMERO	2	Mejorar la ejecución eficiente de movimientos básicos y la postura con los estudiantes de grado primero mediante ejercicios de locomoción y control postural, para que de esta manera logren desarrollar la fuerza funcional, el equilibrio estático y una base motriz sólida para actividades físicas complejas.	**Fase central**	FASE CENTRAL NOMBRE: EL DESAFÍO DE LA POSTURA ORGANIZACIÓN: Trabajo en circuitos por parejas. DESARROLLO: 1. Estación: El Puente Firme: Varios estudiantes adoptan la posición de plancha o "carpa" mientras otros seleccionados por el docente pasan por debajo. 2. Estación: Equilibristas: Caminar sobre una cuerda floja (línea en el suelo) llevando un cono en la cabeza sin que se caiga, manteniendo la mirada al frente y la espalda erguida. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, CUERDAS, COLCHONETAS Y PELOTAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Sintieron el esfuerzo en su espalda y abdomen? ¿Por qué creen que el cono se caía de la cabeza si nos encorvábamos?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
S E M A N A 3	25-feb-26	09:20	10:20	PRIMERO	1	Estimular la percepción temporo-espacial de los estudiantes a través de actividades colaborativas y de habilidades manipulativas, para desarrollar la ubicación rítmica y el ajuste postural frente a objetos con diferentes velocidades de desplazamiento	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Reconocimiento del otro compañero, reacción, lateralidad, habilidades manipulativas, trabajo en equipo EJE TEMATICO: ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y ESPACIO TIEMPO: 10 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): JUEGO DEL ARO 1. Dar un aro a cada uno, y jugar con el libremente. 2. Lanzar el aro hacia un cono buscando que este quede dentro
							Fase central	OMBRE: CON MI PELOTA SOY CAPAZ ORGANIZACIÓN: Gran grupo, individual y parejas. DESARROLLO: 1.Estación: Lanzar la pelota hacia arriba y recibirla con distintas partes del cuerpo: manos, cabeza, muslos o pies, buscando el control del implemento. 2.Estación: Cambio mi Pelota: Nos desplazamos por todo el espacio botando o rodando la pelota de diferentes formas. A la señal sonora, debo intercambiar mi pelota con el primer compañero que encuentre y continuar el movimiento. 3.Estación: Con mi panja, soy capaz de: A cierta distancia, intercambiar las pelotas lanzándolas con las manos o con los pies. Un integrante tiene las dos pelotas y las lanza consecutivamente al compañero para que este las atrape. Posteriormente, ambos lanzan su pelota al mismo tiempo para realizar un intercambio simultáneo. VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PELOTAS, PLATILLOS
							Fase final	FASE FINAL Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Apreciación de las actividades por parte de los alumnos LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	27-feb-26	10:20	11:20	PRIMERO	2	Estimular la ubicación temporo-espacial en los estudiantes de primero por medio de circuitos con obstáculos y desplazamientos laterales, para ayudar de esta forma a desarrollar habilidades de orientación en un espacio determinado	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Conciencia propioceptiva, lateralidad, trabajo colaborativo, cambios de orientación EJE TEMÁTICO: UBICACIÓN TEMPOR-ESPACIAL TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL DADO Y EL CASINO Preguntas para introducir el tema: "¿De qué me sirve saber ubicar mi cuerpo en el espacio?" Desarrollo: A cada participante se le otorga un valor numérico (del 1 al 6), estableciendo una correlación directa con las caras de un dado. El docente realiza el lanzamiento del dado; el número resultante en la cara superior determina a los estudiantes que tendrán la tarea de atrapar. El resto del grupo debe realizar un desplazamiento veloz hacia una zona de seguridad previamente delimitada.
							Fase central	NOMBRE: CIRCUITO MOTRIZ ORGANIZACIÓN: Individual y por grupos de 4/5 DESARROLLO: 1. Estación: Cada estudiante dispondrá de un aro como espacio personal de trabajo. La actividad será dirigida inicialmente por el docente desde el "Aro Líder", quien emitirá consignas verbales para trabajar la respuesta motriz inmediata. •Comandos Simples: Ejecución de saltos en ejes específicos (anterior, posterior y laterales). •Comandos Complejos: Secuencias combinadas que requieren memoria motriz (ej. salto adelante-atrás o derecha-izquierda). Se fomentará la autonomía delegando el rol de guía a un estudiante, quien asumirá el "Aro Líder" para dirigir comandos de ejecución simple a sus pares. 2. Estación: Los participantes iniciarán el recorrido de forma secuencial, abordando un circuito diseñado para el desarrollo de las capacidades coordinativas: •Desplazamiento en Zigzag: Recorrido entre estacas para trabajar la agilidad y los cambios de dirección. •Desplazamiento Lateral: Tránsito sobre cuerdas dispuestas en el suelo, enfatizando la coordinación segmentaria y el equilibrio dinámico. •Fase Cognitiva: Selección de una pelota y su posterior clasificación por correspondencia de color en un aro VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: ESTACAS, CUERDAS, CONOS, AROS 2, PELOTAS PEQUEÑAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTRIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿ . . ?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ
MES	FEBRERO
SEDE O ESCUELA	SEDE EL ABRA
PERIODO ESCOLAR	PRIMER PERIODO
GRADO	SEGUNDO
TECNICA DE ENSEÑANZA	JUEGO, DESCUBRIMIENTO GUIADO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer la competencia motriz mediante el desarrollo de patrones manipulativos y la organización temporo-espacial, promoviendo la coordinación óculo-manual, la precisión en desplazamientos y la comunicación no verbal para favorecer la integración grupal y la resolución técnica de retos motrices dinámicos.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	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)	
SEMANA 1	12-feb-26	09:20	10:20	SEGUNDO	2	Fomentar la integración y el reconocimiento de los pares con los niños y niñas de segundo mediante juegos de espejo y cambio de parejas para fortalecer sus habilidades de comunicación no verbal y convivencia.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Reconocimiento del par, seguimiento de instrucciones y cohesión grupal. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL SEMÁFORO DE SALUDOS. Preguntas para introducir el tema: "¿Qué color escogen para saludar?" DESARROLLO: Los niños tratan por el espacio y, según el color que el docente grite, deben buscar a un compañero cercano y saludarse de la forma acordada.
							Fase central	FASE CENTRAL NOMBRE: CARA Y SELLO ORGANIZACIÓN: Juego en parejas DESARROLLO: 1. Estación: Los estudiantes se distribuyen por parejas en el espacio de juego, atendiendo a las delimitaciones espaciales establecidas por el docente. La ejecución se rige por la respuesta a estímulos auditivos mediante los siguientes comandos: •Cara: Posicionamiento frontal respecto a la pareja con contacto palmar bilateral. •Sello: Posicionamiento dorsal (espalda con espalda) respecto a la pareja con contacto palmar. •Cambio de cara: Desplazamiento autónomo para localizar un nuevo compañero, estableciendo un posicionamiento frontal y contacto palmar. •Cambio de sello: Desplazamiento autónomo para localizar un nuevo compañero, estableciendo un posicionamiento dorsal y contacto palmar. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿ ….. ? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	17-feb-26	10:20	11:20	SEGUNDO	1	Mejorar la organización del tiempo y el espacio con los estudiantes de grado segundo mediante juegos de ubicación y desplazamientos rítmicos, para que de esta manera logren desarrollar la coordinación dinámica general, la orientación espacial y la capacidad de adaptar su movimiento a diferentes velocidades y trayectorias.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Orientación espacial, nociones temporales (rápido/lento), trayectorias y coordinación. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ (ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO) TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL RELOJ HUMANO Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo calculamos el espacio para no chocar con un amigo? ¡Podemos movernos al ritmo de un reloj?" DESARROLLO: Los estudiantes se desplazan por la cancha. Cuando el docente dice "¡Segundero!", corren rápido; si dice "¡Minutero!", caminan normal; si dice "¡Hora!", caminan muy lento en cámara lenta.
							Fase central	NOMBRE: LOS NAVEGANTES ORGANIZACIÓN: Grupos de 5 estudiantes distribuidos en las esquinas. DESARROLLO: 1. Estación: Cambio de bases: A la señal, los estudiantes deben cruzar al extremo opuesto de la cancha evitando obstáculos (conos) y compañeros. El docente indica el "tiempo" (ej: "tienes 10 segundos para llegar"). 2. Estación: Esquejes Espaciales: En parejas, un estudiante gula al otro por un laberinto de líneas en el suelo, midiendo la distancia para que el compañero siempre esté a un brazo de distancia exactamente. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, CRONÓMETRO Y SILBATO
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué estuvieron al tener que llegar antes de que terminara el tiempo? ¿Fue fácil esquivar a los demás?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	19-feb-26	09:20	10:20	SEGUNDO	2	Mejorar las habilidades básicas de lanzamiento, recepción y puntería con los estudiantes de grado segundo mediante estaciones de trabajo con objetos de diferentes pesos y tamaños, para que de esta manera logren fortalecer la coordinación óculo-manual, la precisión motriz y la realización técnica de los patrones manipulativos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Lanzamiento, recepción, puntería y coordinación óculo-manual. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ (FORMACIÓN Y REALIZACIÓN TÉCNICA) TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): BOMBAS AL AIRE Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo debemos poner las manos para que una pelota no se caiga? ¿Qué parte del cuerpo apunta al objetivo?" DESARROLLO: Cada estudiante con una bomba o pelota de espuma debe lanzarla hacia arriba y tocar el suelo antes de recibirla de nuevo, evitando que caiga.
							Fase central	NOMBRE: CIRCUITO DE PUNTERÍA ORGANIZACIÓN: Estaciones de trabajo por parejas. DESARROLLO: 1. Estación: Lanzamiento al Blanco: Lanzar pelotas pequeñas tratando de derribar pirámides de conos situados a 3 metros de distancia. 2. Estación: La Red Receptora: Un compañero lanza la pelota con mano derecha y el otro debe recibirla con ambas manos, luego intercambian. Se aumenta la distancia cada 5 lanzamientos exitosos. 3. Estación: Baloncesto Gigante: Lanzar balones medianos para que entren en aros sostenidos por el docente o colgados a una altura adecuada. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: PELOTAS, BALONES DE BALONCESTO, CONOS, AROS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Cuál lanzamiento les resultó más fácil, el de cerca o el de lejos? ¿Cómo posicionaron sus manos para atrapar mejor?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 3	24-feb-26	10:20	11:20	SEGUNDO	1	Favorecer la capacidad de ubicación y cambios de direcciones en los estudiantes por medio de actividades de manipulación de balón con las manos, de esta manera se fortalece el dominio de manos de manera coordinada y dinámica	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMA: Coordinación, lateralidad, ubicación tiempo-espacio, habilidades manipulativas EJE TEMATICO: Desarrollo físico motriz TIEMPO: 10 MINUTOS ALMENTO DEL (ARC): COCODRILO Preguntas para introducir el tema: ¿Cuál mano es mi mano dominante? En mitad del campo, se dibujan dos líneas paralelas a 2 metros de distancia, a modo de río. Dentro del río, se pone el que será cocodrilo. El resto de niños, se ubican a un lado del río. Para poder pasar al otro lado, tienen que gritar "Cocodrilo, cocodrilo, ¿podemos pasar? El cocodrilo, dice "SI O NO" , y los niños pasarán corriendo al otro lado. El que sea atrapado cambiará su lugar con el cocodrilo
