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

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

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

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

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

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

Ingrid A.

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**Ingrid Nataly Arias Marin**
MES	**abril**
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer progresivamente el desarrollo psicomotor en bebés mediante actividades de estimulación sensorial, control cefálico, volteo, apoyo en cuatro puntos y primeros intentos de desplazamiento, favoreciendo la coordinación, el tono muscular, la interacción afectiva y la respuesta a estímulos del entorno.

dia	**Fecha**	**Tiempo de la Sesion**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
03 al 06	abril 2026	45 minutos	Estimular el desarrollo psicomotor acorde a la edad, fortaleciendo control postural, coordinación, desplazamiento y exploración sensorial según nivel evolutivo del bebé.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Ubicación en colchonetas seguras Se ubica a cada bebé de manera individual sobre una colchoneta limpia, firme y desinfectada. El bebé debe estar acostado boca arriba, con el cuerpo alineado y en un espacio tranquilo, libre de objetos peligrosos. La entrenadora se asegura de que el bebé esté cómodo, observando su postura y ajustando suavemente su posición si es necesario. Ejercicio 2: Canción de bienvenida con contacto visual La entrenadora se acerca al bebé, se coloca a su altura (preferiblemente frente a su rostro) y canta una canción suave y tranquila. Mientras canta, mantiene contacto visual constante, sonríe y utiliza gestos faciales amigables. El objetivo es generar confianza, seguridad y vínculo afectivo, usando un tono de voz calmado y pausado. Ejercicio 3: Movilización pasiva de brazos y piernas Con mucho cuidado, la entrenadora toma suavemente los brazos del bebé y realiza movimientos lentos de flexión y extensión (doblar y estirar). Luego repite el mismo proceso con las piernas. Los movimientos deben ser suaves, controlados y respetando siempre la reacción del bebé, evitando cualquier tipo de fuerza. Esto ayuda a estimular la movilidad y el reconocimiento corporal. Ejercicio 4: Estimulación sensorial con telas y sonajeros Se presentan objetos como telas suaves o sonajeros a una distancia aproximada de 20 a 30 cm del rostro del bebé. La entrenadora mueve lentamente el objeto de un lado a otro o arriba y abajo para llamar su atención. También puede acercar la tela suavemente a las manos del bebé para estimular el tacto. Se busca activar los sentidos de la vista, el oído y el tacto. Ejercicio 5: Observación de respuestas del bebé Durante toda la actividad, la entrenadora observa cuidadosamente cómo reacciona el bebé: si sigue los objetos con la mirada, si responde a los sonidos, si mueve brazos o piernas o si muestra señales de agrado o incomodidad. Esta observación permite conocer el desarrollo del bebé y ajustar las actividades según sus necesidades.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Tiempo boca abajo supervisado Se coloca al bebé boca abajo (posición prona) sobre la colchoneta, asegurando que la cabeza quede libre para moverse. La entrenadora se ubica frente al bebé para motivarlo a levantar la cabeza mediante estímulos visuales o su voz. Este ejercicio se realiza por cortos periodos, respetando el tiempo que el bebé tolere, favoreciendo el fortalecimiento de cuello y parte superior del cuerpo. Ejercicio 2: Seguimiento visual horizontal y vertical La entrenadora presenta un objeto llamativo (sonajero o juguete de colores) a una distancia de 20 a 30 cm del rostro del bebé. Luego lo mueve lentamente de lado a lado (horizontal) y de arriba hacia abajo (vertical), buscando que el bebé siga el objeto con la mirada. Se realizan movimientos suaves y pausados para estimular la coordinación visual. Ejercicio 3: Intento de volteo asistido derecha–izquierda Con el bebé acostado boca arriba, la entrenadora guía suavemente el movimiento de volteo tomando una de sus piernas y hombro, ayudándolo a girar hacia un lado. Luego se repite hacia el otro lado. El movimiento debe ser lento, respetando la respuesta del bebé, promoviendo el desarrollo de patrones de giro. Ejercicio 4: Estimulación plantar para empuje y arrastre La entrenadora coloca sus manos suavemente en la planta de los pies del bebé cuando está boca abajo o boca arriba, generando una ligera presión para que el bebé intente empujar. Este estímulo favorece el reflejo de empuje y los primeros intentos de desplazamiento o arrastre. Ejercicio 5: Refuerzo verbal y acompañamiento físico Durante toda la actividad, la entrenadora utiliza palabras suaves, tono afectivo y expresiones positivas para motivar al bebé. Además, acompaña con contacto físico ligero como caricias o apoyo en el cuerpo, brindando seguridad y confianza mientras se desarrollan los ejercicios.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Masaje suave en extremidades La entrenadora realiza un masaje suave en brazos y piernas del bebé, utilizando movimientos ascendentes (de abajo hacia arriba). Se hacen con presión ligera y ritmo lento, favoreciendo la relajación muscular, la circulación y la percepción corporal. Se debe observar que el bebé esté tranquilo y cómodo durante el masaje. Ejercicio 2: Balanceo controlado en brazos La entrenadora toma al bebé en brazos de forma segura, sosteniendo bien su cabeza y espalda, y realiza un balanceo suave de lado a lado o ligeramente hacia adelante y atrás. Este movimiento debe ser lento y controlado, y solo se realiza si el bebé se muestra tranquilo, favoreciendo la relajación y sensación de seguridad. Ejercicio 3: Respiración acompañada con música suave Se coloca música instrumental suave mientras la entrenadora acompaña al bebé con movimientos tranquilos, como caricias o leve balanceo. El objetivo es generar un ambiente de calma, ayudando a regular la respiración y el estado emocional del bebé. Ejercicio 4: Canción de despedida y cierre afectivo La entrenadora canta una canción suave de despedida, manteniendo contacto visual y tono cariñoso. Puede acompañarse de caricias o sostener al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo y dando un cierre tranquilo a la sesión.
				Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad 1 Exploración en posición boca abajo con mayor tolerancia de tiempo, utilizando estímulos visuales y sonoros Actividad 2 Seguimiento visual con objetos de mayor contraste y movimiento más amplio Actividad 3 Ejercicios de volteo con menor asistencia promoviendo iniciativa del bebé Actividad 4 Estimulación de apoyo en brazos en posición boca abajo Actividad 5 Juegos de empuje con apoyo en plantas de los pies Actividad 6 Estimulación táctil con diferentes texturas Actividad 7 Interacción afectiva constante mediante voz, gestos y contacto físico Actividad 8 Ejercicios de control cefálico con estímulos frontales y laterales Actividad 9 Momentos de relajación con masajes suaves y música tranquila Actividad 10 Observación continua de respuestas motrices, sensoriales y emocionales

10 a 13	abril 2026	45 minutos	Estimular el desarrollo psicomotor acorde a la edad, fortaleciendo control postural, coordinación, desplazamiento y exploración sensorial según nivel evolutivo del bebé.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Ubicación en colchonetas seguras Se ubica a cada bebé de manera individual sobre una colchoneta limpia, firme y desinfectada. El bebé se coloca boca arriba, en un espacio seguro y tranquilo. La entrenadora verifica que esté cómodo, alineando su cuerpo y ajustando suavemente su posición si es necesario. Ejercicio 2: Canción de bienvenida con contacto visual La entrenadora se coloca frente al bebé y canta una canción suave, manteniendo contacto visual constante. Utiliza gestos faciales, sonrisas y un tono de voz tranquilo para generar seguridad, atención y vínculo afectivo. Ejercicio 3: Movilización pasiva de brazos y piernas La entrenadora realiza movimientos suaves de flexión y extensión en brazos y piernas del bebé. Estos movimientos son lentos, controlados y respetando siempre la respuesta del bebé, favoreciendo la movilidad y el reconocimiento corporal. Ejercicio 4: Estimulación sensorial con telas y sonajeros Se presentan telas suaves y sonajeros a una distancia de 20 a 30 cm del rostro del bebé. La entrenadora mueve los objetos lentamente en diferentes direcciones para estimular la vista, el oído y el tacto, permitiendo que el bebé intente seguirlos o tocarlos. Ejercicio 5: Observación de respuestas del bebé Durante toda la actividad, la entrenadora observa las reacciones del bebé frente a los estímulos: seguimiento visual, respuesta a sonidos, movimientos corporales y señales emocionales, permitiendo ajustar la intervención según sus necesidades.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Tummy time supervisado Se coloca al bebé boca abajo sobre la colchoneta, asegurando que tenga libertad para mover la cabeza. La entrenadora se ubica al frente y utiliza su voz o un objeto llamativo para motivar el levantamiento de la cabeza. Se aumenta progresivamente el tiempo según la tolerancia del bebé, favoreciendo el fortalecimiento cervical y de la parte superior del cuerpo. Ejercicio 2: Seguimiento visual horizontal y vertical La entrenadora presenta un objeto llamativo a una distancia de 20 a 30 cm del rostro del bebé y lo mueve lentamente de lado a lado y de arriba hacia abajo. Se busca que el bebé siga el objeto con la mirada, estimulando la coordinación visual y la atención. Ejercicio 3: Intento de volteo asistido derecha–izquierda Con el bebé acostado boca arriba, la entrenadora guía suavemente el movimiento de giro hacia un lado, ayudándose con el hombro y la cadera. Se repite hacia ambos lados, promoviendo mayor participación del bebé y reduciendo poco a poco la asistencia. Ejercicio 4: Estimulación plantar para empuje y arrastre La entrenadora aplica una leve presión en la planta de los pies del bebé para estimular el reflejo de empuje. Este ejercicio se puede realizar en posición boca abajo o boca arriba, favoreciendo los primeros intentos de desplazamiento. Ejercicio 5: Refuerzo verbal y acompañamiento físico Durante toda la actividad, la entrenadora brinda estímulos positivos con palabras suaves, sonrisas y contacto físico ligero. Esto fortalece la confianza, la seguridad y la disposición del bebé para participar en los ejercicios.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Masaje suave en extremidades La entrenadora realiza masajes suaves en brazos y piernas del bebé con movimientos ascendentes (de abajo hacia arriba). Se utilizan movimientos lentos y presión ligera, favoreciendo la relajación, la circulación y la percepción corporal. Se debe observar que el bebé esté tranquilo durante la actividad. Ejercicio 2: Balanceo controlado en brazos La entrenadora toma al bebé de forma segura, sosteniendo cabeza y espalda, y realiza un balanceo suave de lado a lado o hacia adelante y atrás. El movimiento es lento y controlado, y se realiza solo si el bebé está cómodo, promoviendo relajación y sensación de seguridad. Ejercicio 3: Respiración acompañada con música suave Se coloca música instrumental suave mientras la entrenadora acompaña con movimientos tranquilos como caricias o leve balanceo. Esto ayuda a generar un ambiente de calma y favorece la regulación del estado del bebé. Ejercicio 4: Canción de despedida y cierre afectivo La entrenadora canta una canción de despedida con tono suave, manteniendo contacto visual y cercanía. Puede acompañar con caricias o sostener al bebé, reforzando el vínculo afectivo y cerrando la sesión de manera tranquila. Ejercicio 5: Registro observacional Al finalizar, la entrenadora registra el comportamiento del bebé durante la sesión, observando respuestas motrices, sensoriales y emocionales. Esto permite hacer seguimiento al proceso y ajustar futuras actividades según su evolución.
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Aumento progresivo del tiempo en posición boca abajo con apoyo visual y sonoro Actividad 2 Seguimiento visual con objetos en trayectorias más amplias y variadas Actividad 3 Intentos de volteo con menor asistencia promoviendo mayor participación del bebé Actividad 4 Apoyo en brazos en posición prona para fortalecer control postural Actividad 5 Ejercicios de empuje con mayor respuesta en plantas de los pies Actividad 6 Estimulación táctil con variedad de texturas y temperaturas suaves Actividad 7 Juegos de interacción afectiva con mayor respuesta a la voz y gestos Actividad 8 Estimulación del control cefálico en diferentes direcciones Actividad 9 Relajación con masajes suaves y estímulos auditivos tranquilos Actividad 10 Observación del progreso en respuestas motrices y sensoriales
				Fase Inicial (10 minutos) Ejercicio 1: Ubicación en colchonetas seguras Se ubica a cada bebé de manera individual sobre una colchoneta limpia, firme y desinfectada. El bebé se coloca boca arriba, en un espacio tranquilo y seguro. La entrenadora verifica su comodidad, alineando el cuerpo y ajustando suavemente su postura si es necesario. Ejercicio 2: Canción de bienvenida con contacto visual La entrenadora se coloca frente al bebé y canta una canción suave, manteniendo contacto visual constante. Utiliza expresiones faciales y tono de voz calmado para generar confianza, atención y vínculo afectivo. Ejercicio 3: Movilización pasiva de brazos y piernas La entrenadora realiza movimientos suaves de flexión y extensión en brazos y piernas. Los movimientos son lentos y controlados, respetando siempre la reacción del bebé, favoreciendo la movilidad y el reconocimiento corporal. Ejercicio 4: Estimulación sensorial con telas y sonajeros Se presentan telas suaves y sonajeros a una distancia de 20 a 30 cm del rostro del bebé. La entrenadora mueve los objetos lentamente en diferentes direcciones para estimular la vista, el oído y el tacto, motivando al bebé a seguirlos o intentar tocarlos. Ejercicio 5: Observación de respuestas del bebé Durante la actividad, se observan las respuestas del bebé frente a los estímulos: seguimiento visual, reacción a sonidos, movimientos corporales y expresiones emocionales, permitiendo ajustar la intervención según sus necesidades.

