Versión 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

# INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

## Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador: Jonnier Sanchez | Mes: MARZO | Horario: 700 AM - 12:00pm

| Fecha (Día-mes-año) | Hora de Ingreso | Hora de Salida | Descripción breve de la sesión de clase | Grado | Zona o lugar | Firma del Coordinad@r de la escuela |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos de motricidad fina | Segundo | E. Ubumuntu | Stefany Angel |
| 3/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos de motricidad fina | tercero | E. Ubumuntu | |
| 3/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos sobre ejercicios lúdicos | transición | E. Ubumuntu | Leidy Rocio |
| 4/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos sobre ejercicios lúdicos | Primero | E. Ubumuntu | Miryam |
| 4/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | Equilibrios y Flexibilidad | Cuarto | E. Ubumuntu | |
| 4/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos de carreras continuas | Quinto | E. Ubumuntu | |
| 5/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de fortalecimiento | Segundo | E. Ubumuntu | Stefany Angel |
| 5/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | Fortalecimiento Condicion B | Tercero | E. Ubumuntu | |
| 5/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de desarrollo condicional | transición | E. Ubumuntu | Leidy Rocio |
| 6/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | motricidad fina | Primero | E. Ubumuntu | Miryam |
| 10/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos de carreras | Quinto | E. Ubumuntu | |
| 10/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos de relevos y lanzamie | Cuarto | E. Ubumuntu | |
| 11/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | motricidad fina cuerdazo | Primero | E. Ubumuntu | Miryam |
| 11/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos lúdicos pedagogicos | Cuarto | E. Ubumuntu | |
| 11/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos lúdicos pedagogicos | Quinto | E. Ubumuntu | |
| 12/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de Flexibilidad | Segundo | E. Ubumuntu | Stefany Angel |
| 12/3/2026 | 7:00 AM | 1:00 pm | trabajo de coordinacion con cuerda | tercero | E. Ubumuntu | |
| 12/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo lúdico Pedagogico | transicion | E. Ubumuntu | Leidy Rocio |
| 13/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de velocidad | primero | E. Ubumuntu | Miryam |
| 13/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de resistencia y fuerza | Quinto | E. Ubumuntu | |
| 13/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | fuerza y resistencia | Cuarto | E. Ubumuntu | |
| 17/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de coordinacion | Segundo | E. Ubumuntu | Stefany Angel |
| 17/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo precatico de Atletismo | tercero | E. Ubumuntu | |
| 17/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de Flexibilidad | transicion | E. Ubumuntu | Leidy Rocio |
| 18/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de Flexibilidad | Primero | E. Ubumuntu | Miryam |
| 18/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | Relevos continuos | Cuarto | E. Ubumuntu | |
| 19/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | Relevos continuos | Quinto | E. Ubumuntu | |
| 19/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de saltos | Segundo | E. Ubumuntu | Stefany Angel |
| 19/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de resistencia y fuerza | Tercero | E. Ubumuntu | Leidy Rocio |
| 19/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de coordinacion | transicion | E. Ubumuntu | |
| 20/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | Fuerza y velocidad Continua | Primero | E. Ubumuntu | |
| 20/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo por equipos | Quinto | E. Ubumuntu | |
| 20/3/2026 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo por equipos | Cuarto | E. Ubumuntu | |