							Fase central	NOMBRE: COORDINACIÓN ORGANIZACIÓN: individual y gran grupo DESARROLLO: 1. Con una pelota, soy capaz de: - botar la pelota con la mano de diferentes formas, en desplazamiento - lanzar la pelota hacia arriba de diferentes formas y cogerla, creo y sin bote - golpear la pelota con la palma de la mano y tomarla de nuevo - golpear la pelota con la parte del cuerpo que se indique y tomarla de nuevo - lanzarla contra una pared y atraparla con y sin bote. 2. El Gato y el ratón: Los alumnos se ubican formando un gran círculo, salvo uno que hace de ratón y otro que hace de gato que intentará atrapar al ratón. A una señal, el ratón se desplazará en carrera alrededor de sus compañeros, procurando no ser tocado por el gato, el cual buscará la forma de hacerlo, pero siempre siguiendo el mismo itinerario que su adversario. Si el ratón toca a alguno de sus compañeros, este se convierte automáticamente en ratón, debiendo salir del círculo y continuar la carrera iniciada por el anterior. Si durante el recorrido, el gato toca al ratón, cambiaran las funciones sin pausa, cambiando el sentido de la carrera. VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: BALONES, AROS, PELOTAS PEQUE, CONOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Cuál es mi mano no dominante? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	26-feb-26	09:20	10:20	SEGUNDO	2	Fomentar la identificación de direcciones y distancias en desplazamientos por medio de actividades grupales e individuales con objetos externos, para de esta manera fortalecer la orientación y la habilidad manipulativa	**Fase inicial**	Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Identificación de direcciones y distancias, habilidades manipulativas, percepción temporo-espacial, conciencia propioceptiva. EJE TEMÁTICO: DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ TIEMPO: 15 MINUTOS ALMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): CAZAMARIPOSAS Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo puedo recordar cuál es mi derecha y cuál es mi izquierda?" Uno será el cazador, con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza, si coge a alguien se libra y el cazador será otro.
							Fase central	NOMBRE: DIRECCIONES Y DISTANCIAS ORGANIZACIÓN: individual, parejas y gran grupo DESARROLLO: 1. Estación: Las 4 Esquinas versión 2: Se señalan 4 esquinas con aros y en cada aro un niño. Otro jugador se situará en el medio. Éste, intentará ocupar un aro cuando sus compañeros cambien de sitio. El que se queda sin aro, pasa entonces a ocupar el lugar de jugador libre. 2. Estación 2: Las Vidas: Todos los jugadores se ubican en el centro de la pista, salvo dos niños, que se ponen en los extremos o fondos de la pista. Éstos, lanzando con la mano por turnos, intentarán dar a los niños que están en el medio. Al que den, se elimina. Si un niño consigue coger al vuelo la pelota, consigue una vida, que puede utilizar para salvar a algún niño eliminado, o bien también puede quedársela. VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: AROS, PELOTAS PEQUE, CONOS
							Fase final	4-FASE FINAL: YOGA Y REFLEXIÓN Se ubican los estudiantes en las colchonetas y con la indicación del docente adoptarán diferentes posturas de yoga. Esto ayudará a mejorar la flexibilidad, fuerza y equilibrio, reducir el estrés y la ansiedad. Su práctica habitual beneficiará la concentración y el seguimiento de instrucciones, así como el control corporal, la conciencia propioceptiva y la inteligencia kinestésica. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Cuántas direcciones conocen?" 1-Postura del águila - Garudasana 2-Postura de la pinza - Uttanasana 3-Perro boca abajo - endita svanasana LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ**
MES	**FEBRERO**
SEDE O ESCUELA	**SEDE EL ABRA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER PERIODO**
GRADO	**TERCERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**JUEGO, DESCUBRIMIENTO GUIADO, APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y MANDO DIRECTO, ZDP**
OBJETIVO MENSUAL	Optimizar la eficiencia motriz y la velocidad de reacción mediante la fundamentación técnica del atletismo y ejercicios de coordinación grupal, potenciando la técnica de carrera, la salida explosiva y la atención selectiva para fortalecer el trabajo colaborativo, la autorregulación y el desempeño técnico en actividades de relevos y desplazamientos de velocidad.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	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)	
SEMANA 1	13-feb-26	11:30	12:30	TERCERO	2	Desarrollar la capacidad de escucha y cohesión grupal con los estudiantes de grado tercero mediante una secuencia numérica ascendente y gestos motrices coordinados para fortalecer la atención selectiva y la autorregulación en entornos colectivos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Reconocimiento del par, escucha activa, sincronía grupal y respeto de turnos. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): SALUDO CON MI ANIMAL FAVORITO Preguntas para introducir el tema: "¿Qué animal escogerían para saludar?" DESARROLLO: Los niños escogen de manera individual un animal y deben desplazarse por el espacio imitándolo. Al encontrarse con un compañero, deben saludarse utilizando el sonido y el gesto característico de su animal, reconociendo la diversidad de "especies" en el grupo.
							Fase central	FASE CENTRAL NOMBRE: NÚMEROS SENTADOS ORGANIZACIÓN: Juego grupal DESARROLLO: 1. Estación: Los estudiantes conforman un círculo perimetral en el área central del campo. El docente inicia la secuencia pronunciando el número "1" y realizando un descenso a posición de cuclillas. A partir de este estímulo, el grupo debe continuar la numeración ascendente de forma espontánea y progresiva, replicando el gesto motriz hasta que la totalidad del grupo se encuentre en la posición indicada. Reglas de Ejecución (Protocolo de Reinicio): •Sincronía restringida: No está permitido verbalizar el mismo número ni ejecutar el descenso de forma simultánea con otro compañero. •Continuidad rítmica: Debe mantenerse un flujo dinámico constante; lapsos prolongados de silencio invalidan la ronda. •Alternancia en el liderazgo: El inicio de la secuencia debe rotar entre diferentes integrantes en cada intento. •Penalización por rezago: El último estudiante en integrarse a la secuencia asumirá un reto motriz o pedagógico adicional. Nota: El incumplimiento de cualquiera de las normas anteriores implica el reinicio inmediato de la cuenta desde la unidad. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: «……? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	17-feb-26	07:20	08:20	TERCERO	1	Desarrollar la coordinación grupal y la entrega técnica de testimonios con los estudiantes de grado tercero mediante juegos de relevos y expresión corporal, para que de esta manera logren fortalecer el trabajo en equipo, la sincronización de movimientos y la comunicación asertiva durante la ejecución de tareas motrices compartidas.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Trabajo en equipo, entrega y recepción, sincronización y roles grupales. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA EXPRESIVA-CORPORAL (FORMACIÓN Y RECREACIÓN TÉCNICA-RELEVOS) TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL TESTIMONIO Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo podemos pasar un mensaje a un compañero sin usar palabras? ¿Qué importancia tiene el tiempo en una carrera de relevos?" DESARROLLO: Los estudiantes corren en parejas. A la señal del docente, el que va atrás debe tocar el hombro del compañero de adelante y entregarle un objeto, quien debe reaccionar acelerando mientras el primero se detiene.
							Fase central	NOMBRE: RELEVOS EXPRESIVOS ORGANIZACIÓN: Grupos de 4 estudiantes ubicados en hileras tras una línea de salida. DESARROLLO: 1. Estación: Relevo de Gestos: El primer estudiante corre hasta un cono, realiza un gesto de una emoción (ej. sorpresa) y regresa para entregar el testimonio (un cono pequeño) al siguiente. El compañero solo puede salir cuando identifique la emoción. 2. Estación: Entrega a Ciegas: El receptor espera de espaldas con la mano extendida hacia atrás. El corredor debe entregar el testimonio gritando una palabra clave (ej. "¡Ya!"). Es vital la coordinación técnica de la mano en "V" invertida. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS (TESTIMONIOS), AROS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué sintieron al entregar el testimonio? ¿Fue más fácil recibirlo mirando o de espaldas?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	20-feb-26	11:30	12:30	TERCERO	2	Mejorar la técnica de carrera y la velocidad de reacción con los estudiantes de grado tercero mediante ejercicios de skipping y salidas explosivas, para que de esta manera logren optimizar la zancada, la postura corporal y la eficiencia motriz en desplazamientos de corta distancia.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Técnica de carrera (skipping), braceo, reacción auditiva y potencia de piernas. EJE TEMÁTICO: COMPETENCIA MOTRIZ (FORMACIÓN Y RECREACIÓN TECNICA – VELOCIDAD DE CARRERA) TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): CAZADORES DE VELOCIDAD Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo ayudan los brazos a que corramos más rápido? ¿Qué parte del pie debe tocar primero el suelo en velocidad?" DESARROLLO: Los estudiantes realizan skipping bajo (rodillas bajas) y a la señal del docente, aumentan a skipping alto por 5 segundos antes de salir en un sprint corto de 10 metros.
							Fase central	NOMBRE: EL SEMÁFORO DE LA ZANCADA ORGANIZACIÓN: Hileras de 5 estudiantes frente a un carril de 20 metros. DESARROLLO: 1. Estación: Técnica de Braceo: Sentados en el suelo, los niños practican el movimiento de brazos (codos a 90°) al ritmo del silbato. Luego lo aplican caminando y finalmente corriendo. 2. Estación: Salidas de Reacción: Los estudiantes se ubican en diferentes posiciones (sentados, de espaldas, acostados). Al silbatazo, deben levantarse y correr a máxima velocidad hasta la línea de meta cuidando no cruzar su carril. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CUERDAS, CONOS DE COLORES
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Por qué es importante mover los brazos mientras corremos?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
							Fase inicial	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Postura corporal, equilibrio, coordinación, fuerza inicial, reacción EJE TEMÁTICO: Desarrollo físico y motriz. TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): LEONES Y LEOPARDOS Preguntas para introducir el tema: ¿Cuál es la mejor posición en el momento de salir a correr? Desarrollo: Se dividen en dos filas y se ubican de espaldas en la mitad de la cancha, teniendo como referencia la línea de la mitad. Una fila será de leones y otra de leopardos El docente nombra uno de estos dos animales y la fila nombrada rápidamente se dará vuelta e intentará atrapar a la otra antes de que esta se escape y llegue al extremo de la cancha