17 al 20	abril 2026	45 minutos	Estimular el desarrollo psicomotor acorde a la edad, fortaleciendo control postural, coordinación, desplazamiento y exploración sensorial según nivel evolutivo del bebé.	**Fase Principal** (25 minutos) Ejercicio 1: Tiempo boca abajo supervisado Se coloca al bebé boca abajo sobre la colchoneta, asegurando que tenga libertad de movimiento en la cabeza. La entrenadora se ubica frente a él y utiliza su voz o un objeto llamativo para motivar el levantamiento de la cabeza. Se incrementa progresivamente el tiempo según la tolerancia del bebé, favoreciendo el fortalecimiento cervical y del tronco superior. Ejercicio 2: Seguimiento visual horizontal y vertical La entrenadora presenta un objeto llamativo a una distancia de 20 a 30 cm del rostro del bebé y lo mueve lentamente de lado a lado y de arriba hacia abajo. Se busca que el bebé siga el objeto con la mirada, estimulando la coordinación visual y la atención. Ejercicio 3: Intento de volteo asistido derecha–izquierda Con el bebé boca arriba, la entrenadora guía suavemente el movimiento de giro hacia un lado, utilizando apoyo en el hombro y la cadera. Se repite hacia ambos lados, promoviendo mayor participación del bebé y disminuyendo gradualmente la ayuda. Ejercicio 4: Estimulación plantar para empuje y arrastre La entrenadora aplica una leve presión en la planta de los pies del bebé, estimulando el reflejo de empuje. Este ejercicio favorece los primeros intentos de desplazamiento y arrastre, ya sea en posición boca arriba o boca abajo. Ejercicio 5: Refuerzo verbal y acompañamiento físico Durante toda la actividad, la entrenadora brinda estímulos positivos mediante palabras suaves, sonrisas y contacto físico ligero, generando seguridad, confianza y motivación en el bebé.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Masaje suave en extremidades La entrenadora realiza masajes suaves en brazos y piernas del bebé con movimientos ascendentes (de abajo hacia arriba). Se utilizan movimientos lentos y presión ligera, favoreciendo la relajación, la circulación y la percepción corporal. Se observa que el bebé esté tranquilo y cómodo durante el masaje. Ejercicio 2: Balanceo controlado en brazos La entrenadora sostiene al bebé de forma segura, cuidando cabeza y espalda, y realiza un balanceo suave de lado a lado o hacia adelante y atrás. El movimiento es lento y controlado, y se realiza solo si el bebé está tranquilo, promoviendo relajación y sensación de seguridad. Ejercicio 3: Respiración acompañada con música suave Se utiliza música instrumental suave mientras la entrenadora acompaña con movimientos tranquilos como caricias o leve balanceo. Esto ayuda a crear un ambiente de calma y favorece la regulación del estado del bebé. Ejercicio 4: Canción de despedida y cierre afectivo La entrenadora canta una canción de despedida con tono suave, manteniendo contacto visual y cercanía. Puede acompañar con caricias o sostener al bebé, reforzando el vínculo afectivo y dando un cierre tranquilo a la sesión. Ejercicio 5: Registro observacional Al finalizar, la entrenadora registra el comportamiento del bebé durante la sesión, observando respuestas motrices, sensoriales y emocionales. Esto permite hacer seguimiento al proceso y ajustar futuras actividades según su evolución.
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Mayor permanencia en posición boca abajo con estímulos motivadores Actividad 2 Seguimiento visual con cambios de velocidad y dirección del objeto Actividad 3 Volteo con mínima asistencia favoreciendo la iniciativa del bebé Actividad 4 Apoyo en brazos con mayor control en posición prona Actividad 5 Empuje plantar con mayor intención de desplazamiento Actividad 6 Exploración táctil con variedad de texturas y estímulos suaves Actividad 7 Interacción afectiva con respuesta a la voz y gestos Actividad 8 Control cefálico con estímulos en diferentes ángulos Actividad 9 Relajación con masajes y música para regulación Actividad 10 Observación del avance en respuestas motrices y sensoriales
24 al 2	abril 2026	45 minutos	Estimular el desarrollo psicomotor acorde a la edad, fortaleciendo control postural, coordinación, desplazamiento y exploración sensorial según nivel evolutivo del bebé.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Ubicación en colchonetas seguras Se ubica a cada bebé de manera individual sobre una colchoneta limpia, firme y desinfectada. El bebé se coloca boca arriba en un espacio tranquilo y seguro. La entrenadora verifica su comodidad, ajustando suavemente su postura y alineación corporal. Ejercicio 2: Canción de bienvenida con contacto visual La entrenadora se ubica frente al bebé y canta una canción suave, manteniendo contacto visual constante. Utiliza un tono calmado, sonrisas y gestos faciales para generar confianza, atención y vínculo afectivo. Ejercicio 3: Movilización pasiva de brazos y piernas La entrenadora realiza movimientos suaves de flexión y extensión en brazos y piernas del bebé. Los movimientos son lentos, controlados y respetando siempre la respuesta del bebé, favoreciendo la movilidad y el reconocimiento corporal. Ejercicio 4: Estimulación sensorial con telas y sonajeros Se presentan telas suaves y sonajeros a una distancia de 20 a 30 cm del rostro del bebé. La entrenadora mueve los objetos lentamente en diferentes direcciones, estimulando la vista, el oído y el tacto, promoviendo el seguimiento o intento de contacto. Ejercicio 5: Observación de respuestas del bebé Durante la actividad, se observan las respuestas del bebé frente a los estímulos: seguimiento visual, reacción a sonidos, movimientos corporales y expresiones emocionales, permitiendo ajustar la intervención según sus necesidades.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Arrastre dirigido hacia estímulo Se coloca al bebé boca abajo y la entrenadora ubica un objeto llamativo (visual o sonoro) frente a él, a una distancia corta. Se motiva al bebé a intentar desplazarse hacia el estímulo. Si es necesario, la entrenadora brinda apoyo suave en los pies o en la cadera para favorecer el arrastre, respetando siempre la iniciativa del bebé. Ejercicio 2: Apoyo en cuatro puntos con asistencia leve La entrenadora ayuda al bebé a ubicarse en posición de cuatro puntos (manos y rodillas), brindando soporte suave en el tronco o cadera. Se mantiene por pocos segundos según tolerancia, favoreciendo el fortalecimiento muscular y el control postural. Ejercicio 3: Cambios de textura en superficie Se ubica al bebé sobre diferentes superficies seguras (suave, ligeramente rugosa, acolchada), permitiendo que explore con su cuerpo, manos y pies. La entrenadora acompaña y observa las reacciones, estimulando la percepción sensorial. Ejercicio 4: Transiciones boca arriba – boca abajo La entrenadora guía al bebé en el paso de posición boca arriba a boca abajo y viceversa, utilizando movimientos suaves desde hombros y cadera. Se busca que el bebé participe activamente en el movimiento, favoreciendo la coordinación y el control corporal. Ejercicio 5: Pausa breve de hidratación Se realiza una pausa corta según la rutina institucional, permitiendo que el bebé descanse y se hidrate si es necesario. Este momento también sirve para regular su estado antes de continuar o finalizar la sesión.

2 7				**Fase Final** (10 minutos) Ejercicio 1: Masaje suave en extremidades La entrenadora realiza masajes suaves en brazos y piernas del bebé con movimientos ascendentes (de abajo hacia arriba). Se aplican de forma lenta y con presión ligera, favoreciendo la relajación, la circulación y la conciencia corporal. Se observa que el bebé esté tranquilo durante la actividad. Ejercicio 2: Balanceo controlado en brazos La entrenadora sostiene al bebé de forma segura, cuidando cabeza y espalda, y realiza un balanceo suave de lado a lado o hacia adelante y atrás. El movimiento es lento y controlado, generando relajación y sensación de seguridad, siempre respetando la comodidad del bebé. Ejercicio 3: Respiración acompañada con música suave Se utiliza música instrumental suave mientras la entrenadora acompaña con movimientos tranquilos como caricias o leve balanceo. Esto crea un ambiente de calma que favorece la regulación del estado del bebé. Ejercicio 4: Canción de despedida y cierre afectivo La entrenadora canta una canción de despedida con tono suave, manteniendo contacto visual y cercanía. Puede acompañar con caricias o sostener al bebé, fortaleciendo el vínculo afectivo y cerrando la sesión de forma tranquila. Ejercicio 5: Registro observacional Al finalizar, la entrenadora registra el comportamiento del bebé durante la sesión, teniendo en cuenta respuestas motrices, sensoriales y emocionales. Esto permite hacer seguimiento al
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Arrastre dirigido con mayor iniciativa hacia estímulos visuales y auditivos Actividad 2 Sostenimiento en cuatro puntos con menor asistencia y mayor control Actividad 3 Exploración de superficies con diferentes texturas para estimulación sensorial Actividad 4 Transiciones entre boca arriba y boca abajo con mayor participación del bebé Actividad 5 Empuje y desplazamiento con apoyo en pies y manos Actividad 6 Juegos de alcance hacia objetos para motivar el movimiento Actividad 7 Interacción afectiva constante con respuesta a estímulos sociales Actividad 8 Fortalecimiento de control postural en diferentes posiciones Actividad 9 Relajación con masajes y estímulos auditivos suaves Actividad 10 Observación del avance en coordinación, desplazamiento y respuestas sensoriales
OBSERVACIONES:ninguna novedad este mes				
ingrid nataly arias marin				
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	Ingrid Nataly Arias Marin
MES	abril
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer el desarrollo de la marcha en niños caminadores mediante actividades lúdicas que integren equilibrio, coordinación, desplazamientos en diferentes superficies, manipulación de objetos y respuesta a estímulos, favoreciendo el control corporal, la orientación espacial y la interacción segura con el entorno.

Día	Fecha	Tiempo de la sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
03 al 06	abril 2026	45 minutos	Fortalecer marcha inicial, equilibrio dinámico y coordinación básica mediante desplazamientos guiados y juegos de exploración.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamiento La entrenadora inicia con una canción suave mientras los niños se desplazan libremente por el espacio de manera controlada. Se motiva a caminar en diferentes direcciones, siempre supervisando que mantengan un ritmo tranquilo y seguro. Ejercicio 2: Caminata guiada alrededor del espacio La entrenadora dirige a los niños a caminar siguiendo un recorrido alrededor del área. Puede hacerlo en fila o en grupo, indicando cambios de dirección, velocidad suave y respetando el espacio de cada niño, favoreciendo la orientación y el control del desplazamiento. Ejercicio 3: Movimientos amplios de brazos y flexión de rodillas Se realizan movimientos de brazos arriba y abajo de forma amplia, acompañados de flexión y extensión de rodillas. La entrenadora guía el ejercicio con demostración, promoviendo la coordinación general y la activación muscular. Ejercicio 4: Juego de reacción a estímulo sonoro Se realiza un juego donde los niños se desplazan mientras suena música y deben detenerse cuando esta se detiene. La entrenadora controla el sonido y refuerza la atención y la capacidad de respuesta ante estímulos auditivos. Ejercicio 5: Recordatorio de normas básicas de seguridad La entrenadora recuerda de forma breve y clara las normas del espacio, como no empujar, respetar turnos y cuidar el propio cuerpo y el de los demás, preparando a los niños para el desarrollo seguro de la sesión.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata sobre líneas marcadas La entrenadora guía a los niños para caminar sobre líneas dibujadas o marcadas en el piso. Se les indica que sigan el recorrido sin salirse, manteniendo el equilibrio y controlando sus pasos. Se puede variar la dirección (recta o curva) para mayor desafío. Ejercicio 2: Paso sobre colchonetas blandas Se ubican colchonetas en el suelo y los niños deben caminar sobre ellas. La entrenadora acompaña el recorrido, ayudando si es necesario, favoreciendo el equilibrio y la adaptación a diferentes superficies. Ejercicio 3: Empuje de objeto liviano Los niños empujan objetos livianos como carritos o pelotas grandes a lo largo de un trayecto corto. La entrenadora supervisa el movimiento, promoviendo la coordinación, la fuerza básica y el control del desplazamiento. Ejercicio 4: Lanzamiento de pelota blanda Se entrega a cada niño una pelota blanda para que la lance hacia adelante a corta distancia. La entrenadora demuestra el movimiento y motiva a repetirlo, favoreciendo la coordinación óculo-manual y el control del movimiento. Ejercicio 5: Pausa breve de hidratación Se realiza una pausa corta para que los niños descansen y se hidraten. La entrenadora organiza este momento de manera ordenada, permitiendo la recuperación antes de continuar o finalizar la sesión.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta para regulación La entrenadora guía a los niños en una caminata lenta alrededor del espacio, disminuyendo progresivamente la intensidad. Se busca regular la respiración y llevar el cuerpo a un estado de calma. Ejercicio 2: Estiramientos suaves guiados La entrenadora dirige estiramientos básicos de brazos y piernas, con movimientos suaves y controlados. Se realizan de forma sencilla y adaptada a la edad, favoreciendo la relajación muscular. Ejercicio 3: Juego tranquilo sentado con pelota Los niños se sientan en el suelo y realizan un juego tranquilo con una pelota blanda, como rodarla o pasarla. La entrenadora acompaña la actividad, promoviendo la calma y la interacción. Ejercicio 4: Canción de despedida La entrenadora canta una canción suave de despedida, generando un ambiente tranquilo y afectivo para cerrar la sesión. Ejercicio 5: Registro de observaciones Al finalizar, la entrenadora registra el comportamiento de cada niño, observando su
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Caminata siguiendo trayectorias más variadas (rectas y curvas) Actividad 2 Desplazamiento sobre diferentes superficies (colchonetas y piso) Actividad 3 Empuje de objetos con mayor control de dirección Actividad 4 Lanzamiento de pelota con mayor intención y repetición Actividad 5 Juegos de equilibrio en recorridos sencillos Actividad 6 Ejercicios de coordinación entre brazos y piernas Actividad 7 Juegos de reacción a estímulos sonoros y visuales Actividad 8 Desplazamientos con cambios de ritmo (rápido–lento) Actividad 9 Actividades tranquilas de regulación con pelota Actividad 10 Observación del avance en marcha, equilibrio y coordinación

10 al 13	abril 2026	45 minutos	Fortalecer marcha inicial, equilibrio dinámico y coordinación básica mediante desplazamientos guiados y juegos de exploración.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamiento La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan libremente por el espacio de forma controlada. Se motiva a caminar en diferentes direcciones, manteniendo el orden y evitando choques. Ejercicio 2: Caminata guiada alrededor del espacio La entrenadora orienta a los niños para caminar siguiendo un recorrido alrededor del área. Se pueden incluir cambios de dirección y ritmo suave, favoreciendo la orientación espacial y el control del desplazamiento. Ejercicio 3: Movimientos amplios de brazos y flexión de rodillas Se realizan movimientos de brazos arriba y abajo junto con flexión y extensión de rodillas. La entrenadora guía con demostración, estimulando la coordinación y la activación corporal. Ejercicio 4: Juego de reacción a estímulo sonoro Los niños se desplazan mientras suena música y deben detenerse cuando esta se detiene. La entrenadora controla el sonido y refuerza la atención y la respuesta rápida ante estímulos auditivos. Ejercicio 5: Recordatorio de normas básicas de seguridad La entrenadora recuerda de forma clara normas como no empujar, respetar el espacio y seguir indicaciones, asegurando un desarrollo seguro de la sesión.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata sobre líneas marcadas La entrenadora guía a los niños para caminar sobre líneas dibujadas en el piso, procurando que sigan el recorrido sin salirse. Se pueden incluir líneas rectas y curvas, favoreciendo el equilibrio y el control de la marcha. Ejercicio 2: Paso sobre colchonetas blandas Se disponen colchonetas en el suelo y los niños caminan sobre ellas. La entrenadora acompaña y brinda apoyo si es necesario, estimulando el equilibrio y la adaptación a diferentes superficies. Ejercicio 3: Empuje de objeto liviano Los niños empujan objetos livianos como carritos o pelotas grandes en un trayecto corto. La entrenadora supervisa el ejercicio, promoviendo la coordinación, la fuerza básica y el control del desplazamiento. Ejercicio 4: Lanzamiento de pelota blanda Se entrega a cada niño una pelota blanda para que la lance hacia adelante a corta distancia. La entrenadora demuestra el movimiento y motiva la repetición, favoreciendo la coordinación óculo-manual. Ejercicio 5: Pausa breve de hidratación Se realiza una pausa corta para hidratación y descanso. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila, permitiendo la recuperación de los niños.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta para regulación La entrenadora guía a los niños en una caminata lenta por el espacio, disminuyendo el ritmo de forma progresiva. Se busca regular la respiración y llevar el cuerpo a un estado de calma. Ejercicio 2: Estiramientos suaves guiados La entrenadora dirige estiramientos básicos de brazos y piernas con movimientos suaves y controlados. Se realizan de forma sencilla, favoreciendo la relajación muscular. Ejercicio 3: Juego tranquilo sentado con pelota Los niños se sientan en el suelo y realizan un juego tranquilo con una pelota blanda, como rodarla o pasarla. La entrenadora acompaña la actividad, promoviendo la calma y la interacción. Ejercicio 4: Canción de despedida La entrenadora canta una canción suave de despedida, generando un ambiente tranquilo y afectivo para cerrar la sesión. Ejercicio 5: Registro de observaciones Al finalizar, la entrenadora registra el comportamiento de cada niño, observando su
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Caminata sobre líneas con mayor precisión y control Actividad 2 Desplazamientos sobre superficies blandas y firmes combinadas Actividad 3 Empuje de objetos con cambios de dirección Actividad 4 Lanzamiento de pelota con mejor dirección y repetición Actividad 5 Juegos de equilibrio en recorridos más amplios Actividad 6 Coordinación de movimientos entre brazos y piernas Actividad 7 Juegos de reacción a estímulos sonoros con mayor rapidez Actividad 8 Cambios de ritmo en la marcha (lento, rápido, detenerse) Actividad 9 Juegos tranquilos de regulación con pelota Actividad 10 Observación del progreso en marcha, equilibrio y coordinación
				Fase Inicial (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamiento La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan libremente por el espacio de forma controlada. Se motiva a caminar en distintas direcciones, manteniendo el orden y evitando choques. Ejercicio 2: Caminata guiada alrededor del espacio La entrenadora orienta a los niños para caminar siguiendo un recorrido alrededor del área. Se incluyen cambios de dirección y ritmo suave, favoreciendo la orientación espacial y el control del desplazamiento. Ejercicio 3: Movimientos amplios de brazos y flexión de rodillas Se realizan movimientos de brazos arriba y abajo junto con flexión y extensión de rodillas. La entrenadora guía con demostración, estimulando la coordinación y la activación corporal. Ejercicio 4: Juego de reacción a estímulo sonoro Los niños se desplazan mientras suena música y deben detenerse cuando esta se detiene. La entrenadora controla el sonido y refuerza la atención y la respuesta rápida ante estímulos auditivos. Ejercicio 5: Recordatorio de normas básicas de seguridad La entrenadora recuerda normas como no empujar, respetar el espacio y seguir indicaciones, asegurando un desarrollo seguro de la sesión.

17 al 20	abril 2026	45 minutos	Fortalecer marcha inicial, equilibrio dinámico y coordinación básica mediante desplazamientos guiados y juegos de exploración.	**Fase Principal** (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata sobre líneas marcadas – Juego “El caminito mágico” Se dibujan líneas en el piso simulando caminos. La entrenadora les dice a los niños que deben seguir “el caminito mágico” sin salirse. Se puede hacer como si fueran trenes o animalitos caminando por un sendero. El objetivo es mantener el equilibrio y controlar los pasos mientras siguen la línea. Ejercicio 2: Paso sobre colchonetas blandas – Juego “Islas seguras” Se colocan colchonetas como si fueran islas. La entrenadora indica que el piso es “agua” y solo pueden caminar sobre las islas. Los niños deben desplazarse de una colchoneta a otra sin bajarse al suelo. Este juego trabaja equilibrio y seguridad al caminar en diferentes superficies. Ejercicio 3: Empuje de objeto liviano – Juego “Empuja y avanza” Cada niño tiene un carrito o pelota grande y debe empujarlo hasta un punto determinado (como una meta). La entrenadora puede decir que están llevando un “tesoro” o “paquete”. Se promueve el control del movimiento y la coordinación al empujar. Ejercicio 4: Lanzamiento de pelota blanda – Juego “Lanza al objetivo” Se ubica un punto de referencia (como un aro, caja o espacio marcado) y los niños lanzan la pelota intentando acercarse o acertar. La entrenadora demuestra cómo lanzar y motiva a repetir varias veces. Se trabaja la coordinación y la intención del movimiento. Ejercicio 5: Pausa breve de hidratación – Juego “Tiempo de descanso” Se invita a los niños a sentarse en un lugar específico diciendo que es momento de “recargar energía”. Se realiza la hidratación de forma tranquila, aprovechando para regular la respiración antes de continuar o finalizar.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos como tortugas” La entrenadora invita a los niños a caminar muy despacio como tortugas por el espacio. Se les indica que respiren tranquilo mientras caminan lento. Este juego ayuda a bajar la intensidad y regular la respiración. Ejercicio 2: Estiramientos suaves – Juego “Gigantes y enanitos tranquilos” Los niños imitan a gigantes estirando brazos hacia arriba y luego a enanitos bajando suavemente flexionando piernas. La entrenadora guía los movimientos de forma lenta, favoreciendo la relajación muscular. Ejercicio 3: Juego sentado con pelota – Juego “Pasa la pelota” Sentados en círculo o en el lugar, los niños ruedan o pasan la pelota a un compañero o hacia la entrenadora. Se hace de forma tranquila, promoviendo la calma, la coordinación y la interacción. Ejercicio 4: Canción de despedida – Juego “Cantamos y nos despedimos” La entrenadora canta una canción suave de despedida mientras los niños acompañan con palmas suaves o movimientos tranquilos. Se genera un ambiente afectivo y de cierre. Ejercicio 5: Registro de observaciones – Momento de observación Mientras los niños están en calma, la entrenadora observa y registra el comportamiento,
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Caminata siguiendo recorridos más complejos y variados Actividad 2 Desplazamiento entre “islas” con mayor control del equilibrio Actividad 3 Empuje de objetos con mayor precisión hacia una meta Actividad 4 Lanzamiento de pelota hacia objetivos más definidos Actividad 5 Juegos de equilibrio en diferentes superficies Actividad 6 Coordinación de movimientos en actividades guiadas Actividad 7 Juegos de reacción con cambios de ritmo y pausa Actividad 8 Desplazamientos imitando animales para variar el movimiento Actividad 9 Actividades de regulación mediante juegos tranquilos Actividad 10 Observación del avance en coordinación, equilibrio y control corporal
24 al 2	abril 2026	45 minutos	Fortalecer marcha inicial, equilibrio dinámico y coordinación básica mediante desplazamientos guiados y juegos de exploración.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamiento La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan libremente por el espacio de forma controlada. Se motiva a caminar en distintas direcciones, manteniendo el orden y evitando choques. Ejercicio 2: Caminata guiada alrededor del espacio La entrenadora orienta a los niños para caminar siguiendo un recorrido alrededor del área. Se incluyen cambios de dirección y ritmo suave, favoreciendo la orientación espacial y el control del desplazamiento. Ejercicio 3: Movimientos amplios de brazos y flexión de rodillas Se realizan movimientos de brazos arriba y abajo junto con flexión y extensión de rodillas. La entrenadora guía con demostración, estimulando la coordinación y la activación corporal. Ejercicio 4: Juego de reacción a estímulo sonoro Los niños se desplazan mientras suena música y deben detenerse cuando esta se detiene. La entrenadora controla el sonido y refuerza la atención y la respuesta rápida ante estímulos auditivos. Ejercicio 5: Recordatorio de normas básicas de seguridad La entrenadora recuerda normas como no empujar, respetar el espacio y seguir indicaciones, asegurando un desarrollo seguro de la sesión.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata sobre líneas marcadas – Juego “Sigue la ruta” La entrenadora organiza líneas en el piso como caminos. El juego consiste en que los niños deben seguir la ruta sin salirse, como si estuvieran viajando por un camino especial. Se les puede decir que van a visitar un lugar (casa, parque, etc.). La entrenadora acompaña dando indicaciones como “despacio”, “sin salirnos”, reforzando el equilibrio y control de la marcha. Ejercicio 2: Paso sobre colchonetas blandas – Juego “No te mojes” Se colocan colchonetas separadas y se les dice a los niños que el piso es agua. El juego consiste en pasar de una colchoneta a otra sin tocar el suelo. La entrenadora guía el recorrido y ayuda si es necesario, trabajando equilibrio, seguridad y coordinación al cambiar de superficie. Ejercicio 3: Empuje de objeto liviano – Juego “Lleva el carrito” Cada niño tiene un carrito o pelota grande y debe empujarlo desde un punto inicial hasta una meta. Se puede decir que están llevando algo importante. La entrenadora indica el recorrido y acompaña el movimiento, favoreciendo la coordinación, fuerza básica y control del desplazamiento. Ejercicio 4: Lanzamiento de pelota blanda – Juego “Lanza y alcanza” Se marca una zona o punto donde deben lanzar la pelota. El juego consiste en lanzar hacia adelante intentando que la pelota llegue lo más lejos posible o hacia un objetivo cercano. La entrenadora demuestra el movimiento y motiva a repetir, desarrollando la coordinación óculo-manual. Ejercicio 5: Pausa breve de hidratación – Juego “Momento de recarga”

7				**Fase Final** (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos como tortugas” La entrenadora invita a los niños a caminar muy despacio como tortugas alrededor del espacio. Se enfatiza en movimientos lentos y tranquilos, ayudando a regular la respiración y disminuir la intensidad de la actividad. Ejercicio 2: Estiramientos suaves – Juego “Somos gigantes” Los niños imitan a gigantes estirándose hacia arriba (brazos arriba) y luego se agachan suavemente. La entrenadora guía los movimientos de brazos y piernas de forma lenta, promoviendo la relajación muscular de manera lúdica. Ejercicio 3: Juego tranquilo con pelota – Juego “Pasa la pelota” Sentados en el suelo, los niños se pasan una pelota blanda entre ellos o la ruedan. La entrenadora acompaña y guía el turno, fomentando la calma, la interacción y el control del movimiento. Ejercicio 4: Canción de despedida – Juego “Cantamos juntos” La entrenadora canta una canción de despedida invitando a los niños a acompañar con palmas suaves o movimientos tranquilos. Se genera un ambiente afectivo y relajado para cerrar la sesión. Ejercicio 5: Registro de observaciones – Momento de calma Mientras los niños permanecen tranquilos o sentados, la entrenadora observa y registra el
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Caminata sobre líneas con cambios de dirección y mayor control Actividad 2 Desplazamiento sobre colchonetas con mayor seguridad y equilibrio Actividad 3 Empuje de objetos con intención de dirigir hacia una meta Actividad 4 Lanzamiento de pelota hacia objetivos definidos Actividad 5 Juegos de recorrido combinando diferentes superficies Actividad 6 Coordinación entre desplazamiento y uso de objetos Actividad 7 Juegos de reacción a estímulos auditivos y visuales Actividad 8 Cambios de ritmo en la marcha (lento, rápido, detenerse) Actividad 9 Actividades de regulación mediante juegos tranquilos Actividad 10 Observación del avance en coordinación, equilibrio y control corporal
OBSERVACIONES:ninguna novedad este mes				
ingrid nataly arias marin				Ingrid A.
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	Ingrid Nataly Arias Marin
MES	abril
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer la coordinación motriz gruesa, el equilibrio dinámico y los desplazamientos básicos en niños y niñas de párvulos mediante la implementación progresiva de juegos dirigidos, favoreciendo el control corporal, la orientación espacial, la seguridad en el movimiento y la participación activa en las actividades.