S E M A N A 3	24-feb-26	07:20	08:20	TERCERO	1	Desarrollar la capacidad de reacción y la técnica de postura corporal en los estudiantes, mediante ejercicios lúdicos de velocidad y simulaciones de salida en atletismo, con el fin de optimizar su coordinación dinámica general, el equilibrio y la fuerza explosiva necesaria para un desempeño motriz eficiente en actividades deportivas.	**Fase central**	FASE CENTRAL NOMBRE: LA SALIDA RAPIDA ORGANIZACIÓN: Todos los estudiantes deben tumbarse boca abajo en el suelo teniendo como referencia la línea de salida. DESARROLLO: Explicación por parte del docente sobre la postura corporal que se debe usar para la salida en la modalidad de atletismo (media y alta) El docente se ubica detrás de los estudiantes con un balón y en un momento determinado lo lanzará al aire, una vez que toque el piso los alumnos deben levantarse rápidamente para ir a buscar el balón VARIANTE: Se dividen en dos grupos y cada uno se sitúa en uno de los extremos de la cancha, en el centro se dejará un balón Cada alumno tendrá un número que lo identifica (del 1 al 6) Cuando el docente diga un número los alumnos con dicho número deben correr a coger la pelota del medio, pero primero deben adoptar la postura de salida media TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: BALONES, CONOS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Cómo sintieron el cuerpo al adoptar estas posturas?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	27-feb-26	11:30	12:30	TERCERO	2	Fomentar la apropiación lúdica de la posición de salida baja en estudiantes de tercer grado, mediante dinámicas de relevos y desafíos de exploración motriz. Se busca que el alumnado incremente su capacidad de reacción inmediata y la eficiencia en el arranque explosivo	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Apoyos (marcas), fase de salida, empuje, centro de gravedad y coordinación dinámica general. EJE TEMÁTICO: FORMACION Y REALIZACIÓN TECNICA – SALIDA CON POSTURA BAJA PARA CARRERA TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): APOYO AUDIOVISUAL Preguntas para introducir el tema: "¿Qué parte de nuestro cuerpo nos da el primer impulso hacia adelante? Desarrollo: Mediante el uso de ayudas pedagógicas multimedia, se abordará el análisis de la postura de salida en el atletismo de alto rendimiento. La intervención incluirá la caracterización de las pruebas de velocidad (100m, 200m y 400m) y la importancia del uso de los tacos de salida como elemento mecánico que optimiza la fase de aceleración y empuje de los atletas 1.Pruebas de velocidad en el Atletismo: https://youtu.be/y1qILjrORPQ?si=N3XKmZhQXkAFX18t 2.USO DEL PARTIDOR , instructivo del uso partidor de pista, profesora María Pérez: https://youtu.be/F8U2G5jQANU?si=h6OYFnAny-QkJxu 3.Usain Bolt bate el récord de 200: https://youtu.be/tJ5_-vVcPkuI?si=5Mfv1G4-kov0ja3
							Fase central	NOMBRE: LA VELOCIDAD ORGANIZACIÓN: Equipos de 4/5 integrantes, individual DESARROLLO: 1. Los participantes adoptan la técnica de salida baja en la línea de partida para optimizar la respuesta ante el estímulo sonoro. El primer integrante ejecuta un desplazamiento de velocidad máxima para recuperar una pelota posicionada en el extremo distal del área y retomar al punto de origen. El relevo se produce mediante la habilitación del compañero receptor, quien, manteniendo la posición técnica de salida baja, debe realizar el recorrido inverso para depositar la pelota y regresar, manteniendo la continuidad del ejercicio hasta la indicación del docente. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS 2, PLATILLOS, ESTACAS DEP, AROS, COLCHONETAS
							Fase final	1-FASE FINAL: RESPIRACIÓN CONSCIENTE SOBRE COLCHONETA Y REFLEXIÓN Se les hará una invitación a acostarse sobre las colchonetas. El docente deberá guiarlos para que se concentren en su respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Respiración consciente y estiramiento Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Sintieron más fuerza al salir desde abajo?" "¿En qué momento de la carrera es más importante mantener la cabeza mirando hacia abajo?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ**
MES	**FEBRERO**
SEDE O ESCUELA	**SEDE EL ABRA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER PERIODO**
GRADO	**CUARTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**JUEGO, APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, MANDO DIRECTO, ZDP**
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer el rendimiento físico y la técnica atlética mediante el desarrollo de la fuerza explosiva, la postura biomecánica y la conciencia corporal, optimizando la velocidad de reacción y el braceo para potenciar el trabajo en equipo, la atención selectiva y la ejecución eficiente de movimientos en entornos de competencia deportiva y juegos cooperativos.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	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)	
SEMANA 1	11-feb-26	07:20	08:20	CUARTO	1	Desarrollar la capacidad de escucha y cohesión grupal con los estudiantes de grado cuarto mediante una secuencia numérica ascendente y gestos motrices coordinados para fortalecer la atención selectiva y la autorregulación en entornos colectivos.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Reconocimiento del par, escucha activa, sincronía grupal y respeto de turnos. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): SALUDO CON MI ANIMAL FAVORITO Preguntas para introducir el tema: "¿Qué animal escogerían para saludar?" DESARROLLO: Los niños escogen de manera individual un animal y deben desplazarse por el espacio imitándolo. Al encontrarse con un compañero, deben saludarse utilizando el sonido y el gesto característico de su animal, reconociendo la diversidad de "especies" en el grupo.
							Fase central	FASE CENTRAL NOMBRE: NÚMEROS SENTADOS ORGANIZACIÓN: Juego grupal DESARROLLO: 1. Estación: Los estudiantes conforman un círculo perimetral en el área central del campo. El docente inicia la secuencia pronunciando el número "1" y realizando un descenso a posición de cuclillas. A partir de este estímulo, el grupo debe continuar la numeración ascendente de forma espontánea y progresiva, replicando el gesto motriz hasta que la totalidad del grupo se encuentre en la posición indicada. Reglas de Ejecución (Protocolo de Remico): •Sincronía restringida: No está permitido verbalizar el mismo número ni ejecutar el descenso de forma simultánea con otro compañero. •Continuidad rítmica: Debe mantenerse un flujo dinámico constante; lapsos prolongados de silencio invalidan la ronda. •Alternancia en el liderazgo: El inicio de la secuencia debe rotar entre diferentes integrantes en cada intento. •Penalización por rezago: El último estudiante en integrarse a la secuencia asumirá un reto motriz o pedagógico adicional. Nota: El incumplimiento de cualquiera de las normas anteriores implica el reinicio inmediato de la cuenta desde la unidad. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿. . . . . ? LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	12-feb-26	07:20	08:20	CUARTO	2	Potenciar la fuerza explosiva y la técnica de carrera de los estudiantes de cuarto grado a través de juegos de persecución y retos de velocidad segmentada, para que logren optimizar su desplazamiento y eficiencia motriz en situaciones de competencia deportiva.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Velocidad de reacción, zancada, coordinación dinámica general, aceleración y agilidad. EJE TEMÁTICO: DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ (CARRERAS DE VELOCIDAD Y RELEVOS) TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL RADAR HUMANO Preguntas para introducir el tema: "¿Qué parte del cuerpo nos ayuda a despegar más rápido del suelo?" DESARROLLO: Los estudiantes se mueven libremente. Cuando el docente grita "¡Radar!", deben buscar un cono de color específico; si grita "¡Interferencia!", deben tratar de esquivar con cuidado.
							Fase central	NOMBRE: VELOCIDAD GALÁCTICA ORGANIZACIÓN: Filas y estaciones de salida explosiva. DESARROLLO: 1. Estación: El Despegue del Cohete: Los niños inician sentados, de espaldas o acostados. A la señal sonora, deben levantarse y correr 10 metros a máxima velocidad para tocar una línea. 2. Estación: El Testigo Caliente: Relevos cortos (20m) donde el "testigo" es una pelota pequeña que no puede caerse mientras corren a toda velocidad. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, ESTACAS, PELOTAS PEQUE,
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué sentimos en las piernas al arrancar con fuerza?" "¿Fue más fácil salir sentados o de pie?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	18-feb-26	07:20	08:20	CUARTO	1	Fortalecer la cohesión grupal y la sincronización de los estudiantes de cuarto grado mediante dinámicas de relevos cooperativos y comunicación asertiva, con el fin de fomentar el trabajo en equipo y el respeto por los ritmes asignados en el juego.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Cooperación, comunicación, entrega de testimonio, sincronización motriz y empatía deportiva. EJE TEMÁTICO: INTERRELACIÓN SOCIAL CULTURAL (RELEVOS Y TRABAJO EN EQUIPO) TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL CIEMPIÉS LOCO Preguntas para introducir el tema: "¿Por qué es importante confiar en mi compañero?" "¿Qué pasa si uno corre más rápido que el grupo en un relevo?" DESARROLLO: Grupos de 5 tomados de los hombros. Deben desplazarse por el espacio sin soltarse, siguiendo al líder que cambia constantemente de dirección y siguiendo los cambios de velocidad indicados por el docente.
							Fase central	NOMBRE: LA RED COOPERATIVA ORGANIZACIÓN: Equipos de 4 integrantes. DESARROLLO: 1. Estación: Relevo de Mensajes: El primer estudiante corre hacia un punto, recoge una palabra y regresa para entregarla al siguiente. Al final, el equipo debe armar una frase pedagógica. 2. Estación: El Túnel de Velocidad: Los equipos forman un túnel con las piernas abiertas. El último debe pasar gateando, correr un tramo y ponerse de primero hasta que todos completen el circuito. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: COLCHONETAS AROS, CONOS, FICHAS CON PALABRAS, CUERDAS.
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué fue lo más difícil de trabajar en equipo hoy?" "¿Cómo ayudamos al compañero que iba más lento?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	19-feb-26	07:20	08:20	CUARTO	2	Desarrollar la técnica de braceo y la postura biomecánica en los estudiantes de cuarto grado por medio de ejercicios de conciencia corporal y circuitos espaciales, para mejorar el equilibrio dinámico y la proyección del cuerpo durante la carrera.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Técnica de braceo, postura del tronco, apoyo metatarsiano, lateralidad y noción rítmica. EJE TEMÁTICO: ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y EL ESPACIO (POSICIÓN DE CARRERA – BRACEO) TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL SOLDADITO RÍTMICO Preguntas para introducir el tema: "¿A dónde deben apuntar nuestros codos al correr?" "¿Cómo nos ayudan los brazos a ir más rápido?" DESARROLLO: Los estudiantes marchan al ritmo del silbato. A un pitazo corto, skipping con braceo exagerado; a dos pitazos, carrera frontal; a tres pitazos, sentados en filas haciendo braceo.
							Fase central	NOMBRE: ESCULPIENDO AL CORREDOR ORGANIZACIÓN: Trabajo en hileras y espejos. DESARROLLO: 1. Estación: El Péndulo Humano: Sentados en el suelo, los estudiantes practican solo el movimiento de brazos (braceo a 90 grados) aumentando la velocidad sin mover el tronco. 2. Estación: Pasillo de Cuerdas: Correr por un pasillo estrecho formado por cuerdas sin tocar los bonles, manteniendo los codos pegados al cuerpo y braceando correctamente. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CUERDAS, CONOS, ESTACAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Notaron alguna diferencia al mover los brazos correctamente?" "¿Sintieron cansancio en los hombros?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
							Fase inicial	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Postura corporal, equilibrio, coordinación, fuerza inicial, control respiratorio, posición inicial de carrera EJE TEMÁTICO: Desarrollo físico y motriz. TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): JUEGO DE CUATRO ESQUINAS Preguntas para introducir el tema: ¿Cómo creen que debe ser la mejor posición para salir rápido? Desarrollo: Se ubica un cono por esquina hasta formar un cuadro, un cono adicional estará en el medio. Cada participante debe ubicarse frente a un cono y a la señal del docente, todos deben cambiar a otro cono.