Día	Fecha	Tiempo de la sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
03 al 06	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación gruesa, equilibrio dinámico y desplazamientos básicos mediante juegos dirigidos.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamiento La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan libremente por el espacio de forma controlada. Se motiva a caminar en diferentes direcciones, evitando choques y favoreciendo la adaptación al entorno. Ejercicio 2: Activación motriz (caminar y trotar suave) La entrenadora guía a los niños para alternar entre caminar y trotar suavemente por el espacio. Se incluyen movimientos amplios de brazos (arriba, abajo, adelante), promoviendo la activación corporal y la coordinación general. Ejercicio 3: Juego de reacción – "Me muevo y me detengo" Los niños se desplazan mientras suena música y deben detenerse cuando esta se detiene. La entrenadora controla el sonido y refuerza la atención, la escucha y la respuesta rápida a estímulos. Ejercicio 4: Recordatorio de normas básicas La entrenadora recuerda de forma clara normas como escuchar indicaciones, esperar turnos y cuidar el espacio. Puede hacerlo a través de preguntas o ejemplos sencillos para facilitar la comprensión. Ejercicio 5: Hidratación breve Si es necesario, se realiza una pausa corta para hidratación. La entrenadora organiza este momento de manera tranquila antes de iniciar la fase principal.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata sobre líneas – Juego "El camino aventurero" La entrenadora organiza líneas rectas y curvas en el piso y les dice a los niños que deben seguir el "camino aventurero" sin salirse. Pueden imaginar que van por un bosque o un camino mágico. Se les pide caminar despacio y con cuidado, trabajando el equilibrio y el control del cuerpo. Ejercicio 2: Saltos con ambos pies – Juego "Saltamos como ranitas" Se colocan colchonetas en el suelo y los niños deben saltar con ambos pies sobre ellas. La entrenadora indica que imiten a ranitas saltando de un lugar a otro. Se demuestra el movimiento y se acompaña, favoreciendo la coordinación y la fuerza en piernas. Ejercicio 3: Lanzamiento de pelota – Juego "Lanza y atrapa el espacio" Cada niño tiene una pelota mediana y debe lanzarla hacia adelante libremente. Se puede indicar que lancen hacia un espacio marcado o lo más lejos posible. La entrenadora guía el movimiento y motiva a repetir, desarrollando la coordinación óculo-manual. Ejercicio 4: Rodar sobre colchoneta – Juego "El tronquito que rueda" Los niños se acuestan sobre la colchoneta y, con ayuda de la entrenadora, ruedan de un lado a otro como si fueran tronquitos. El movimiento es suave y controlado, favoreciendo la conciencia corporal y la coordinación. Ejercicio 5: Equilibrio sobre línea – Juego "El equilibrista" Se marca una línea en el suelo y los niños deben caminar sobre ella como si fueran equilibristas de circo. La entrenadora puede pedir que abran los brazos para ayudarse. Este juego fortalece el equilibrio y la concentración. Ejercicio 6: Refuerzo verbal – Juego "Lo estás haciendo muy bien" Durante todos los juegos, la entrenadora utiliza palabras positivas, aplausos y gestos de motivación. Se refuerza el esfuerzo de cada niño, generando confianza y seguridad para
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego "Caminamos despacito" La entrenadora invita a los niños a caminar muy despacio alrededor del espacio, como si fueran caracoles. Se enfatiza la respiración tranquila y el control del movimiento, ayudando a regular el ritmo corporal después de la actividad intensa. Ejercicio 2: Estiramientos suaves – Juego "Somos gigantes y luego pequeñitos" Los niños imitan a gigantes estirándose hacia arriba con brazos y piernas, luego se agachan como si fueran pequeñitos. La entrenadora guía los movimientos de forma lenta y divertida, promoviendo la relajación muscular y la conciencia corporal. Ejercicio 3: Juego tranquilo sentado – Juego "Pasa la pelota" o canción gestual Sentados en círculo, los niños se pasan una pelota blanda suavemente o realizan una canción con gestos coordinados (aplaudir, tocar la cabeza, levantar brazos). La entrenadora acompaña y dirige, fomentando la calma, la coordinación y la interacción social. Ejercicio 4: Retroalimentación sencilla – Juego "Lo hicimos juntos" La entrenadora refuerza con palabras simples y gestos positivos el esfuerzo de cada niño: "¡Qué bien saltaste!", "¡Excelente equilibrio!". Esto genera motivación, confianza y reconocimiento del logro. Ejercicio 5: Registro de observaciones Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora anota la participación, coordinación y respuesta a los juegos, permitiendo seguimiento individual y planificación de futuras sesiones.
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Caminata sobre líneas rectas y curvas para fortalecer equilibrio Actividad 2 Saltos con ambos pies sobre colchonetas para coordinación y fuerza en piernas Actividad 3 Lanzamiento libre de pelota mediana para coordinación óculo-manual Actividad 4 Rodar sobre colchoneta con asistencia para conciencia corporal y coordinación Actividad 5 Equilibrio sobre línea marcada para concentración y control del cuerpo Actividad 6 Caminata lenta para regulación respiratoria y control de ritmo Actividad 7 Estiramientos suaves guiados para relajación y flexibilidad Actividad 8 Juego tranquilo sentado con pelota o canción gestual para interacción y calma Actividad 9 Refuerzo verbal y reconocimiento del esfuerzo para motivación y seguridad Actividad 10 Observación individual para seguimiento del desarrollo y planificación futura

10 al 13	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación gruesa, equilibrio dinámico y desplazamientos básicos mediante juegos dirigidos.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamiento – Juego “Saludo musical” La entrenadora pone una canción de bienvenida y los niños se desplazan libremente por el espacio mientras escuchan la música. Pueden caminar, trotar suavemente o moverse con diferentes direcciones. La entrenadora acompaña para que mantengan control y seguridad, fomentando el disfrute del movimiento y la socialización. Ejercicio 2: Activación motriz – Juego “Movimiento de animales” Los niños alternan caminar y trotar suave imitando animales (como elefantes, con pasos grandes, o conejitos, con saltitos). Además, realizan movimientos amplios de brazos arriba y abajo, estimulando la coordinación, la fuerza básica y la activación corporal. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Me detengo cuando la música para” Mientras suena la música, los niños se desplazan; cuando la música se detiene, deben quedarse quietos. La entrenadora controla el ritmo, refuerza la atención y fomenta la respuesta rápida a estímulos auditivos. Ejercicio 4: Recordatorio de normas básicas – Juego “Respetamos el espacio” La entrenadora recuerda normas como escuchar, esperar turno y cuidar el espacio mediante ejemplos o preguntas sencillas. Puede usar gestos o carteles para reforzar la comprensión. Se promueve la seguridad y la convivencia durante la sesión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Recargamos energía” Se realiza una pausa corta para que los niños tomen agua y se preparen para la fase principal. La entrenadora organiza el momento de manera tranquila y divertida.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata sobre líneas rectas y curvas – Juego “El camino del explorador” La entrenadora dibuja líneas en el piso simulando caminos rectos y curvas. Los niños deben seguir el recorrido sin salirse, imaginando que van explorando un bosque o un sendero mágico. La entrenadora acompaña, corrige suavemente y motiva a mantener el equilibrio y el control de la marcha. Ejercicio 2: Saltos con ambos pies en colchonetas – Juego “Saltamos como ranas” Se colocan colchonetas en el suelo y los niños deben saltar con ambos pies de una colchoneta a otra. La entrenadora explica que son ranas que deben llegar de un charco a otro. Se demuestra la forma correcta de saltar y se acompaña para garantizar seguridad, trabajando coordinación, fuerza en piernas y control de movimientos. Ejercicio 3: Lanzamiento libre de pelota mediana – Juego “Lanza al tesoro” Cada niño recibe una pelota mediana y debe lanzarla hacia un área marcada o una “meta” (puede ser un aro o espacio delimitado). La entrenadora muestra cómo lanzar con ambos brazos o una mano, y refuerza con palabras de ánimo. Se desarrolla la coordinación óculo-manual y la intención motriz. Ejercicio 4: Rodar sobre colchoneta con asistencia – Juego “El tronquito que rueda” Los niños se acuestan sobre la colchoneta y ruedan de un lado a otro, con la guía y asistencia de la entrenadora si es necesario. La entrenadora explica que son tronquitos que ruedan suavemente. Este juego fortalece la conciencia corporal, la coordinación y la seguridad durante el movimiento. Ejercicio 5: Juego de equilibrio sobre línea marcada – Juego “El equilibrista del circo” Se dibuja una línea en el suelo y los niños caminan sobre ella como si fueran equilibristas de circo. La entrenadora puede sugerir abrir los brazos para mantener el equilibrio y motivarlos con historias divertidas. Favorece la concentración, el equilibrio y la coordinación corporal. Ejercicio 6: Refuerzo verbal positivo y acompañamiento constante – Juego “Lo hicimos juntos” Durante todos los juegos, la entrenadora utiliza palabras de ánimo, aplausos y gestos de reconocimiento: “¡Qué bien saltaste!”, “¡Excelente equilibrio!”. Esto genera motivación,
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos despacito” La entrenadora invita a los niños a caminar lentamente por el espacio, como si fueran caracoles o elefantes muy tranquilos. Se busca regular la respiración y bajar el ritmo después de la actividad intensa, promoviendo calma y control del cuerpo. Ejercicio 2: Estiramientos suaves guiados – Juego “Gigantes y pequeñitos” Los niños imitan a gigantes estirando brazos y piernas hacia arriba, luego se encogen como pequeñitos. La entrenadora dirige los movimientos de manera lenta y divertida, trabajando flexibilidad, relajación muscular y conciencia corporal. Ejercicio 3: Juego tranquilo sentado – “Pasa la pelota” o canción gestual Sentados en círculo, los niños se pasan una pelota blanda suavemente o realizan una canción con gestos (aplaudir, tocar la cabeza, levantar brazos). La entrenadora acompaña, fomentando calma, interacción social y coordinación fina de manera lúdica. Ejercicio 4: Retroalimentación sencilla – Juego “Lo hicimos juntos” La entrenadora reconoce el esfuerzo de cada niño con palabras simples y gestos: “¡Excelente!”, “¡Muy bien saltaste!”. Esto refuerza la autoestima, la motivación y el sentido de logro en cada actividad. Ejercicio 5: Registro de observaciones individuales Mientras los niños permanecen tranquilos o participan en la actividad final, la entrenadora registra la participación, coordinación, equilibrio y respuesta a los juegos. Esto permite hacer seguimiento individual y planificar futuras sesiones de manera efectiva.
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Caminata libre y controlada durante la canción de bienvenida Actividad 2 Activación motriz con caminar, trotar suave y movimientos amplios de brazos Actividad 3 Juego de reacción a estímulos sonoros para atención y control de movimiento Actividad 4 Caminata sobre líneas rectas y curvas para equilibrio y coordinación Actividad 5 Saltos con ambos pies sobre colchonetas para fuerza y coordinación de piernas Actividad 6 Lanzamiento libre de pelota mediana para coordinación óculo-manual Actividad 7 Rodar sobre colchoneta con asistencia para conciencia corporal y coordinación Actividad 8 Equilibrio sobre línea marcada para concentración y control del cuerpo Actividad 9 Caminata lenta y estiramientos suaves para regulación respiratoria y relajación Actividad 10 Juegos tranquilos sentados y retroalimentación para interacción, calma y motivación

17 al 20	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación gruesa, equilibrio dinámico y desplazamientos básicos mediante juegos dirigidos.	**fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamiento – Juego “Saludo musical” La entrenadora pone una canción de bienvenida y los niños se desplazan libremente por el espacio de manera controlada. Pueden caminar, trotar suavemente o moverse en diferentes direcciones. La entrenadora acompaña para garantizar seguridad, promoviendo socialización y disfrute del movimiento. Ejercicio 2: Activación motriz – Juego “Animales en movimiento” Los niños alternan caminar y trotar imitando animales: elefantes (pasos grandes), conejitos (saltitos), pájaros (movimiento de brazos como alas). La entrenadora guía y refuerza los movimientos amplios de brazos y piernas, favoreciendo coordinación y activación corporal. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Detente cuando la música para” Mientras suena la música, los niños se desplazan. Cuando la música se detiene, deben quedarse quietos. La entrenadora controla el ritmo y refuerza la atención, la escucha activa y la respuesta rápida a estímulos sonoros. Ejercicio 4: Recordatorio de normas básicas – Juego “Respetamos el espacio” La entrenadora recuerda normas como escuchar indicaciones, esperar turnos y cuidar el espacio usando ejemplos simples o gestos. Esto ayuda a la convivencia y seguridad durante toda la sesión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Momento de recarga” Si es necesario, se realiza una pausa corta para que los niños tomen agua. La entrenadora
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata sobre líneas rectas y curvas – Juego “El camino del explorador” La entrenadora dibuja líneas rectas y curvas en el piso. Los niños deben caminar sobre ellas como si fueran exploradores en un sendero mágico. La entrenadora acompaña y guía suavemente, corrigiendo posturas y reforzando el equilibrio y la orientación espacial. Ejercicio 2: Saltos con ambos pies en colchonetas – Juego “Saltamos como ranas” Se colocan colchonetas separadas y los niños deben saltar de una a otra con ambos pies, imitando ranas que cruzan charcos. La entrenadora demuestra el movimiento y acompaña a los niños, promoviendo coordinación, fuerza de piernas y seguridad en los saltos. Ejercicio 3: Lanzamiento libre de pelota mediana – Juego “Lanza al tesoro” Cada niño recibe una pelota mediana y debe lanzarla hacia un objetivo marcado en el espacio o lo más lejos posible. La entrenadora muestra cómo sostener y lanzar la pelota correctamente, reforzando coordinación óculo-manual y precisión en los movimientos. Ejercicio 4: Rodar sobre colchoneta con asistencia – Juego “El tronquito que rueda” Los niños se acuestan sobre la colchoneta y ruedan de un lado a otro, con la guía de la entrenadora si es necesario. Se les puede decir que son tronquitos que ruedan suavemente. Este ejercicio desarrolla conciencia corporal, coordinación y control durante el movimiento. Ejercicio 5: Juego de equilibrio sobre línea marcada – Juego “El equilibrista del circo” Se dibuja una línea en el suelo y los niños deben caminar sobre ella como equilibristas de circo. La entrenadora puede sugerir abrir los brazos para mantener estabilidad y motivarlos con historias divertidas. Favorece la concentración, equilibrio y control corporal. Ejercicio 6: Refuerzo verbal positivo – Juego “Lo hicimos juntos” Durante todos los juegos, la entrenadora utiliza palabras de ánimo, aplausos y gestos de reconocimiento: “¡Excelente!”, “¡Muy bien saltaste!”. Esto motiva a los niños, refuerza la participación y genera seguridad y confianza.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos despacito” La entrenadora invita a los niños a caminar muy despacio por el espacio, como si fueran caracoles o elefantes tranquilos. Este juego ayuda a regular la respiración y disminuir el ritmo después de la actividad intensa, promoviendo calma y control del cuerpo. Ejercicio 2: Estiramientos suaves guiados – Juego “Gigantes y pequeñitos” Los niños imitan a gigantes estirando brazos y piernas hacia arriba y luego se encogen como pequeñitos. La entrenadora guía los movimientos de manera lenta y divertida, fomentando flexibilidad, relajación muscular y conciencia corporal. Ejercicio 3: Juego tranquilo sentado – “Pasa la pelota” o canción gestual Sentados en círculo, los niños pasan una pelota blanda suavemente entre ellos o realizan una canción con gestos (aplaudir, tocar la cabeza, levantar brazos). La entrenadora acompaña, promoviendo calma, coordinación y la interacción social de forma lúdica. Ejercicio 4: Retroalimentación sencilla – Juego “Lo hicimos juntos” La entrenadora reconoce el esfuerzo y logros de cada niño con palabras simples y gestos: “¡Muy bien!”, “¡Qué esfuerzo tan grande!”. Esto fortalece la autoestima, motivación y refuerza la participación activa. Ejercicio 5: Registro de observaciones individuales Mientras los niños permanecen tranquilos o participan en la actividad final, la entrenadora registra la participación, coordinación, equilibrio y respuesta motriz de cada niño, permitiendo seguimiento individual y planificación de futuras sesiones.
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Caminata libre y controlada durante la canción de bienvenida Actividad 2 Activación motriz con caminar, trotar suave y movimientos amplios de brazos Actividad 3 Juego de reacción a estímulos sonoros para atención y control del movimiento Actividad 4 Caminata sobre líneas rectas y curvas para equilibrio y coordinación Actividad 5 Saltos con ambos pies sobre colchonetas para fuerza y coordinación de piernas Actividad 6 Lanzamiento libre de pelota mediana para coordinación óculo-manual Actividad 7 Rodar sobre colchoneta con asistencia para conciencia corporal y coordinación Actividad 8 Equilibrio sobre línea marcada para concentración y control corporal Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria y control del ritmo Actividad 10 Estiramientos suaves guiados para relajación y flexibilidad Actividad 11 Juego tranquilo sentado con pelota o canción gestual para interacción y calma Actividad 12 Retroalimentación sencilla y reconocimiento del esfuerzo para motivación Actividad 13 Registro de observaciones individuales para seguimiento del desarrollo

2 4 a l 2 7	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación gruesa, equilibrio dinámico y desplazamientos básicos mediante juegos dirigidos.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamiento – Juego “Saludo musical” La entrenadora pone una canción de bienvenida y los niños se desplazan libremente por el espacio de manera controlada. Pueden caminar, trotar suavemente o moverse en diferentes direcciones. La entrenadora acompaña para garantizar seguridad, promoviendo socialización y disfrute del movimiento. Ejercicio 2: Activación motriz – Juego “Animales en movimiento” Los niños alternan caminar y trotar imitando animales: elefantes (pasos grandes), conejitos (saltitos), pájaros (movimiento de brazos como alas). La entrenadora guía y refuerza los movimientos amplios de brazos y piernas, favoreciendo coordinación y activación corporal. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Detente cuando la música para” Mientras suena la música, los niños se desplazan. Cuando la música se detiene, deben quedarse quietos. La entrenadora controla el ritmo y refuerza la atención, la escucha activa y la respuesta rápida a estímulos sonoros. Ejercicio 4: Recordatorio de normas básicas – Juego “Respetamos el espacio” La entrenadora recuerda normas como escuchar indicaciones, esperar turnos y cuidar el espacio usando ejemplos simples o gestos. Esto ayuda a la convivencia y seguridad durante toda la sesión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Momento de recarga” Si es necesario, se realiza una pausa corta para que los niños tomen agua. La entrenadora organiza el momento de manera tranquila y divertida antes de pasar a la fase principal.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata sobre líneas rectas y curvas – Juego “El camino del explorador” La entrenadora dibuja líneas rectas y curvas en el piso. Los niños deben caminar sobre ellas como si fueran exploradores cruzando senderos mágicos. La entrenadora acompaña y guía suavemente, corrigiendo posturas y reforzando el equilibrio y la orientación espacial. Ejercicio 2: Saltos con ambos pies en colchonetas – Juego “Saltamos como ranas” Se colocan colchonetas separadas y los niños deben saltar de una a otra con ambos pies, imitando ranas que cruzan charcos. La entrenadora demuestra el movimiento y acompaña a los niños, promoviendo coordinación, fuerza de piernas y seguridad en los saltos. Ejercicio 3: Lanzamiento libre de pelota mediana – Juego “Lanza al tesoro” Cada niño recibe una pelota mediana y debe lanzarla hacia un objetivo marcado en el espacio. La entrenadora muestra cómo sostener y lanzar la pelota correctamente, reforzando coordinación óculo-manual y precisión en los movimientos. Ejercicio 4: Rodar sobre colchoneta con asistencia – Juego “El tronquito que rueda” Los niños se acuestan sobre la colchoneta y ruedan de un lado a otro, con la guía de la entrenadora si es necesario. Se les puede decir que son tronquitos que ruedan suavemente. Esto desarrolla conciencia corporal, coordinación y control durante el movimiento. Ejercicio 5: Juego de equilibrio sobre línea marcada – Juego “El equilibrista del circo” Se dibuja una línea en el suelo y los niños deben caminar sobre ella como equilibristas de circo. La entrenadora puede sugerir abrir los brazos para mantener estabilidad y motivarlos con historias divertidas. Favorece la concentración, equilibrio y control corporal. Ejercicio 6: Refuerzo verbal positivo – Juego “Lo hicimos juntos” Durante todos los juegos, la entrenadora utiliza palabras de ánimo, aplausos y gestos de reconocimiento: “¡Excelente!”, “¡Muy bien saltaste!”. Esto motiva a los niños, refuerza la participación y genera seguridad y confianza.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos despacito” La entrenadora invita a los niños a caminar lentamente por el espacio, como si fueran caracoles o elefantes tranquilos. Este juego ayuda a regular la respiración y disminuir el ritmo después de la actividad intensa, promoviendo calma y control corporal. Ejercicio 2: Estiramientos suaves guiados – Juego “Gigantes y pequeñitos” Los niños estiran brazos y piernas hacia arriba como gigantes y luego se encogen como pequeñitos. La entrenadora guía los movimientos de manera divertida y lenta, favoreciendo relajación, flexibilidad y conciencia corporal. Ejercicio 3: Juego tranquilo sentado – “Pasa la pelota” o canción gestual Sentados en círculo, los niños pasan suavemente una pelota blanda entre ellos o realizan una canción con gestos (aplaudir, tocar la cabeza, levantar brazos). La entrenadora acompaña, promoviendo calma, interacción social y coordinación fina de forma lúdica. Ejercicio 4: Retroalimentación sencilla – Juego “Lo hicimos juntos” La entrenadora reconoce el esfuerzo y logros de cada niño con palabras simples y gestos: “¡Muy bien!”, “¡Qué esfuerzo tan grande!”. Esto fortalece la autoestima y motiva la participación activa. Ejercicio 5: Registro de observaciones individuales Mientras los niños permanecen tranquilos o participan en la actividad final, la entrenadora registra la participación, coordinación, equilibrio y respuesta motriz de cada niño, permitiendo
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Caminata libre y controlada durante la canción de bienvenida Actividad 2 Activación motriz con caminar, trotar suave y movimientos amplios de brazos Actividad 3 Juego de reacción a estímulos sonoros para atención y control del movimiento Actividad 4 Caminata sobre líneas rectas y curvas para equilibrio y coordinación Actividad 5 Saltos con ambos pies sobre colchonetas para fuerza y coordinación de piernas Actividad 6 Lanzamiento libre de pelota mediana para coordinación óculo-manual Actividad 7 Rodar sobre colchoneta con asistencia para conciencia corporal y coordinación Actividad 8 Equilibrio sobre línea marcada para concentración y control corporal Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria y control del ritmo Actividad 10 Estiramientos suaves guiados para relajación y flexibilidad Actividad 11 Juego tranquilo sentado con pelota o canción gestual para interacción y calma Actividad 12 Retroalimentación sencilla y reconocimiento del esfuerzo para motivación Actividad 13 Registro de observaciones individuales para seguimiento del desarrollo
OBSERVACIONES:ninguna novedad este mes				
ingrid nataly arias marin				
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	Ingrid Nataly Arias Marin
MES	abril
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer en los niños y niñas de prejardín las habilidades motrices básicas mediante actividades lúdicas y circuitos que integren desplazamientos, saltos, arrastres, lanzamientos, cambios de dirección y reconocimiento de lateralidad, favoreciendo la coordinación, el equilibrio, la orientación espacial, la atención a estímulos y la autorregulación en un entorno seguro y participativo.

Día	Fecha	Tiempo de la sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
03 al 06	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación gruesa, equilibrio dinámico y control corporal mediante juegos estructurados.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida con desplazamientos – Juego “Nos movemos con la música” La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan por el espacio caminando y trotando suavemente. Se les motiva a cambiar de dirección y a moverse sin chocar con los compañeros. Este juego permite adaptación al espacio, activación corporal y disposición para la sesión. Ejercicio 2: Movilidad articular – Juego “Despertamos el cuerpo” La entrenadora guía movimientos suaves de cuello, hombros, cadera y rodillas. Se puede hacer imitando movimientos divertidos como “decir sí y no con la cabeza” o “hacer círculos con los brazos”. Se realiza de forma lenta y controlada, preparando el cuerpo para la actividad física. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Corre y detente” Los niños se desplazan mientras escuchan una señal (palma, silbato o música). Cuando la señal se detiene, deben quedarse quietos como estatuas. La entrenadora controla las señales, favoreciendo la atención, la escucha y la reacción rápida. Ejercicio 4: Recordatorio de normas – Juego “Jugamos seguros” La entrenadora recuerda normas como respetar el espacio, no empujar y seguir indicaciones. Puede hacerlo mediante preguntas o ejemplos simples, promoviendo la convivencia y el desarrollo seguro de la sesión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Pausa activa” Se realiza una pausa corta para tomar agua. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila, permitiendo que los niños se hidraten antes de pasar a la fase principal. **Fase Principal** (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata y trote sobre líneas – Juego “El camino del corredor” La entrenadora marca líneas rectas y curvas en el piso. Los niños deben caminar y luego trotar siguiendo el recorrido sin salirse, como si fueran corredores en una pista. Se pueden hacer cambios de ritmo (caminar–trotar), trabajando equilibrio, coordinación y control del desplazamiento. Ejercicio 2: Saltos dentro y fuera de aros – Juego “Salta y entra” Se colocan aros en el suelo y los niños deben saltar con ambos pies dentro y fuera de ellos. La entrenadora puede indicar “entro–salgo” para guiar el movimiento. Este juego favorece la coordinación, el ritmo y la fuerza en las piernas. Ejercicio 3: Lanzamiento de pelota – Juego “Pasa y lanza” Los niños lanzan una pelota hacia una pared o a un compañero. La entrenadora muestra cómo hacerlo y organiza turnos. Se puede convertir en juego de pasar la pelota, trabajando coordinación óculo-manual, control y socialización. Ejercicio 4: Equilibrio sobre línea o banco – Juego “El equilibrista” Los niños caminan sobre una línea o banco bajo manteniendo el equilibrio, como si fueran equilibristas de circo. La entrenadora sugiere abrir los brazos para mayor estabilidad. Se desarrolla control corporal y concentración. Ejercicio 5: Juego de persecución – Juego “Atrapa y corre” Se realiza un juego controlado donde uno o varios niños intentan atrapar a los demás dentro de un espacio delimitado. La entrenadora regula el ritmo y las reglas para evitar choques, favoreciendo la agilidad, velocidad y reacción. Ejercicio 6: Retroalimentación constante – Juego “Lo estás logrando” Durante todos los juegos, la entrenadora brinda refuerzos positivos con palabras y gestos: **Fase Final** (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos como gigantes tranquilos” La entrenadora invita a los niños a caminar lentamente por el espacio, disminuyendo el ritmo poco a poco. Pueden imaginar que son gigantes tranquilos o caminando en cámara lenta. Este juego ayuda a regular la respiración y relajar el cuerpo. Ejercicio 2: Estiramientos suaves – Juego “Alcanzamos el cielo” Los niños estiran brazos hacia arriba como si quisieran tocar el cielo y luego bajan lentamente. También pueden estirar piernas de forma suave. La entrenadora guía los movimientos, favoreciendo la relajación muscular y la flexibilidad. Ejercicio 3: Respiración y relajación – Juego “Inflamos el globo” Los niños simulan inflar un globo: toman aire por la nariz y lo sueltan lentamente por la boca. Se puede acompañar con movimientos de brazos (abrir y cerrar). Este ejercicio ayuda a la calma, control de la respiración y autorregulación. Ejercicio 4: Retroalimentación grupal – Juego “Lo hicimos muy bien” La entrenadora reúne al grupo y resalta de forma sencilla el esfuerzo: “Hoy saltamos muy bien”, “Todos participaron”. Se pueden dar aplausos grupales, fortaleciendo la motivación y el sentido de logro. Ejercicio 5: Registro observacional individual Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora observa y registra el desempeño de cada uno: coordinación, equilibrio, participación y comportamiento, permitiendo seguimiento y mejora en futuras sesiones.