S E M A N A 3	25-feb-26	07:20	08:20	CUARTO	1	Familiarizar la posición de salida en la modalidad de carreras en el atletismo con los estudiantes a través de juegos cooperativos y actividades de resolución de problemas, para que comprendan la importancia de la postura inicial en el rendimiento físico y motriz.	**Fase central**	FASE CENTRAL NOMBRE: Exploradores de la Salida ORGANIZACIÓN: Estaciones cooperativas en grupos pequeños DESARROLLO: Explicación de la postura corporal para una salida media o alta Estación 1 Salida con Obstáculo Los estudiantes realizan la salida desde diferentes posiciones (acostados boca abajo, sentados, de rodillas) Cada una de estas salidas tendrá un estímulo que indicará la salida y siempre iniciando desde una línea demarcada Estación 2 La Línea de Poder Explicación de la postura corporal para una salida media o alta Los estudiantes practican la posición de salida media y alta en una línea marcada en el suelo. A la indicación del docente todos deben salir de extremo hasta el otro VARIANTE: Estación 2 relevos en grupos de 3 corriendo la postura de salida TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Cuál postura nos ayudó a salir más rápido y por qué?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	26-feb-26	07:20	08:20	CUARTO	2	Mejorar la velocidad y salida de los estudiantes por medio de actividades de carrera, apoyo audiovisual, actividades por parejas y en grupos, para de esta manera fortalecer la concentración y la ejecución de movimientos en el menor tiempo posible.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: fases de salida, empuje, centro de gravedad y coordinación dinámica general. EJE TEMÁTICO: FORMACION Y REALIZACIÓN TECNICA – SALIDA CON POSTURA BAJA PARA CARRERA TIEMPO: 15 MINUTOS AUMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): APOYO AUDIOVISUAL Preguntas para introducir el tema: "¿Qué parte de nuestro cuerpo nos da el primer impulso hacia adelante? Desarrollo: Mediante el uso de ayudas pedagógicas multimedia, se abordará el análisis de la postura de salida en el atletismo de alto rendimiento. La intervención incluirá la caracterización de las pruebas de velocidad (100m, 200m y 400m) y la importancia del uso de los tacos de salida como elemento mecánico que optimiza la fase de aceleración y empuje de los atletas 1.Pruebas de velocidad en el Atletismo: https://youtu.be/y1qILpORPQ?si=N3JKmZbQXkAFX1Bt 2.USO DEL PARTIDOR , instructivo del uso partidor de pista, profesora María Pérez: https://youtu.be/F8U2G5jQANU?si=li6OYFnAny-QkJxu 3.Usain Bolt bate el récord de 200: https://youtu.be/rJ5_vVcPkuI?si=5MlvlG4t4ov0ja3
							Fase central	NOMBRE: CADENITA DE VELOCIDAD ORGANIZACIÓN: Equipos de 4/5 integrantes, individual DESARROLLO: 1.Estación: Los estudiantes trotan libremente por el espacio. El docente usa conos de colores: Verde (correr rápido), Amarillo (trote suave) y Rojo. Cuando se muestra el Rojo, todos deben adoptar instantáneamente la posición de "a sus puestos" (una rodilla al suelo, manos tras la línea). El último en posicionarse correctamente debe realizar 3 saltos de potencia. 2.Estación: Cadenita: Los estudiantes se organizan en subgrupos de trabajo, distribuidos en columnas tras la línea de salida y orientados hacia un referente táctico (cono). El primer integrante realiza un desplazamiento de velocidad hacia el cono y retorna para establecer un vínculo físico con el siguiente compañero. Mediante un desplazamiento sincronizado, ambos se dirigen al punto de retorno, repitiendo la secuencia de forma progresiva hasta que la totalidad del equipo se encuentre posicionada en el extremo opuesto. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS 2, PLATILLOS, APOYO AUDIOVISUAL
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿En qué fase de la salida es importante mantener la vista en el suelo y por qué?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ**
MES	**FEBRERO**
SEDE O ESCUELA	**SEDE EL ABRA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER PERIODO**
GRADO	**QUINTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**JUEGO, APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, MANDO DIRECTO, ZDP**
OBJETIVO MENSUAL	Perfeccionar el desempeño atlético y la cohesión grupal mediante el modelamiento biomecánico de la técnica de carrera y la salida baja, optimizando la potencia de arranque y la entrega de testimonios para fortalecer la comunicación asertiva, la adaptabilidad y la eficiencia motriz en situaciones de competencia colectiva.

Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	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)	
SEMANA 1	11-feb-26	11:30	12:30	QUINTO	2	Fortalecer los vínculos de confianza y la capacidad de reacción colectiva con los estudiantes de grado quinto mediante el juego de roles de "casas e inquilinos" para mejorar la adaptabilidad y la comunicación asertiva dentro del grupo.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Trabajo colaborativo, cohesión de grupo y respuesta a estímulos externos. EJE TEMÁTICO: ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): SALUDO CON MI ANIMAL FAVORITO Preguntas para introducir el tema: "¿Qué animal escogerían para saludar?" DESARROLLO Los niños escogen de manera individual un animal y deben desplazarse por el espacio imitándolo. Al encontrarse con un compañero, deben saludarse utilizando el sonido y el gesto característico de su animal, reconociendo la diversidad de "especies" en el grupo.
							Fase central	NOMBRE: EL INQUILINO ORGANIZACIÓN: juego por grupos de 3 DESARROLLO 1. Estación: Dos compañeros se toman de las manos frente a frente formando el "techo" de una casa. El tercero se ubica en el centro como el "inquilino". El docente gritará tres comandos diferentes que obligan a la reorganización del grupo: •¡Inquilino!: Solo los que están dentro de las casas deben salir corriendo a buscar una nueva casa. Las casas se quedan quietas. •¡Casa!: Los inquilinos se quedan quietos en su sitio. Los dos compañeros que forman la casa deben correr para buscar un nuevo inquilino. •¡Terremoto!: Todos se sueltan y se mezclan. Nadie puede quedarse con sus compañeros anteriores; deben formar tríos completamente nuevos (nueva casa y nuevo inquilino). VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: N/A
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: . LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 2	17-feb-26	11:30	12:30	QUINTO	1	Perfeccionar la técnica de salida y el gesto técnico del brazo en los estudiantes de quinto grado mediante ejercicios de reacción y modelamiento biomecánico, con el fin de maximizar la aceleración inicial y la eficiencia en carreras de velocidad.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Apoyo de metatarso, centro de gravedad, explosividad, sincronización segmentaria y coordinación. EJE TEMÁTICO: DESARROLLO FÍSICO MOTRIZ (POSTURA DE SALIDA, BRACEO Y VELOCIDAD) TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL GESTO VELOZ Preguntas para introducir el tema: "¿Cómo debe estar nuestra espalda al momento de arrancar?" "¿El brazo nace del hombro o del codo?" DESARROLLO En sus puestos, los estudiantes realizan skipping bajo. A la señal, deben simular el braceo de carrera a máxima intensidad por 5 segundos sin desplazarse, manteniendo la vista al frente.
							Fase central	NOMBRE: LOS ARQUITECTOS DE LA VELOCIDAD ORGANIZACIÓN: Hileras de 4 estudiantes detrás de una línea base. DESARROLLO 1. Estación: Tres Puntos de Apoyo: Práctica de la salida baja (sin partidores). Los estudiantes aprenden la posición de "A sus marcas" y "Listos", enfocándose en la inclinación del tronco y la mirada. 2. Estación: Velocidad en Progresión: Carrera de 10 metros donde los primeros 4m son de aceleración, los siguientes 4m de transición y los últimos 2m de máxima velocidad con braceo fluido. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, ESTACAS, CUERDAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Qué importancia tiene la mirada al momento de la salida?" "¿Sentiste que los brazos te ayudaron a impulsarte?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 3	18-feb-26	11:30	12:30	QUINTO	2	Integrar las habilidades de entrega y recepción del testimonio en los estudiantes de quinto grado a través de circuitos de relevos complejos, para fortalecer la confianza interpersonal y la eficiencia técnica en situaciones de competencia colectiva.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Juego visual y no visual, zona de transferencia, comunicación no verbal, velocidad sostenida y trabajo en equipo. EJE TEMÁTICO: INTERRELACIÓN SOCIAL CULTURAL (RELEVOS) TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): EL TESTIGO VIAJERO Preguntas para introducir el tema: "¿Qué es más rápido: un corredor solo o un equipo de relevos bien sincronizado?" "¿Cómo avisamos al compañero que ya llegamos?" DESARROLLO En grupos de 4, los estudiantes corren en círculo. Deben pasarse un "testigo" (platillo) de mano en mano sin que el ritmo de la carrera grupal disminuya.
							Fase central	NOMBRE: EL CIRCUITO DE LA CONFIANZA ORGANIZACIÓN: Cuadrante de carrera con zonas de transferencia marcadas. DESARROLLO 1. Estación: Zona de Entrega: En parejas, practicar la entrega del testimonio de forma estática (uno de espaldas al otro) usando la técnica de "mano en V" o hacia arriba, y luego hacerlo en trote suave. 2. Estación: Relevo Corgo: El receptor empieza a correr antes de recibir el testimonio; el entregador debe alcanzarlo y entregar el objeto antes de cruzar una línea límite (zona de transferencia). VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS, PLATILLOS, ESTACAS, CUERDAS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Hubo buena comunicación en la zona de transferencia?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
SEMANA 4	24-feb-26	11:30	12:30	QUINTO	1	Mejorar la velocidad y salida de los estudiantes por medio de actividades de carrera, por parejas y en grupos, para de esta manera fortalecer la concentración y la ejecución de movimientos en el menor tiempo posible.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Control postural, equilibrio, coordinación, fuerza inicial, control respiratorio, posición inicial de carrera, conciencia propioceptiva EJE TEMÁTICO: Desarrollo físico y motriz. TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): JUEGO DE CUATRO ESQUINAS Preguntas para introducir el tema: ¿Cuál es la mejor posición corporal para salir rápido? Desarrollo: Se ubica un cono por esquina hasta formar un cuadro, un cono adicional estará en el medio. Cada participante debe ubicarse frente a un cono y a la señal del docente, todos deben cambiar a otro cono.
							Fase central	NOMBRE: SALIDA DE CARRERA ORGANIZACIÓN: Por parejas, individual y equipos DESARROLLO: Explicación de la postura corporal para una salida media o alta 1. La Salida Rápida: Por parejas, se tumban boca abajo detrás de la línea de salida. El docente se coloca detrás de ústos con un balón. El docente lanza el balón al aire y una vez que toque el suelo se levantan e irán a por el, pero tomados de las manos Se repetirá el ejercicio de manera individual y haciendo énfasis en la salida media y alta 2. Cara o Cruz: Parejas, situadas de frente a unos 4 metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central. A la voz de "cara" o "cruz" los alumnos del lado mencionado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. El que da caza a su pareja gana un punto; si no, se anota un punto el contrario. VARIANTE: N/A TIEMPO: 40 MINUTOS MATERIAL: BALONES, CONOS, COLCHONETAS, PLATILLOS
							Fase final	2-FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y REFLEXIÓN Caminar en círculos por la cancha Se organizarán en un círculo los participantes y socializaremos con respecto a la clase realizada mientras desarrollan ejercicios de estiramiento. Preguntas de reflexión y conclusión del tema: ¿Cuál postura nos ayudó a salir más rápido y por qué?" "¿Cuál creen que es la indicada para obtener más velocidad?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS
	25-feb-26	11:30	12:30	QUINTO	2	Desarrollar la técnica de salida en postura baja de los estudiantes de quinto de primaria, a través de actividades de relevos y resolución de problemas motrices, para que logren optimizar su potencia de arranque, mejorar el tiempo de reacción y aplicar la postura correcta en situaciones de competencia atlética.	**Fase inicial**	Se dará inicio a la clase con un saludo e interacción escogida por el docente, luego se dará la indicación para salir a la cancha. Se organizará la población en un círculo para que escuchen de manera atenta la descripción general de toda la actividad mientras se realiza movimiento articular. SUBTEMAS: Apoyos (inercias), fase de salida, empuje, centro de gravedad y coordinación dinámica general. EJE TEMÁTICO: FORMACION Y REALIZACIÓN TECNICA – SALIDA CON POSTURA BAJA PARA CARRERA TIEMPO: 15 MINUTOS ALIMENTO DEL RITMO CARDIACO (ARC): Preguntas para introducir el tema: "¿Qué parte de nuestro cuerpo nos da el primer impulso hacia adelante? Desarrollo: Mediante el uso de ayudas pedagógicas multimedia, se abordará el análisis de la postura de salida en el atletismo de alto rendimiento. La intervención incluirá la caracterización de las pruebas de velocidad (100m, 200m y 400m) y la importancia del uso de los tacos de salida como elemento mecánico que optimiza la fase de aceleración y empuje de los atletas 1.Pruebas de velocidad en el Atletismo: https://youtu.be/1uyILpCRIQQ?si=NXKkn2bQXkAFX1Ib 2.USO DEL PARTIDOR , instructivo del uso partidor de pista, profesora Maria Pérez: https://youtu.be/9HZ2GjQANUY?si=1hIGYFtAmy-QhJsu 3.Usain Bolt bate el récord de 200: https://youtu.be/r35_vVcPbaI?si=5Mfv1GbobxeeDju3
							Fase central	NOMBRE: LOS RAYOS ORGANIZACIÓN: Equipos de 4/5 integrantes, individual DESARROLLO 1.Estación: Los estudiantes trotan libremente por el espacio. El docente usa conos de colores: Verde (correr rápido), Amarillo (trote suave) y Rojo. Cuando se muestra el Rojo, todos deben adoptar inmediatamente la posición de "a sus puestos" (una rodilla al suelo, manos tras la línea). El último en posicionarse correctamente debe realizar 3 saltos de potencia. 2.Estación: La Sombra del Bloque: Cada equipo tiene un carril. El primer integrante debe ubicar su cono en un extremo de la cancha. Luego se ubican en la línea de salida, a la voz de "¡Listos!", deben elevar la cadera por encima de los hombros. Al sílbato, corren para tomar el cono y regresan para dar el relevo al compañero con un choque de palmas. VARIANTE: N/A TIEMPO: 30 MINUTOS MATERIAL: CONOS 2, PLATILLOS, ESTACAS DEP,
							Fase final	1-FASE FINAL: RESPIRACIÓN CONSCIENTE SOBRE COLCHONETA Y REFLEXIÓN Se les hará una invitación a acostarse sobre las colchonetas. El docente deberá guiarlos para que se concentren en su respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de su cuerpo. Respiración consciente y estiramiento Preguntas de reflexión y conclusión del tema: "¿Sintieron más fuerzas al salir desde abajo?" "¿En qué momento de la carrera es más importante mantener la cabeza mirando hacia abajo?" LLAMADO A LISTA Despedida y agradecimientos TIEMPO: 10 MINUTOS