				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Desplazamientos variados (caminar y trotar) durante la canción de bienvenida Actividad 2 Movilidad articular general para preparación corporal Actividad 3 Juego de reacción a estímulos auditivos para atención y control Actividad 4 Caminata y trote sobre líneas rectas y curvas para coordinación y equilibrio Actividad 5 Saltos con ambos pies dentro y fuera de aros para coordinación y fuerza Actividad 6 Lanzamiento de pelota hacia pared o compañero para coordinación óculo-manual Actividad 7 Ejercicios de equilibrio sobre línea o banco bajo Actividad 8 Juego de persecución controlada para agilidad y reacción Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 10 Estiramientos suaves guiados para relajación muscular Actividad 11 Ejercicios de respiración para control y calma Actividad 12 Retroalimentación grupal para motivación y reconocimiento Actividad 13 Registro observacional individual para seguimiento del desarrollo
10 al 13	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación gruesa, equilibrio dinámico y control corporal mediante juegos estructurados.	**Fase Inicial (**10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida – Juego “Nos movemos con la música” La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan por el espacio caminando y trotando suavemente. Se les motiva a cambiar de dirección y a moverse sin chocar, favoreciendo la adaptación al espacio y la activación corporal. Ejercicio 2: Movilidad articular – Juego “Despertamos el cuerpo” La entrenadora guía movimientos de cuello, hombros, cadera y rodillas de forma suave. Se pueden hacer de manera lúdica (decir sí y no con la cabeza, hacer círculos con los brazos), preparando el cuerpo para la actividad. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Corre y detente” Los niños se desplazan mientras escuchan una señal (música, palma o silbato). Cuando la señal se detiene, deben quedarse quietos. Este juego trabaja atención, escucha y reacción rápida. Ejercicio 4: Recordatorio de normas – Juego “Jugamos seguros” La entrenadora recuerda normas como respetar el espacio, no empujar y seguir indicaciones. Se puede hacer con ejemplos o preguntas, promoviendo la convivencia y seguridad. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Pausa activa” Se realiza una pausa corta para tomar agua. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila antes de pasar a la fase principal.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Caminata y trote sobre líneas – Juego “Sigue el camino” La entrenadora dispone líneas rectas y curvas en el piso. Los niños deben caminar y luego trotar siguiendo el recorrido sin salirse, como si estuvieran siguiendo un camino especial. Se pueden dar indicaciones de cambio de ritmo (caminar–trotar), favoreciendo coordinación, equilibrio y control del cuerpo. Ejercicio 2: Saltos dentro y fuera de aros – Juego “Salto y entro” Se colocan aros en el suelo y los niños deben saltar con ambos pies dentro y fuera de ellos siguiendo indicaciones como “entro–salgo”. La entrenadora guía el ritmo, trabajando coordinación, fuerza en piernas y control del movimiento. Ejercicio 3: Lanzamiento de pelota – Juego “Lanza y comparte” Los niños lanzan una pelota hacia una pared o a un compañero. La entrenadora organiza el espacio y turnos, mostrando cómo lanzar correctamente. Se fomenta la coordinación óculo-manual y la interacción entre compañeros. Ejercicio 4: Equilibrio sobre línea o banco – Juego “Equilibrio en acción” Los niños caminan sobre una línea o banco bajo manteniendo el equilibrio. La entrenadora sugiere abrir los brazos para ayudar y acompaña el recorrido. Este juego fortalece el control postural y la concentración. Ejercicio 5: Juego de persecución – Juego “Atrapa y corre” Se realiza un juego donde uno o varios niños intentan atrapar a los demás dentro de un espacio delimitado. La entrenadora establece reglas claras para evitar choques, favoreciendo agilidad, velocidad y reacción. Ejercicio 6: Retroalimentación constante – Juego “Lo estás haciendo muy bien” Durante todas las actividades, la entrenadora refuerza con palabras positivas y gestos de ánimo. Esto motiva la participación, mejora la confianza y refuerza el aprendizaje.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos despacito” La entrenadora invita a los niños a caminar lentamente por el espacio, disminuyendo el ritmo poco a poco. Pueden imaginar que van en cámara lenta o como gigantes tranquilos. Esto ayuda a regular la respiración y relajar el cuerpo. Ejercicio 2: Estiramientos suaves – Juego “Alcanzamos el cielo” Los niños estiran brazos hacia arriba como si quisieran tocar el cielo y luego bajan lentamente. También se incluyen estiramientos suaves de piernas. La entrenadora guía el movimiento, favoreciendo la relajación muscular y la flexibilidad. Ejercicio 3: Respiración y relajación – Juego “Inflamos el globo” Los niños simulan inflar un globo: toman aire por la nariz y lo sueltan lentamente por la boca. Se puede acompañar con movimientos de brazos (abrir y cerrar). Este ejercicio favorece la calma, el control de la respiración y la autorregulación. Ejercicio 4: Retroalimentación grupal – Juego “Lo hicimos muy bien” La entrenadora reúne al grupo y resalta el esfuerzo de todos con palabras sencillas: “Hoy lo hicieron muy bien”, “Qué buenos saltos”. Se pueden hacer aplausos grupales, fortaleciendo la motivación y el sentido de logro. Ejercicio 5: Registro observacional individual Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora observa y registra la participación, coordinación, equilibrio y comportamiento de cada uno, permitiendo seguimiento y mejora en
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Desplazamientos variados (caminar y trotar) durante la bienvenida Actividad 2 Movilidad articular general para preparación corporal Actividad 3 Juego de reacción a estímulos auditivos para atención y control Actividad 4 Caminata y trote sobre líneas rectas y curvas para coordinación y equilibrio Actividad 5 Saltos con ambos pies dentro y fuera de aros para fuerza y coordinación Actividad 6 Lanzamiento de pelota hacia pared o compañero para coordinación óculo-manual Actividad 7 Ejercicios de equilibrio sobre línea o banco bajo Actividad 8 Juego de persecución controlada para agilidad y reacción Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 10 Estiramientos suaves guiados para relajación muscular Actividad 11 Ejercicios de respiración para control y calma Actividad 12 Retroalimentación grupal para motivación y reconocimiento Actividad 13 Registro observacional individual para seguimiento del desarrollo

17 al 20	abril 2026	45 minutos	Desarrollar lateralidad, orientación espacial y secuencias motrices simples en circuitos dirigidos.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida – Juego “Nos movemos con la música” La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan por el espacio caminando y trotando suavemente. Se les motiva a cambiar de dirección y a moverse sin chocar, favoreciendo la activación corporal y la adaptación al entorno. Ejercicio 2: Movilidad articular – Juego “Despertamos el cuerpo” La entrenadora guía movimientos suaves de cuello, hombros, cadera y rodillas. Los niños imitan los movimientos de forma lúdica (decir sí y no con la cabeza, hacer círculos con brazos), preparando el cuerpo para la actividad física. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Corre y detente” Los niños se desplazan mientras escuchan una señal (música, palma o silbato). Cuando la señal se detiene, deben quedarse quietos como estatuas. Este juego desarrolla la atención, la escucha y la reacción rápida. Ejercicio 4: Recordatorio de normas – Juego “Jugamos seguros” La entrenadora recuerda normas básicas como respetar el espacio, no empujar y seguir indicaciones. Se puede hacer mediante preguntas o ejemplos sencillos para favorecer la comprensión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Pausa activa” Se realiza una pausa corta para que los niños tomen agua. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila antes de continuar con la sesión.
				fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Circuito de estaciones – Juego “La aventura del circuito” La entrenadora organiza un circuito con tres estaciones: zigzag entre conos, saltos dentro de aros y arrastre por un túnel. Los niños pasan por cada estación en orden, como si estuvieran en una aventura. La entrenadora guía el recorrido, ayuda cuando es necesario y motiva a completar el circuito, trabajando coordinación, agilidad y control corporal. Ejercicio 2: Identificación derecha–izquierda – Juego “¿A dónde voy?” Durante el desplazamiento, la entrenadora da indicaciones como “vamos a la derecha” o “vamos a la izquierda”. Los niños deben seguir la dirección correcta mientras se mueven por el espacio. Este juego fortalece la orientación espacial y la lateralidad. Ejercicio 3: Cambios de dirección – Juego “Escucha y gira” Los niños se desplazan libremente y, al escuchar una señal (palma o silbato), deben cambiar de dirección rápidamente. La entrenadora controla las señales, favoreciendo la atención, la reacción y la agilidad. Ejercicio 4: Lanzamiento dirigido – Juego “Apunta al objetivo” Se ubica un objetivo amplio (caja, aro o zona marcada) y los niños lanzan la pelota intentando acertar. La entrenadora demuestra el movimiento y anima a repetir, trabajando la coordinación óculo-manual y la precisión. Ejercicio 5: Pausa activa e hidratación – Juego “Recargamos energía” Se invita a los niños a detenerse, sentarse y tomar agua en un espacio organizado. La entrenadora aprovecha para regular la respiración y preparar el cierre de la sesión.f
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos despacito” La entrenadora invita a los niños a caminar lentamente por el espacio, disminuyendo el ritmo poco a poco. Pueden imaginar que van en cámara lenta o como gigantes tranquilos. Esto ayuda a regular la respiración y relajar el cuerpo. Ejercicio 2: Estiramientos suaves – Juego “Alcanzamos el cielo” Los niños estiran brazos hacia arriba como si quisieran tocar el cielo y luego bajan lentamente. También se incluyen estiramientos suaves de piernas. La entrenadora guía el movimiento, favoreciendo la relajación muscular y la flexibilidad. Ejercicio 3: Respiración y relajación – Juego “Inflamos el globo” Los niños simulan inflar un globo: toman aire por la nariz y lo sueltan lentamente por la boca. Se puede acompañar con movimientos de brazos (abrir y cerrar). Este ejercicio favorece la calma, el control de la respiración y la autorregulación. Ejercicio 4: Retroalimentación grupal – Juego “Lo hicimos muy bien” La entrenadora reúne al grupo y resalta el esfuerzo con frases sencillas: “Hoy lo hicieron muy bien”, “Qué buen trabajo en el circuito”. Se pueden hacer aplausos grupales, fortaleciendo la motivación. Ejercicio 5: Registro observacional individual Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora observa y registra el desempeño de cada
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Desplazamientos variados (caminar y trotar) durante la bienvenida Actividad 2 Movilidad articular general para preparación corporal Actividad 3 Juego de reacción a estímulos auditivos para atención y control Actividad 4 Circuito de estaciones (zigzag, saltos y arrastre) para coordinación y agilidad Actividad 5 Identificación de derecha–izquierda en desplazamiento Actividad 6 Cambios de dirección ante señales para reacción y control corporal Actividad 7 Lanzamiento dirigido a objetivo para precisión y coordinación óculo-manual Actividad 8 Pausa activa e hidratación para regulación Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 10 Estiramientos suaves guiados para relajación muscular Actividad 11 Ejercicios de respiración para control y calma Actividad 12 Retroalimentación grupal para motivación y reconocimiento Actividad 13 Registro observacional individual para seguimiento del desarrollo
				Fase Inicial (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida – Juego “Nos movemos con la música” La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan caminando y trotando suavemente por el espacio. Se les motiva a cambiar de dirección y evitar choques, favoreciendo la activación corporal y la adaptación al entorno. Ejercicio 2: Movilidad articular – Juego “Despertamos el cuerpo” La entrenadora guía movimientos suaves de cuello, hombros, cadera y rodillas. Los niños imitan de forma lúdica (decir sí y no con la cabeza, hacer círculos con brazos), preparando el cuerpo para la actividad física. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Corre y detente” Los niños se desplazan mientras escuchan una señal (música, palma o silbato). Cuando la señal se detiene, deben quedarse quietos como estatuas. Este juego desarrolla la atención, la escucha y la reacción rápida. Ejercicio 4: Recordatorio de normas – Juego “Jugamos seguros” La entrenadora recuerda normas como respetar el espacio, no empujar y seguir indicaciones. Puede hacerlo con ejemplos o preguntas sencillas para facilitar la comprensión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Pausa activa” Se realiza una pausa corta para que los niños tomen agua. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila antes de continuar con la sesión.

2 4 a l 2 7	abril 2026	45 minutos	Desarrollar lateralidad, orientación espacial y secuencias motrices simples en circuitos dirigidos.	**Fase Principal** (25 minutos) Ejercicio 1: Circuito de estaciones – Juego “Misión aventura” La entrenadora organiza un circuito con tres estaciones: zigzag entre conos, saltos dentro de aros y arrastre por túnel. Los niños deben completar el recorrido como si estuvieran en una misión. Se guía paso a paso y se acompaña cuando sea necesario, trabajando coordinación, agilidad y control corporal. Ejercicio 2: Derecha–izquierda – Juego “Sigue la dirección” Mientras los niños se desplazan, la entrenadora da indicaciones como “a la derecha” o “a la izquierda”. Los niños deben reaccionar y moverse hacia el lado correcto. Este juego fortalece la orientación espacial y la lateralidad. Ejercicio 3: Cambios de dirección – Juego “Escucha y cambia” Los niños se desplazan libremente y al escuchar una señal (palma o silbato) deben cambiar de dirección rápidamente. La entrenadora controla las señales, favoreciendo la atención, reacción y agilidad. Ejercicio 4: Lanzamiento dirigido – Juego “Derriba el objetivo” Se ubica un objetivo amplio (caja, aro o zona marcada) y los niños lanzan la pelota intentando acertar. La entrenadora demuestra el movimiento y motiva a repetir, trabajando coordinación óculo-manual y precisión. Ejercicio 5: Pausa activa e hidratación – Juego “Recargamos energía” La entrenadora indica un momento de pausa donde los niños se sientan, toman agua y regulan su respiración. Se realiza de forma tranquila para preparar el cierre de la sesión.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos despacito” La entrenadora invita a los niños a caminar lentamente por el espacio, bajando poco a poco la intensidad. Pueden imaginar que van en cámara lenta o como gigantes tranquilos. Esto ayuda a regular la respiración y relajar el cuerpo. Ejercicio 2: Estiramientos suaves – Juego “Alcanzamos el cielo” Los niños estiran brazos hacia arriba como si quisieran tocar el cielo y luego bajan lentamente. También se incluyen estiramientos suaves de piernas. La entrenadora guía los movimientos, favoreciendo la relajación muscular y la flexibilidad. Ejercicio 3: Respiración y relajación – Juego “Inflamos el globo” Los niños simulan inflar un globo: toman aire por la nariz y lo sueltan lentamente por la boca. Se puede acompañar con movimientos de brazos. Este ejercicio ayuda a la calma, el control respiratorio y la autorregulación. Ejercicio 4: Retroalimentación grupal – Juego “Lo hicimos muy bien” La entrenadora reúne al grupo y resalta el esfuerzo con frases sencillas: “Hoy lo hicieron muy bien”, “Excelente trabajo en el circuito”. Se pueden hacer aplausos grupales para motivar. Ejercicio 5: Registro observacional individual Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora observa y registra aspectos como coordinación, equilibrio, participación y comportamiento, permitiendo seguimiento y mejora en futuras sesiones.
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Desplazamientos variados (caminar y trotar) durante la bienvenida Actividad 2 Movilidad articular general para preparación corporal Actividad 3 Juego de reacción a estímulos auditivos para atención y control Actividad 4 Circuito de estaciones (zigzag, saltos y arrastre) para coordinación y agilidad Actividad 5 Identificación de derecha–izquierda en desplazamiento Actividad 6 Cambios de dirección ante señales para reacción y control corporal Actividad 7 Lanzamiento dirigido a objetivo para precisión y coordinación óculo-manual Actividad 8 Pausa activa e hidratación para regulación Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 10 Estiramientos suaves guiados para relajación muscular Actividad 11 Ejercicios de respiración para control y calma Actividad 12 Retroalimentación grupal para motivación y reconocimiento Actividad 13 Registro observacional individual para seguimiento del desarrollo
OBSERVACIONES:ninguna novedad este mes				
ingrid nataly arias marin				
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	ingrid nataly arias marin
MES	abril
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer en los niños y niñas de jardín las habilidades motrices básicas mediante actividades lúdicas que integren carreras, saltos, lanzamientos, secuencias motrices, cambios de ritmo y circuitos, favoreciendo la coordinación, el equilibrio, la orientación espacial, la lateralidad, el control corporal y la capacidad de seguir instrucciones en un entorno seguro, organizado y participativo.

Día	Fecha	Tiempo de la sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
03 al 06	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación dinámica general, equilibrio y control corporal mediante juegos estructurados.	**Fase Inicial (**10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida – Juego “Nos movemos con la música” La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan por el espacio caminando, trotando y realizando saltos suaves. Se les motiva a cambiar de dirección y explorar diferentes movimientos, favoreciendo la activación corporal y la adaptación al entorno. Ejercicio 2: Movilidad articular y activación – Juego “Activamos el cuerpo” La entrenadora guía movimientos articulares (cuello, hombros, cadera, rodillas) combinados con movimientos dinámicos como balanceo de brazos, pequeños saltos y desplazamientos cortos. Se realiza de forma progresiva para preparar el cuerpo para la actividad principal. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Escucha y cambia” Los niños se desplazan libremente y, al escuchar una señal (palma, silbato o música), deben cambiar de dirección rápidamente. La entrenadora controla las señales, favoreciendo la atención, la reacción y la orientación espacial. Ejercicio 4: Recordatorio de normas – Juego “Jugamos organizados” La entrenadora recuerda normas como respetar el espacio, no empujar, seguir indicaciones y organizarse en el área de trabajo. Se puede hacer con preguntas o ejemplos sencillos para reforzar la comprensión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Pausa activa” Se realiza una pausa corta para hidratación. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila antes de iniciar la fase principal.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Carrera en línea recta y curva – Juego “La pista de carreras” La entrenadora organiza un recorrido con líneas rectas y curvas. Los niños corren de forma controlada siguiendo la pista, evitando salirse. Se pueden hacer cambios de ritmo (rápido–lento), trabajando coordinación, control del cuerpo y orientación espacial. Ejercicio 2: Saltos en aros – Juego “Salta la secuencia” Se colocan aros en el suelo y los niños deben saltar con ambos pies siguiendo una secuencia. La entrenadora puede indicar ritmo o conteo para guiar. Este juego fortalece la coordinación, la fuerza en piernas y el control del salto. Ejercicio 3: Lanzamiento y recepción – Juego “Lanza y atrapa” Los niños lanzan una pelota mediana y luego intentan recibirla o la pasan a un compañero. La entrenadora demuestra cómo lanzar y recibir, organizando turnos. Se trabaja la coordinación óculo-manual y la precisión. Ejercicio 4: Equilibrio – Juego “El equilibrista” Los niños caminan sobre un banco bajo o línea marcada manteniendo el equilibrio. La entrenadora sugiere abrir los brazos para mayor estabilidad. Este ejercicio favorece el control postural y la concentración. Ejercicio 5: Juego de persecución – Juego “Atrapa y sigue” Se realiza un juego donde uno o varios niños deben atrapar a los demás siguiendo reglas simples (espacio delimitado, no empujar). La entrenadora supervisa y regula, promoviendo agilidad, velocidad y reacción. Ejercicio 6: Retroalimentación constante – Juego “Lo estás logrando” Durante toda la actividad, la entrenadora refuerza con palabras positivas y gestos de ánimo: “¡Muy bien!”, “¡Buen trabajo!”. Esto motiva la participación y fortalece la confianza.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos en cámara lenta” La entrenadora invita a los niños a caminar lentamente por el espacio, disminuyendo progresivamente la intensidad. Pueden imaginar que se mueven en cámara lenta o como gigantes tranquilos, favoreciendo la regulación de la respiración y la relajación corporal. Ejercicio 2: Estiramientos guiados – Juego “Alcanzamos el cielo y tocamos el suelo” Los niños estiran brazos hacia arriba como si quisieran tocar el cielo y luego bajan para tocar el suelo o sus piernas. La entrenadora guía movimientos de brazos y piernas, promoviendo la flexibilidad y la relajación muscular. Ejercicio 3: Respiración consciente – Juego “Respiramos como globos” Los niños inhalan profundamente por la nariz y exhalan lentamente por la boca, como si inflaran y desinflaran un globo. Se puede acompañar con movimientos de brazos (abrir y cerrar), favoreciendo la calma y el control respiratorio. Ejercicio 4: Retroalimentación grupal – Juego “Lo hicimos excelente” La entrenadora reúne al grupo y resalta el esfuerzo con frases como “Hoy corrimos muy bien” o “Excelente trabajo en los saltos”. Se pueden realizar aplausos grupales, fortaleciendo la motivación y el sentido de logro. Ejercicio 5: Registro observacional individual Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora observa y registra aspectos como coordinación, equilibrio, participación y comportamiento, permitiendo seguimiento y mejora en
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Desplazamientos variados (caminar, trotar y saltar) durante la bienvenida Actividad 2 Movilidad articular y activación muscular dinámica Actividad 3 Juego de reacción con cambios de dirección ante estímulos auditivos Actividad 4 Carrera controlada en líneas rectas y curvas Actividad 5 Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros Actividad 6 Lanzamiento y recepción básica con pelota mediana Actividad 7 Ejercicios de equilibrio sobre banco bajo o línea marcada Actividad 8 Juego de persecución con reglas simples Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 10 Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores Actividad 11 Ejercicios de respiración consciente Actividad 12 Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo Actividad 13 Registro observacional individual para seguimiento del desarrollo

10 al 13	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación dinámica general, equilibrio y control corporal mediante juegos estructurados.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida – Juego “Nos movemos con la música” La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan por el espacio caminando, trotando y realizando saltos suaves. Se les motiva a cambiar de dirección y explorar diferentes movimientos sin chocar, favoreciendo la activación corporal. Ejercicio 2: Movilidad articular y activación – Juego “Despertamos el cuerpo” La entrenadora guía movimientos de cuello, hombros, cadera y rodillas, combinados con activación dinámica como balanceo de brazos, pequeños saltos y desplazamientos cortos. Se prepara el cuerpo de forma progresiva para la actividad principal. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Escucha y cambia” Los niños se desplazan libremente y, al escuchar una señal (palma, silbato o música), deben cambiar de dirección rápidamente. Este juego desarrolla la atención, la reacción y la orientación espacial. Ejercicio 4: Recordatorio de normas – Juego “Jugamos organizados” La entrenadora recuerda normas básicas como respetar el espacio, no empujar, seguir indicaciones y organizarse. Se puede hacer con preguntas o ejemplos sencillos para facilitar la comprensión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Pausa activa” Se realiza una pausa corta para hidratación. La entrenadora organiza este momento de forma
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Carrera en línea recta y curva – Juego “La pista de velocidad” La entrenadora organiza un recorrido con líneas rectas y curvas. Los niños corren siguiendo el camino como si estuvieran en una pista, controlando la velocidad para no salirse. Se pueden hacer cambios de ritmo (rápido–lento), trabajando coordinación, control corporal y orientación espacial. Ejercicio 2: Saltos en aros – Juego “Salta la secuencia” Se colocan aros en el suelo y los niños deben saltar con ambos pies siguiendo un orden. La entrenadora puede marcar el ritmo con palmadas o conteo. Este juego fortalece la coordinación, la fuerza en piernas y el control del movimiento. Ejercicio 3: Lanzamiento y recepción – Juego “Lanza y atrapa” Los niños lanzan una pelota mediana y luego intentan recibirla o pasarla a un compañero. La entrenadora demuestra cómo lanzar y recibir, organizando turnos. Se trabaja la coordinación óculo-manual, la precisión y la interacción. Ejercicio 4: Equilibrio – Juego “El equilibrista experto” Los niños caminan sobre un banco bajo o línea marcada manteniendo el equilibrio. La entrenadora sugiere abrir los brazos para mayor estabilidad y acompaña el ejercicio. Se desarrolla control postural y concentración. Ejercicio 5: Juego de persecución – Juego “Atrapa y corre” Se realiza un juego donde uno o varios niños intentan atrapar a los demás dentro de un espacio delimitado y con reglas simples. La entrenadora supervisa para evitar choques, promoviendo agilidad, velocidad y reacción. Ejercicio 6: Retroalimentación constante – Juego “Lo estás logrando” Durante toda la actividad, la entrenadora refuerza con palabras positivas y gestos de ánimo:
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Cámara lenta” La entrenadora invita a los niños a caminar muy despacio por el espacio, como si se movieran en cámara lenta. Se busca disminuir la intensidad del ejercicio y regular la respiración de forma progresiva. Ejercicio 2: Estiramientos guiados – Juego “Estiramos el cuerpo” Los niños estiran brazos hacia arriba, a los lados y luego bajan hacia las piernas. También se incluyen estiramientos suaves de piernas. La entrenadora guía cada movimiento, favoreciendo la relajación muscular y la flexibilidad. Ejercicio 3: Respiración consciente – Juego “El globo” Los niños inhalan por la nariz y exhalan por la boca lentamente, simulando inflar y desinflar un globo. Se puede acompañar con movimientos de brazos. Este ejercicio ayuda a la calma y al control respiratorio. Ejercicio 4: Retroalimentación grupal – Juego “Lo hicimos excelente” La entrenadora reúne al grupo y resalta el esfuerzo con frases como “Muy buen trabajo”, “Excelente participación”. Se pueden hacer aplausos grupales, fortaleciendo la motivación y el reconocimiento. Ejercicio 5: Registro observacional individual Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora observa y registra aspectos como
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Desplazamientos variados (caminar, trotar y saltar) durante la bienvenida Actividad 2 Movilidad articular y activación muscular dinámica Actividad 3 Juego de reacción con cambios de dirección ante estímulos auditivos Actividad 4 Carrera controlada en líneas rectas y curvas Actividad 5 Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros Actividad 6 Lanzamiento y recepción básica con pelota mediana Actividad 7 Ejercicios de equilibrio sobre banco bajo o línea marcada Actividad 8 Juego de persecución con reglas simples Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 10 Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores Actividad 11 Ejercicios de respiración consciente Actividad 12 Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo Actividad 13 Registro observacional individual para seguimiento del desarrollo
				Fase Inicial (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida – Juego “Nos movemos con la música” La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan caminando, trotando y realizando saltos suaves por el espacio. Se motiva a cambiar de dirección y evitar choques, favoreciendo la activación corporal y la adaptación al entorno. Ejercicio 2: Movilidad articular y activación – Juego “Despertamos el cuerpo” La entrenadora guía movimientos de cuello, hombros, cadera y rodillas, combinados con activación dinámica como balanceo de brazos, pequeños saltos y desplazamientos cortos. Se prepara el cuerpo de forma progresiva para la actividad principal. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Escucha y cambia” Los niños se desplazan libremente y, al escuchar una señal (palma, silbato o música), deben cambiar de dirección rápidamente. Este juego favorece la atención, la reacción y la orientación espacial. Ejercicio 4: Recordatorio de normas – Juego “Jugamos organizados” La entrenadora recuerda normas como respetar el espacio, no empujar, seguir indicaciones y mantener el orden. Se puede hacer con ejemplos sencillos para facilitar la comprensión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Pausa activa” Se realiza una pausa corta para hidratación. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila antes de iniciar la fase principal.