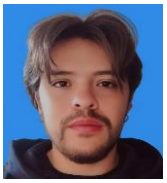
OBSERVACIONES:

CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

NOTA: **Favor diligenciar en letra MAYÚSCULA SOSTENIDA.**	
DEPORTE:	**DEPORTE ESCOLAR**
MODALIDAD DEPORTIVA:	**PROGRAMA DE DEPORTE ESCOLAR TIEMPO LIBRE**
FECHA (dd/mm/aaaa):	**5/3/2026**



I. DATOS BÁSICOS

DATOS DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Nombres	CRISTIAN IVAN	**Fecha de Nacimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**			
			27		NOVIEMBRE		1995			
Apellidos	BOLIVAR TELLEZ	**Lugar de Nacimiento**	**Municipio**		**Departamento**		**País**			
			COTA		CUNDINAMARCA		COLOMBIA			
Teléfono (s) Fijo (s)	3153977119	**Teléfono(s) Móvil(es)**	3153977119-3124707085							
Documento de Identidad	1.072.708.825	**Tipo:(X)**	**RN**	**TI**	**CC-CE**		**Expedida en:**			
Libreta Militar	2da Clase 1706557204	**Estado Civil:(X)**	**Soltero**	**Casado**	**Unión Libre**		**Viudo**			
			X							
Pasaporte	N/A	**Fecha de Vencimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**			
			14		FEBRERO		2034			
Dirección Residencia	VDA. PUEBLO VIEJO. CAMELLON LOS MANZANOS-SECTOR LA REGADERA (DETRÁS DE OSHIRU) COTA	**Ciudad de Residencia**	COTA, CUNDINAMARCA							
Profesión	ESTUDIANTE	**Estrato Social (X)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
				X						
Correo Electrónico	CRISTIAN0IVAN67@GMAIL.COM	**Grupo sanguíneo / Rh**	O+							
En caso de emergencia avisar a:	**Nombres**	**Apellidos**	**Dirección**		**Telefóno Fijo**		**Teléfono Móvil**			
	SONIA	TELLEZ	VDA. EL ABRA-PIE DE MONTE		3124707085		3124707085			
	CONSTANZA	VANEGAS	SECTOR EL PORVENIR							

II. DATOS GENERALES

Indumentaria (Marcar solo una "X" por cada ítem)	**Ítem**	**Tallas**				
		S	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
	Sudadera			X		
	Camiseta			X		
	Pantaloneta			X		
	Calzado No.					
Salud	**Tipo**	**Entidad**		**Fecha Afiliación (mm / aaaa)**		
	EPS	FAMISANAR		07/2019		
	ARP					
	PREPAGADA					
Visas	**Tipo o País**			**Vigencia (dd/ mm / aaaa)**		
Idiomas (Marcar X)	**Lengua**	**Habla**		**Lee**		**Escribe**
	ESPAÑOL	X		X		X
Información Académica	**Nivel de Educación (señale el mayor alcanzado)**	**Primaria**	**Secundaria**	**Técnica / Tecnológ.**	**Profesional**	**Postgrado**
					X	
	Terminó (marcar X)	**SI**	X	**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
IMRD COTA – INSTITUTO MUNICIPAL DE RECERACIÓN Y DEPORTE DE COTA	COLOMBIA	COTA	IMRD COTA – INSTITUTO MUNICIPAL DE RECERACIÓN Y DEPORTE DE COTA	ENTRENADOR	6018640739
MYSUTA TURISMO ANCESTRAL	COLOMBIA	COTA	N/A	TUTOR Y RECREACIONISTA DEPORTIVO	3044135640

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

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	Cristian Ivan Bolivar Tellez
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1.072.708.825
PERFIL PROFESIONAL	Estudiante de octavo semestre en Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	N/A

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTIVA	
DEPORTE , NIVEL O MODALIDAD DEPORTIVA	Deporte Escolar
CATEGORÍA	Estudiantes de grados transición hasta quinto, entre los 5 y 11 años de edad
GÉNERO	Masculino y femenino

CARACTERIZACIÓN

Población y Entorno
La institución atiende una matrícula aproximada entre 65 a 70 estudiantes (femeninos y masculinos) de educación básica primaria, en niveles que van de preescolar a quinto grado. Con un rango etario de los 5 a los 11 años, la población reside mayoritariamente en zonas aledañas a la sede, cumpliendo una jornada académica de 7:00 a. m. a 1:00 p. m.

Inclusión y Diversidad
Tras el diagnóstico inicial, se identificaron algunos estudiantes con necesidades educativas específicas. Pocos cuentan con la valoración médica por afectaciones en el desarrollo físico e intelectual. Estos casos se encuentran bajo el marco del Plan Individual de Ajustes Razonables (PIAR), abarcando condiciones como autismo, trastorno mixto de las emociones, discapacidad psicosocial, hipoacusia, síndrome de Charge y aprendizaje neurodivergente.

Enfoque Pedagógico y Objetivos
La estructura de trabajo se orienta al desarrollo de capacidades motrices, tanto en la dimensión individual como en la interacción sociomotriz. Este fortalecimiento de

habilidades grupales busca dotar al estudiante de herramientas para la resolución de conflictos y el bienestar psicofisiológico a largo plazo. Asimismo, el programa integra una orientación vocacional temprana para la detección y potenciación de destrezas técnicas específicas.

Proyección de Impacto
La propuesta se fundamenta en la eliminación de barreras para el aprendizaje y la participación, mediante un enfoque de enseñanza experiencial y significativa. Esta estrategia se ejecutará a través de sistemas lúdicos y mediaciones pedagógicas basadas en el juego, los cuales se enriquecen con el uso de recursos literarios como herramientas de apoyo didáctico y, a su vez, como aprendizaje y actualización docente.

El objetivo primordial es garantizar el acceso a un programa deportivo que trascienda la actividad física convencional, promoviendo el desarrollo integral y la plena vinculación de la comunidad estudiantil a la vida escolar. Bajo esta premisa, se busca erradicar cualquier forma de segregación basada en capacidades, asegurando que cada estudiante, independientemente de sus particularidades individuales, encuentre un entorno de aprendizaje adaptado y equitativo.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN

Estructura Curricular
La ejecución se sustenta en un modelo de aprendizaje experiencial y significativo, ejecutado mediante objetivos específicos, planeación sistematizada por sesiones y un esquema de evaluación formativa continua. El horizonte institucional está definido por la malla deportivo-pedagógica, diseñada en articulación con el área metodológica de la coordinación de Tiempo Libre y Deporte Escolar.

Diferenciación por Ciclos y Contenidos
La propuesta técnica establece una ruta de formación diferenciada según las etapas del desarrollo:

- **Ciclo de Iniciación (Preescolar, 1° y 2°):** El enfoque se centra en la consolidación de los patrones de movimiento. Los ejes temáticos comprenden el desarrollo perceptivo-motriz, el afianzamiento de habilidades motrices básicas, la sociomotricidad, el acondicionamiento físico-motriz primario, la expresión corporal y el juego como mediación central.
- **Ciclo de Fundamentación (3°, 4° y 5°):** Se orienta hacia la iniciación deportiva técnica. La estructura anual se distribuye en cuatro disciplinas: atletismo, baloncesto y fútbol sala, proyectando el cierre del periodo académico con una introducción a los deportes de raqueta.

Cronograma y Fases de Enseñanza
El ciclo anual se subdivide en unidades bimestrales. En cada periodo se abordarán de

manera integrada tres dimensiones fundamentales: teórica, técnica y práctica. El proceso de enseñanza-aprendizaje seguirá un principio de progresión pedagógica (de lo simple a lo complejo), empleando mediaciones como:

- Juegos predeportivos.
- Formas jugadas.
- Circuitos motrices de base.
- Trabajo en equipo

Festivales y Criterios de Participación

Se proyecta la realización de festivales deportivos interinstitucionales en el municipio de Cota, diseñados para el disfrute y la integración de la población beneficiaria. La selección de estudiantes para estos encuentros no se limitará exclusivamente al desempeño motriz; se aplicará un enfoque de formación integral que evaluará:

- Dimensión Deportiva: Compromiso, superación y valores deportivos.
- Dimensión Convivencial: Nivel comportamental y desarrollo social.
- Dimensión Académica: Rendimiento y responsabilidad escolar.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST O PRUEBAS A REALIZAR

1. **Test de Desplazamiento en Zig-Zag (Agilidad y Control Motriz)**

Esta prueba mide la capacidad de coordinar movimientos globales y el equilibrio dinámico, fundamental para el ciclo de iniciación y los deportes de conjunto.

Procedimiento: Se disponen 5 conos en línea recta con una separación de 2 metros entre ellos. El estudiante debe recorrer la distancia en Zig-Zag en el menor tiempo posible.

1. Pre-test: Identifica el nivel basal de coordinación y velocidad de reacción. Permite observar dificultades en el control espacial. (cronometro)
2. Post-test: Mide la mejora en la fluidez del movimiento y la reducción del tiempo de ejecución tras las sesiones de "formas jugadas". (cronometro)

2. Test de Salto Horizontal a Pies Juntos (Potencia y Coordinación Tren Inferior)

Evalúa la fuerza explosiva y la estabilidad, componentes esenciales para el atletismo y el baloncesto.

Procedimiento: El estudiante se ubica tras una línea y, sin carrera previa, realiza un salto hacia adelante impulsándose con ambos pies. Se mide la distancia desde la línea hasta el talón más cercano.

1. Pre-test: Establece la capacidad de impulso y equilibrio de aterrizaje. Es vital para ajustar las cargas de trabajo físico-motriz. (metro)
2. Post-test: Evidencia el desarrollo de la fuerza y la eficacia en la técnica de salto. (metro)

3. Test de Lanzamiento de Pelota (Coordinación Óculo-Manual)

Dada la importancia de los deportes de raqueta y baloncesto en la malla, esta prueba mide la precisión y la fuerza dirigida.
Procedimiento: Frente a una pared con una marca a la altura del pecho, el estudiante lanza una pelota (tipo tenis o caucho) 10 veces. Se contabilizan los aciertos en la zona marcada.

1. Pre-test: Diagnostica la percepción de distancia y la coordinación ojo-mano. Muy útil para detectar necesidades específicas de apoyo en estudiantes con diversidad funcional. (diana y pelota)
2. Post-test: Evalúa la maduración del patrón de lanzamiento y la puntería tras la mediación de los sistemas lúdicos. (diana y pelota)

Objetivo
Pre-test: determinar la línea base y realizar ajustes razonables (PIAR). Registro cualitativo y cuantitativo inicial.
Post-test: cuantificar el progreso y validar la eficacia del aprendizaje experiencial. Registro comparativo y de resultados vs. Pre-test.

Intervención:
Ejecución de la malla deportivo-pedagógica (Bimestres) y seguimiento constante en el diario de campo y, la curva de aprendizaje.

OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa de formación deportivo-pedagógico integral, basado en el aprendizaje experiencial y la mediación lúdico-literaria, con la población estudiantil de básica primaria de la Institución Educativa Sede El Abra, mediante la ejecución de una malla curricular diversificada por ciclos y la aplicación de ajustes razonables (PIAR) que eliminen las barreras de aprendizaje, con el fin de potenciar el desarrollo de capacidades motrices, socio-personales y técnicas, garantizando una educación equitativa que favorezca la plena vinculación de los estudiantes a la vida escolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices y habilidades básicas en los niveles de preescolar a segundo grado, mediante actividades de expresión corporal y formas jugadas para consolidar el esquema corporal.
2. Ejecutar los contenidos técnicos y tácticos de las disciplinas de atletismo, baloncesto, fútbol sala y deportes de raqueta, a través de sesiones planificadas para los grados tercero, cuarto y quinto, promoviendo la fundamentación deportiva.
3. Integrar recursos literarios y narrativos dentro de los sistemas lúdicos de enseñanza, mediante la creación de ambientes de aprendizaje significativos para estimular la imaginación y la comprensión lectora desde el movimiento.
4. Aplicar los Ajustes Razonables (PIAR) necesarios para los estudiantes con

diversidad funcional, mediante la adaptación de materiales y reglas de juego para asegurar su participación efectiva y el éxito en las actividades propuestas.
5. Evaluar de manera sistemática el progreso motriz y físico de los estudiantes, a través de la aplicación de pre-test y post-test sencillos para cuantificar el impacto del programa en la salud y el rendimiento escolar.
6. Desarrollar habilidades socio-motrices y de resolución de conflictos, mediante el trabajo colaborativo y los juegos de grupo para fortalecer el tejido social y la convivencia dentro de la sede El Abra.
7. Organizar festivales deportivos interinstitucionales y encuentros de pruebas atléticas, mediante la selección de estudiantes con base en criterios de formación integral para fomentar el sentido de pertenencia y los valores deportivos en el municipio de Cota.
8. Vincular la orientación vocacional temprana con el desempeño en las disciplinas deportivas, mediante la identificación de talentos y destrezas técnicas específicas para encaminar el crecimiento potencial de los estudiantes hacia futuras áreas de interés.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1.Cuentos en Movimiento (Enfoque Literario - Ciclo Inicial)
Descripción: Se narra una historia breve donde los personajes deben realizar acciones motrices (correr, saltar, reptar). Los estudiantes representan la narrativa físicamente.
Integración: Desarrolla la escucha activa y habilidades motrices básicas.

2.El Circuito de los Desafíos Adaptados (Inclusión - PIAR)
Descripción: Un circuito de 5 estaciones (equilibrio, lanzamiento, salto, desplazamiento y coordinación) donde cada estación tiene una variante de dificultad según la capacidad funcional del estudiante.
Integración: Asegura que los estudiantes en inclusión participen al mismo nivel de éxito que sus pares.

3.Rlevos Narrativos (Atletismo + Literatura)
Descripción: Carreras de relevos donde, en lugar de un testimonio, los estudiantes transportan piezas de una frase o verso de un autor (ej. Galeano). Al terminar la carrera, el equipo debe armar el texto.
Integración: Trabaja la velocidad, el trabajo en equipo y la comprensión lectora.

4.Laboratorio de Lanzamientos (Predeportivo - Raquetas/Balonmano)

Descripción: Uso de diferentes implementos (pelotas, discos, raquetas de cartón) para impactar blancos a distintas distancias y alturas.
Integración: Mejora la coordinación óculo-manual y prepara para deportes de raqueta.

5.Mural de Metas: Post-test Vivencial (Evaluación)
Descripción: Tras realizar las pruebas físicas, cada estudiante escribe o dibuja en un

mural su mayor logro personal del periodo (ej. "ya puedo saltar más lejos").
Integración: Refuerza el aprendizaje significativo y la autovaloración del progreso.

6.Festival de Movimientos Coreográficos: Ritmos y Saberes" (Expresión Corporal por Niveles)
Este festival se plantea como el cierre del eje de expresión corporal, permitiendo la integración de la comunidad estudiantil y la muestra de procesos pedagógicos.

- Ciclo Inicial (Preescolar a 2°): Presentación de una coreografía basada en "rondas y música infantil.
- Ciclo de Fundamentación (3° a 5°): Ejecución de una secuencia rítmica de mayor complejidad

Integración: Fomenta la memoria motriz, la estética del movimiento y la superación del pánico escénico. Es el escenario ideal para que los estudiantes con necesidades educativas especiales participen desde sus fortalezas expresivas.

7.El Desafío de los Sentidos: Orientación y Guía" (Inclusión + Sociomotricidad)
Descripción: Se crean parejas de estudiantes donde uno tiene los ojos vendados (o se limita un sentido) y el otro debe guiarlo a través de un laberinto de obstáculos usando únicamente comandos verbales o señales táctiles.
Integración: Esta actividad aborda directamente la empatía y la comunicación asertiva. Es especialmente útil para sensibilizar a la población general sobre las capacidades diversas (como la hipoacusia o el autismo) mencionadas en el diagnóstico inicial. Esto afianzará la comunicación y el sentido de pedagogía comunitaria.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La metodología se fundamenta en un enfoque sociomotriz y constructivista, donde el estudiante es el protagonista de su propio proceso de desarrollo. Se estructurará bajo los siguientes pilares operativos:

1. Planificación por Ciclos de Desarrollo (Progresión Pedagógica)
Se implementará una enseñanza diferenciada que respeta los estadios del desarrollo evolutivo:

- Fase de Exploración (Preescolar a 2°): Centrada en el juego simbólico, la literatura infantil y la experimentación sensorial para consolidar las habilidades motrices básicas.
- Fase de Fundamentación (3° a 5°): Orientada a la técnica deportiva y la resolución de problemas tácticos, introduciendo de manera gradual la complejidad de las cuatro disciplinas de la malla.

2.Sistema de Ajustes Razonables (Enfoque PIAR)
En cumplimiento con el Decreto 1421 de 2017, la metodología integra la flexibilización curricular. Para los estudiantes identificados con diversidad funcional, se aplicará el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), adaptando:

- Materiales: Implementos de diferentes texturas, pesos y colores.

- Espacios: Delimitaciones visuales y auditivas claras.
- Evaluación: Valoración de procesos individuales y logros personales por encima de la estandarización competitiva.

3.Ciclo Operativo de la Sesión (Estructura de Clase)
Cada encuentro pedagógico seguirá una secuencia lógica para asegurar el aprovechamiento máximo:

- Apertura (Fase inicial): Activación morfofuncional
- Desarrollo (Fase central): Ejecución de formas jugadas, circuitos o predeportivos según la disciplina vigente.
- Cierre (Vuelta a la Calma y Reflexión): Espacio de diálogo y autoevaluación donde se sintetizan los valores deportivos y aprendizajes obtenidos.

4.Evaluación Formativa y Seguimiento
La evaluación será un proceso constante y no solo un resultado final. Se utilizará el sistema de Pre-test y Post-test para medir avances cuantitativos, complementado con un registro cualitativo (diario de campo) que documente el desempeño académico, comportamental y social del estudiante en la sede El Abra.

5.Mediación Lúdico-Literaria y Gestión del Conocimiento
La literatura se constituye como el eje transversal que nutre tanto la praxis pedagógica como la actualización científica del docente. Esta mediación se despliega en tres dimensiones operativas:

- Dimensión Didáctica (El Aula): Se utiliza el cuento motor como herramienta para la expresión corporal y el desarrollo de la creatividad motriz. Asimismo, la narrativa literaria se emplea en la historia de los deportes (atletismo, baloncesto, etc.) y en la fase de cierre (vuelta a la calma) con algunos cuentos muy breves.
- Dimensión de Actualización Profesional (El Docente): La propuesta asume la literatura técnica y pedagógica como una herramienta de formación continua. El docente recurre a referentes bibliográficos, modelos de enseñanza y tratados de sociomotricidad para garantizar que las estrategias aplicadas en la Sede El Abra estén a la vanguardia de la Educación Física contemporánea.
- Dimensión Epistemológica: El recurso literario permite que el proceso de enseñanza-aprendizaje no sea empírico, sino que esté soportado en marcos teóricos sólidos. Esto asegura que la técnica deportiva y los sistemas lúdicos se ejecuten con una intención pedagógica clara, transformando la vocación docente en una práctica investigativa y reflexiva constante.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

1. Recursos Materiales y Deportivos (Infraestructura de Base)
Son los elementos físicos necesarios para el desarrollo de la malla deportivo-pedagógica y las fases de fundamentación técnica:

- Balonmano y Fútbol Sala: Balones de diferentes números (N° 3 y 4 para

iniciación), arquerías y petos de identificación.
- Baloncesto: Balones de caucho de tamaño infantil (N° 5), aros regulables en altura y tableros.
- Atletismo: Testimonios para relevos, vallas de iniciación (espuma o PVC), cintas métricas y cronómetros.
- Deportes de Raqueta: Raquetas de iniciación (peso ligero), pelotas de baja presión (de espuma) y redes portátiles.

2. Recursos para la Inclusión (Material Adaptado - PIAR)
Elementos diseñados para eliminar barreras y permitir la participación de los estudiantes con diversidad funcional:
- Sensoriales: Balones con cascabeles (para discapacidad visual/auditiva),
- Motrices: Conos de alta visibilidad, escaleras de coordinación de colores contrastantes y colchonetas de alta densidad para trabajo de expresión corporal segura.

3. Recursos Pedagógicos y Literarios (Eje Transversal)
Como se define en la metodología, estos recursos alimentan el saber del docente y la experiencia del alumno:
- Biblioteca Técnica y Literaria: Acceso a textos de autores como Pierre Parlebas (Sociomotricidad), Paulo Freire (Pedagogía de la autonomía) entre muchas otras.
- Material Didáctico: Cuentos motores impresos, fichas de seguimiento PIAR y diarios de campo para el registro cualitativo del docente.
- Sistema de Evaluación: Kit de herramientas para Pre-test y Post-test (tablas de percentiles).