17 al 20	abril 2026	45 minutos	Fortalecer coordinación dinámica general, equilibrio y control corporal mediante juegos estructurados.	**Fase Principal**(25 minutos) Ejercicio 1: Carrera en línea recta y curva – Juego “La pista de carreras” La entrenadora organiza un recorrido con líneas rectas y curvas. Los niños corren siguiendo el camino como si estuvieran en una pista, controlando la velocidad para no salirse. Se pueden incluir cambios de ritmo (rápido–lento), favoreciendo la coordinación, el control corporal y la orientación espacial. Ejercicio 2: Saltos en aros – Juego “Salta la secuencia” Se ubican aros en el suelo y los niños deben saltar con ambos pies siguiendo una secuencia. La entrenadora puede marcar el ritmo con palmadas o conteo. Este juego fortalece la coordinación, la fuerza en piernas y el control del salto. Ejercicio 3: Lanzamiento y recepción – Juego “Lanza y atrapa” Los niños lanzan una pelota mediana y luego intentan atraparla o pasarla a un compañero. La entrenadora demuestra cómo hacerlo y organiza turnos. Se desarrolla la coordinación óculo-manual, la precisión y la interacción. Ejercicio 4: Equilibrio – Juego “El equilibrista” Los niños caminan sobre un banco bajo o línea marcada manteniendo el equilibrio. La entrenadora sugiere abrir los brazos para mayor estabilidad y acompaña el ejercicio. Se trabaja el control postural y la concentración. Ejercicio 5: Juego de persecución – Juego “Atrapa y corre” Se realiza un juego donde uno o varios niños intentan atrapar a los demás dentro de un espacio delimitado, siguiendo reglas simples. La entrenadora supervisa y regula para evitar choques, promoviendo agilidad, velocidad y reacción. Ejercicio 6: Retroalimentación constante – Juego “Lo estás logrando” Durante toda la actividad, la entrenadora refuerza con palabras positivas y gestos de ánimo como “¡Muy bien!” o “¡Excelente!”. Esto motiva la participación y fortalece la confianza.
				Fase Final (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos en cámara lenta” La entrenadora invita a los niños a caminar muy despacio por el espacio, disminuyendo progresivamente la intensidad. Se puede imaginar que van en cámara lenta, favoreciendo la regulación de la respiración y la relajación corporal. Ejercicio 2: Estiramientos guiados – Juego “Estiramos el cuerpo” Los niños estiran brazos hacia arriba, a los lados y luego hacia abajo tocando piernas o el suelo. También se incluyen estiramientos suaves de piernas. La entrenadora guía cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y la relajación muscular. Ejercicio 3: Respiración consciente – Juego “El globo” Los niños inhalan por la nariz y exhalan lentamente por la boca, simulando inflar y desinflar un globo. Se puede acompañar con movimientos de brazos. Este ejercicio favorece la calma y el control respiratorio. Ejercicio 4: Retroalimentación grupal – Juego “Lo hicimos excelente” La entrenadora reúne al grupo y resalta el esfuerzo con frases como “Excelente trabajo”, “Muy buena participación”. Se pueden hacer aplausos grupales, fortaleciendo la motivación. Ejercicio 5: Registro observacional individual Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora observa y registra aspectos como coordinación, equilibrio, participación y comportamiento, permitiendo seguimiento y mejora en
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Desplazamientos variados (caminar, trotar y saltar) durante la bienvenida Actividad 2 Movilidad articular y activación muscular dinámica Actividad 3 Juego de reacción con cambios de dirección ante estímulos auditivos Actividad 4 Carrera controlada en líneas rectas y curvas Actividad 5 Saltos con ambos pies en secuencia sobre aros Actividad 6 Lanzamiento y recepción básica con pelota mediana Actividad 7 Ejercicios de equilibrio sobre banco bajo o línea marcada Actividad 8 Juego de persecución con reglas simples Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 10 Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores Actividad 11 Ejercicios de respiración consciente Actividad 12 Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo Actividad 13 Registro observacional individual para seguimiento del desarrollo
24 al	abril 2026	45 minutos	Desarrollar lateralidad, orientación espacial y secuencias motrices combinadas.	**Fase Inicial** (10 minutos) Ejercicio 1: Canción de bienvenida – Juego “Nos movemos con la música” La entrenadora inicia con una canción mientras los niños se desplazan caminando, trotando y realizando saltos suaves por el espacio. Se les motiva a cambiar de dirección y moverse de forma organizada, favoreciendo la activación corporal. Ejercicio 2: Movilidad articular y activación – Juego “Activamos el cuerpo” La entrenadora guía movimientos de cuello, hombros, cadera y rodillas, combinados con activación dinámica como balanceo de brazos, pequeños saltos y desplazamientos cortos. Se prepara el cuerpo progresivamente para la actividad principal. Ejercicio 3: Juego de reacción – “Escucha y cambia” Los niños se desplazan libremente y, al escuchar una señal (palma, silbato o música), deben cambiar de dirección rápidamente. Se trabaja la atención, la reacción y la orientación espacial. Ejercicio 4: Recordatorio de normas – Juego “Jugamos organizados” La entrenadora recuerda normas básicas como respetar el espacio, no empujar, seguir indicaciones y mantener el orden. Se puede hacer mediante ejemplos sencillos para facilitar la comprensión. Ejercicio 5: Hidratación breve – Juego “Pausa activa” Se realiza una pausa corta para hidratación. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila antes de continuar con la sesión.
				Fase Principal (25 minutos) Ejercicio 1: Circuito de estaciones – Juego “La misión del movimiento” La entrenadora organiza un circuito con tres estaciones: zigzag entre conos, saltos dentro de aros y rodar sobre colchoneta. Los niños recorren el circuito como si estuvieran cumpliendo una misión, pasando por cada estación en orden. La entrenadora guía y apoya cuando es necesario, trabajando coordinación, agilidad y control corporal. Ejercicio 2: Derecha–izquierda – Juego “Sigue la dirección” Mientras los niños se desplazan, la entrenadora da indicaciones como “a la derecha” o “a la izquierda”. Los niños deben reaccionar correctamente según la indicación. Este juego fortalece la orientación espacial y la lateralidad. Ejercicio 3: Secuencia motriz combinada – Juego “Corre, salta y lanza” Se organiza una secuencia donde los niños primero corren, luego saltan en un punto y finalmente lanzan una pelota. La entrenadora explica el orden y acompaña el ejercicio, favoreciendo la coordinación global y la organización del movimiento. Ejercicio 4: Cambios de ritmo – Juego “Baila y cambia” Los niños se desplazan al ritmo de la música. Cuando la música cambia (rápida o lenta), ellos deben adaptar su movimiento (correr, caminar o saltar suave). La entrenadora controla los cambios, trabajando ritmo, atención y control corporal. Ejercicio 5: Pausa activa e hidratación – Juego “Recargamos energía” Se realiza una pausa donde los niños se sientan, toman agua y regulan su respiración. La entrenadora organiza este momento de forma tranquila para preparar el cierre de la sesión.

2 7				**Fase Final** (10 minutos) Ejercicio 1: Caminata lenta – Juego “Caminamos en calma” La entrenadora invita a los niños a caminar lentamente por el espacio, disminuyendo poco a poco la intensidad. Pueden imaginar que caminan como gigantes tranquilos o en cámara lenta, favoreciendo la regulación de la respiración y la relajación corporal. Ejercicio 2: Estiramientos guiados – Juego “Estiramos el cuerpo” Los niños estiran brazos hacia arriba, a los lados y luego hacia abajo tocando piernas o el suelo. También realizan estiramientos suaves de piernas. La entrenadora guía cada movimiento, promoviendo la flexibilidad y la relajación muscular. Ejercicio 3: Respiración consciente – Juego “El globo” Los niños inhalan por la nariz y exhalan lentamente por la boca, simulando inflar y desinflar un globo. Se puede acompañar con movimientos de brazos. Este ejercicio ayuda a la calma y al control respiratorio. Ejercicio 4: Retroalimentación grupal – Juego “Lo hicimos excelente” La entrenadora reúne al grupo y reconoce el esfuerzo con frases sencillas como “Muy buen trabajo”, “Excelente participación”. Se pueden hacer aplausos grupales, fortaleciendo la motivación. Ejercicio 5: Registro observacional individual Mientras los niños están tranquilos, la entrenadora observa y registra aspectos como coordinación, equilibrio, participación y comportamiento, permitiendo seguimiento y mejora en
				Actividades para el desarrollo de la sesión Actividad 1 Desplazamientos variados (caminar, trotar y saltar) durante la bienvenida Actividad 2 Movilidad articular y activación muscular dinámica Actividad 3 Juego de reacción con cambios de dirección ante estímulos auditivos Actividad 4 Circuito de estaciones (zigzag, saltos y rodar) para coordinación y agilidad Actividad 5 Identificación de derecha–izquierda en desplazamiento Actividad 6 Secuencia motriz combinada (correr, saltar y lanzar) Actividad 7 Cambios de ritmo según señal musical Actividad 8 Pausa activa e hidratación para regulación Actividad 9 Caminata lenta para regulación respiratoria Actividad 10 Estiramientos guiados de miembros superiores e inferiores Actividad 11 Ejercicios de respiración consciente Actividad 12 Retroalimentación grupal y reconocimiento del esfuerzo Actividad 13 Registro observacional individual para seguimiento del desarrollo
OBSERVACIONES:ninguna novedad este mes				
ingrid nataly ariaas marin				Ingrid A.
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				**FIRMA**

Daniel Segura Tibaquichá

27/03/2026
Metodólogo del IMRD Cota

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

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Ingrid Arias	Mes	Marzo	Horario	Mañana.

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela
03/03/26	9:00	9:35	Juego de coordinación gruesa	PreJardin1	Cre. Juntos	Laura Alfonso
03/03/26	9:35	10:10	equilibrio y control corporal	PreJardin2	Cre. Juntos	
03/03/26	10:15	10:45	Juegos de coordinación y equili.	Jardin 1	cre. Juntos	Marcela Romero
03/03/26	10:45	11:20	brio y control corporal	Jardin 2	Cre. Juntos	
04/03/26	9:00	9:35	Juegos estructurados coordina	Pre y Jardin	ROZO	
04/03/26	9:35	10:10	desplazamientos guiados	cam.n.y Paru.	ROZO	
04/03/26	10:15	10:45	Juegos estructurados coordinac.	Pre y Jardin	Abra	Andrea Contreras
04/03/26	10:55	11:30	estimular marcha y equilib.	Parv. cam. Sala	Abra	Andrea Contreras
05/03/26	9:00	9:40	Juegos de coordinación y	Jardin 1	Libertador	
05/03/26	9:45	10:25	equilibrio y control corporal	Jardin 2	Libertador	Alejandra G.C
05/03/26	10:25	11:00	desplazamientos guiados	Parvulos	Libertador	Manuela Cardona
06/03/26	9:00	9:30	Juegos de coordinación y	Jardin 1	esperanza.	
06/03/26	9:30	10:05	equilibrio y control corporal.	Jardin 2	esperanza	Claudia O.
06/03/26	10:10	10:45	mejorar coordinación, equili.	PreJardin	esperanza	
06/03/26	10:45	11:20	desplazamientos guiados	Parvulos	esperanza.	Sonia Romero
10/03/26	9:00	9:35	Fortalecer cordinación gruesa	PreJardin1	cre. Juntos	Laura Alfonso
10/03/26	9:35	10:10	equilibrio y control corporal	PreJardin2	Cre. Juntos	
10/03/26	10:15	10:45	coordinación dinamica.	Jardin 1	cre. Juntos	Sandra Romero
10/03/26	10:45	11:20	equilibrio y control corporal	Jardin 2	cre. Juntos	
11/03/26	9.00	9:35	Fortalecer cordinación gruesa	Pre y Jardin	ROZO	
11/03/26	9:35	10:10	equilibrio y control corporal	Cam. y Paru	ROZO	
11/03/26	10:15	10:45	Fortalecer coordinación corporal	Pre y Jardin	Abra	
11/03/26	10:55	11:30	Fortalecer marcha inicial	Parv. cam. Sal.	Abra.	ANDREA CONTRERAS
12/03/26	9:00	9:40	cordinacion dinamica	Jardin 1	Libertador	
12/03/26	9:45	10:25	equilibrio y control	Jardin 2	Libertador	Laura N. Garcia
12/03/26	10:26	11:00	marcha inicial y lanzamiento	Parvulos	Libertador.	Manuela Cardona

Firma del Entrenador	Ingrid A. Marin.

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	Ingrid Arias Marin.	Mes	Marzo

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado ó nivel	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela ó jardin
13-03-26	9:00	9:30	Coordinacion gruesa	Jardin 1	esperanza	
13-03-26	9:30	10:05	equilibrio dinamico	Jardin 2	esperanza	Diana Rodiño
13-03-26	10.45	11:20	Control corporal	Parvulos.	ESperanza	Sonia Romero
17-03-26	9:00	9:35	control Coorporal mediante	PreJardin 1	creciendo Juntos	Laura A.
17-03-26	9:35	10:10	Juegos.	PreJardin 2	creciendo Juntos	
17-03-26	10:15	10:45	Coordinoion gruesa	Jardin 1	creciendo Juntos	Marcela Romero
17-03-26	10:45	11:20.	equilibrio dinamico	Jardin 2	creciendo Juntos	
18-03-26	9:00	9:35	Control corporal	PreJardin	Rozo	Yuba Castro C.
18-03-26	9:35	10:10	marcha inicial, coordinación	Caming, sala	Rozo	
18-03-26	10:15	10:45	control coorporal mediante	Preg Jardin	abra	Lina Castillo
18-03-26	11:00	11:30	Juegos	Parv, Sal, cam	abra.	ANDREA CONTRERAS.
19-03-26	9:00	9:40	Lanzamiento y salto	Jardin 1	Libertador	
19-03-26	9:45	10:25	Lanzamiento y salto	Jardin 2	Libertador	Juana García
19-03-26	10:30	11:30	equilibrio, juego en grupo	Parvulos	Libertador	Manela Lombana
20-03-26	9:00	9:30	Salto, Lanzamiento y equilibr.	Jardin 1	esperanza.	
20-03-26	9:30	10:05	Salto lanzamento y equil.	Jardin 2	esperanza	Diana Rodiño
20-03-26	10:10	1045	trabajo en grupo	PreJardin	esperanza	
20-03-26	10:45	11:20.	circuito habilidades	Parvulos	esperanza.	Sonia Romero
24-03-26	9:00	9:35	relevos en carreras	PreJardin 1	creciendo Juntos	Laura A.
24-03-26	9:35	10:10	relevos en carreras	Prejardin 2	Creciendo Juntos	
24-03-26	10:15	10:45	Cordinacion, equilibrio, salto	Jardin 1	creciendo Juntos	Marcela Romero
24-03-26	10:45	11:20	[illegible]	Jardin 2.	creciendo Juntos	
25-03-26	9:00	9:35	[illegible]	Jardin y Pre	Rozo	Yuba Castro C.
25-03-26	9:35	10:10	marcha, caminata con obstaculos	Parvulos	Rozo	
25-03-26	10:15	10:45	Salto en costales, traporte de	Jardin	abra	
25-03-26	11:00	11:30.	pelota por el suelo.	Parvulos	abra.	

Firma del Entrenador

Ingrid A. Marin.

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	Ingrid Arias	Mes	marco

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado ó nivel	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela ó jardin
26-03-26	9:00	9.30	lanzamiento, equilibrio, salto	Jardin 1	Libertador	
26-03-26	9:30	10:15	Salto equilibrio, Lanzam.	Jardin 2	Libertador	Laura García.
26-03-26	10.30	11:00	caminata con obstaculos	Pardulos	Libertador	Manuela C
27-03-26	9:00	9:30	arrastre, lanzamiento, equilibrio	Jardin 1	esperanza	Sara rodrigo
27-03-26	9:30	10:05	" " "	Jardin 2	esperanza	Dyna Rodiño
27-03-26	10:10	10:45	Lanzamiento, arrastre, carrera	Pre Jardin	esperanza	Maricela Cardenas
27-03-26	10:45	11:20	gateo, arrastre y desplazam.	Parvulos	esperanza	Sorial. Romero

Firma del Entrenador: Ingrid A. Marin

Scanned with CamScanner