4. Recursos Tecnológicos y Audiovisuales
Fundamentales para la actualización constante y la muestra de resultados:
- Dispositivos de Registro: Cámara o smartphone para documentar los avances motrices y los festivales coreográficos (evidencia para informes al IMRD Cota).
- Sistemas de Audio: Parlante portátil para las actividades de expresión corporal, el festival de movimientos coreográficos y los estímulos rítmicos.
- Plataformas de Gestión: Software básico (Excel/Sheets) para la sistematización de la malla deportivo-pedagógica y el análisis comparativo de los test.

PLAN DE TRABAJO 2026

Primer Bimestre: Diagnóstico y Atletismo
- Febrero (Fundamentación y Pre-test): Ejecución de pruebas diagnósticas y test motores. Inicio de la unidad de Atletismo con énfasis en patrones básicos de carrera y saltos.
- Marzo (Técnica y Narrativa): Desarrollo de la técnica de relevos y lanzamientos. Mediación con cuentos motores para mejorar la zancada y la coordinación

rítmica.

Segundo Bimestre: Baloncesto y Cooperación

- Abril (Iniciación al Drible): Introducción al manejo del elemento y control óculo-manual. Uso de referentes literarios sobre la historia del baloncesto para motivar la práctica.
- Mayo (Sistemas Lúdicos de Pase): Trabajo de sociomotricidad mediante juegos de pases y recepción. Aplicación de Ajustes Razonables (PIAR) para asegurar el éxito en el lanzamiento al aro.

Tercer Bimestre: Fútbol Sala y Valores Deportivos

- Junio (Control y Conducción): Desarrollo de la técnica individual de contacto con el balón. Organización del Primer Festival de Pruebas de mitad de año.
- Julio (Táctica y Convivencia): Introducción a las posiciones en el campo y reglas básicas. Énfasis en el respeto y el juego limpio a través de crónicas deportivas.

Cuarto Bimestre: Expresión Rítmica y Conducción de balón

- Agosto (Coordinación Viso-pédica): Iniciación al fútbol-sala con balones ligeros. Práctica de golpes básicos mediante circuitos de precisión.
- Septiembre (Festival de Movimientos): Preparación y ejecución del Festival de Movimientos Coreográficos. Integración de niveles educativos mediante coreografías rítmico-deportivas por nivel de escolarización.

Quinto Bimestre: Deportes de Raqueta y Cierre Anual

- Octubre (Habilidades de Impacto): Introducción a los deportes de raqueta (tenis/bádminton de iniciación) para los grados 3°, 4° y 5°. Trabajo de coordinación perceptivo-motriz en los más pequeños.
- Noviembre (Post-test y Proyección): Aplicación de las pruebas finales para medir el progreso anual. Cierre del programa con un Mural de Metas, entrega de informes de avance pedagógico y segundo festival deportivo.

METAS PROYECTADAS A 2026

1. Desarrollo Motriz y Técnico (Dimensión Física)

- Consolidación de Patrones: El 100% de los estudiantes de preescolar a 2° grado habrán afianzado sus patrones básicos de movimiento (salto, carrera, lanzamientos y equilibrio).
- Fundamentación Deportiva: Los estudiantes de 3° a 5° grado demostrarán dominio técnico básico en las cuatro disciplinas de la malla (atletismo, baloncesto, fútbol sala y raquetas), con capacidad para participar en situaciones de juego real.
- Evidencia Cuantitativa: Incremento promedio del 15% al 25% en las marcas obtenidas entre el Pre-test (febrero) y el Post-test (noviembre) en pruebas de agilidad, fuerza y coordinación óculo-manual.

2. Inclusión y Equidad (Dimensión Social y PIAR)

- Participación Efectiva: Los estudiantes identificados con diversidad funcional habrán participado en el 100% de las actividades curriculares y festivales, mediante la aplicación efectiva de los Ajustes Razonables.
- Cultura de Respeto: Reducción significativa de los conflictos en clase mediante la implementación de sistemas lúdicos cooperativos, fomentando la empatía y la resolución de problemas socio-motrices.
- Visibilización: Ejecución exitosa del Festival de Movimientos Coreográficos, donde la diversidad funcional se integró como un valor y no como una limitación.

3. Impacto de la Mediación Lúdico-Literaria

- Aprendizaje Significativo: Estudiantes capaces de relacionar la teoría e historia del deporte con la práctica de campo, gracias al uso constante de referentes literarios.

4. Fortalecimiento del Perfil Docente e Institucional

- Gestión del Conocimiento: Consolidación de una metodología de trabajo propia (actualizada mediante referentes como Parlebas y Freire) que sirve de modelo para otras sedes del municipio de Cota.
- Sistematización de Datos: Entrega de un informe técnico al IMRD Cota, con registros cualitativos y cuantitativos que validan la eficacia del programa "Tiempo Libre y Deporte Escolar".

Firma del Entrenador Deportivo

Daniel Segura Tibaquichá	18/03/2026 Metodólogo del IMRD Cota

V.B Metodólogo

Versión 2 ENERO-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	**HORARIOS ESCUELAS DE FORMACIÓN O PROGRAMAS DEPORTIVOS** **IMRD COTA 2026**		
Escuela o Programa:	**Tiempo libre - programa de deporte escolar**		
Nombre del Entrenador:	**Cristian Ivan Bolivar Tellez**		
DIAS	**HORARIO: (ESPECIFICAR DURACIÓN)**	**CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
Lunes			
Martes	7:20 – 8:20 - 60 minutos	Población estudiantil de grado tercero	Escuela sede el Abra
	9:20 – 10:20 - 60 minutos	Población estudiantil de grado preescolar	Escuela sede el Abra
	10:20 – 11:20 - 60 minutos	Población estudiantil de grado segundo	Escuela sede el Abra
	11:30 – 12:30 - 50 minutos	Población estudiantil de grado quinto	Escuela sede el Abra
Miércoles	7:20 – 8:20 - 60 minutos	Población estudiantil del grado cuarto	Escuela sede el Abra
	9:20 - 10:20 - 60 minutos	Población estudiantil del grado primero	Escuela sede el Abra
	11:30 – 12:30 - 60 minutos	Población estudiantil de grado quinto	Escuela sede el Abra
Jueves	7:20 – 8:20 - 60 minutos	Población estudiantil del grado cuarto	Escuela sede el Abra
	9:20 – 10:20 - 60 minutos	Población estudiantil del grado segundo	Escuela sede el Abra
Viernes	9:20 – 10:20 - 60 minutos	Población estudiantil de grado preescolar	Escuela sede el Abra
	10:20 - 11:20 - 60 minutos	Población estudiantil de grado primero	
	11:30 - 12:30 - 60 minutos	Población estudiantil de grado tercero	Escuela sede el Abra
Sábado			
Domingo			
Observaciones:			
Firma del Entrenador Deportivo			

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

Control de asistencia diaria Deporte Escolar y Primera Infancia

Nombre del Entrenador	CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	Mes	FEBRERO

Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado o nivel	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela ó jardin
13/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Preescolar	Escuela El Abra	
17/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Preescolar	Escuela El Abra	
20/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Preescolar	Escuela El Abra	
24/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Preescolar	Escuela El Abra	
27/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Preescolar	Escuela El Abra	
11/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Primero	Escuela El Abra	
13/02/2026	10:20	11:20	Clase de educación física	Primero	Escuela El Abra	
18/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Primero	Escuela El Abra	
20/02/2026	10:20	11:20	Clase de educación física	Primero	Escuela El Abra	
25/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Primero	Escuela El Abra	
27/02/2026	10:20	11:20	Clase de educación física	Primero	Escuela El Abra	
12/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Segundo	Escuela El Abra	
17/02/2026	10:20	11:20	Clase de educación física	Segundo	Escuela El Abra	
19/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Segundo	Escuela El Abra	
24/02/2026	10:20	11:20	Clase de educación física	Segundo	Escuela El Abra	
26/02/2026	9:20	10:20	Clase de educación física	Segundo	Escuela El Abra	

Firma del Entrenador	

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

Control de asistencia diaria Deporte Escolar y Primera Infancia

Nombre del Entrenador	CRISTIAN IVAN BOLIVAR TELLEZ	Mes	FEBRERO

Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado o nivel	Zona o lugar	Firma del Coordinador de la escuela ó jardín
13/02/2026	11:30	12:30	Clase de educación física	Tercero	Escuela El Abra	
17/02/2026	7:20	8:20	Clase de educación física	Tercero	Escuela El Abra	
20/02/2026	11:30	12:30	Clase de educación física	Tercero	Escuela El Abra	
24/02/2026	7:20	8:20	Clase de educación física	Tercero	Escuela El Abra	
27/02/2026	11:30	12:30	Clase de educación física	Tercero	Escuela El Abra	
11/02/2026	7:20	8:20	Clase de educación física	Cuarto	Escuela El Abra	
12/02/2026	7:20	8:20	Clase de educación física	Cuarto	Escuela El Abra	
18/02/2026	7:20	8:20	Clase de educación física	Cuarto	Escuela El Abra	
19/02/2026	7:20	8:20	Clase de educación física	Cuarto	Escuela El Abra	
25/02/2026	7:20	8:20	Clase de educación física	Cuarto	Escuela El Abra	
26/02/2026	7:20	8:20	Clase de educación física	Cuarto	Escuela El Abra	
11/02/2026	11:30	12:30	Clase de educación física	Quinto	Escuela El Abra	
17/02/2026	11:30	12:30	Clase de educación física	Quinto	Escuela El Abra	
18/02/2026	11:30	12:30	Clase de educación física	Quinto	Escuela El Abra	
24/02/2026	11:30	12:30	Clase de educación física	Quinto	Escuela El Abra	
25/02/2026	11:30	12:30	Clase de educación física	Quinto	Escuela El Abra	

Firma del Entrenador	