Firma del Entrenador: Jonnier Sanchez

| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MARZO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **TRASICION.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar el control de la respiracioon y fortalecer la musculatura intercostal en niños de transicion mediante juegos y actividades corporales que estimulen la respiracion alta,media y baja,favoreciendo la conciencia corporal y el bienetar físico. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 3 Y JUEVES 5. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | RECONOCER COMO FUNCIONA LA RESPIRACION ,MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS QUE PERMITAN SENTIR EL MOVIMIENTO DEL PECHO Y ABDOMEN. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:El globo magico.los niños se colocan de pie en un circulo,el docente les indica que su cuerpo es un globo magico ,cuando inhalan por la nariz el globo se infla,cuando exhalan por la boca el globo se desinfla,los niños deberan colocar una mano en su pecho y la otra en el abdomen,para asi sentir el movimiento. |
| | | | | | | | **Fase central** | juego de carrera de plumas:cada niño debera tener una pluma(un pedacito de algodón),el cual deberan colocar sobre el suelo,el cual llevaran soplandolo hasta un determinado punto,dsignado por el profesor,actividad 2 ¨ inflando el globo¨los niños se agachan como globos desinflados ,al inhalar se levantan lentamente,al exhalar se vuelven a agachar,actividad 3 ¨burbujas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨el osito dormido¨¨los niños se colocaran de manera boca-arriba,teniendo en cuenta que sus manitas deberian ir en el abdomen,observando como su barriguita sube y baja al respirar,vuelta a la calam. |
| SEMANA 2 | MARTES 10 Y JUEVES 12. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | ESTIMULAR LA RESPIRACION TORACICA MEDIANTE JUEGOS QUE MOVILICEN EL PECHO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨¨los robots¨¨ los niños se colocaran en la linea final en donde camiaran como robots hasta la otra linea final,teniendo en cuenta que el instructor cambiara las direcciones y instrucciones del juego,izquierda,derecha,arriba o abajo. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con una actividad 1 ¨¨el dragon que sopla fuego in halan por la nariz y soplan fuerte por la boca la cual deberan empujar una bomba o hoja,áctividad 2,semaforo de las instrcciones,el instructor debera brindar una isntruccion por cada color del semaforo,es decir,verde (sentados),amarillo(correr),rojo ,(congelados), actividad 3. apagar las velas slos niños deberan |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramien to cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨la nube ¨los niños deberan camionar por toda la canchan levantando sus bracitos al inhalar y bajando los bracitos al exhalar. |
| SEMANA 3 | MARTES 17 Y JUEVES 19 | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | FORTALECER LA EXPASION DE LAS COSTILLAS MEDIANTE EJERCISIOS DE RESPIRACION MEDIA. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego: ¨¨la mariposa¨¨ cada niño debera trotar por toda la cancha ,con los brazos abiertos como si fuesen alitas,cuando inhalan abriran us alas y cuando exhalan bajarn sus bracitos. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos clase con una actividad 1 ¨¨monos a sus casas¨¨los niños deberan ubicarse en un espacio,el cual sera asignado por el docente a cargo,demarcandolo con un platillo el cual sera en donde el niño debera ubicarse,cuando suene el silbato el niño debera ir corriendo hasta otro platillo,y asi sucesiva,ente dependiendo la instrccion brindada , por el docente,¨¨el acordeon¨¨los |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ¨¨árbol tranquilo¨¨ lops niños deberan estar de pie con los ojos cerrados,inhalandpo profundo y exhalando,buscando tener una |
| SEMANA 4 | MARTES 24 Y JUEVES 26. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | DESARROLAR LA RESPIRACION ABDOMINAL PARA MEJORAR LA RELAJACION Y EL CONTROL DEL AIRE. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨¨EL SAPITO¨¨ los niños deberan ubicarse de manera acostados,boca-arriba ,en donde se agacharan y observaran como se les infla la barriguita al inhalar el aire. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con policias y ladrones,el juego el cual la niñas deberan ser las policias,mientras los niños son los ladrones,él barco¨¨los niños deberan acostarse de manera boca-arriba,colocando un objeto liviano en el badon y observaran como sube y baja,¨¨inflar el balon ¨¨los niños estaran de posicion,boca -arriba en donde inflaran su abdomen como si fuera un balon y exhalaran,¨¨soplo largo¨¨los niños inhalaran por la nariz y xhalaran por la boca,el instructor dara una indicacion en donde l niño debera aguantar la respiracion por tres,dos o un segundo,como asi de misma manera , el niño intentara inhalar el aire que mas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar trabajo de meditacion en donde los niños se ubicaran en el suelo,con los ojos cerrados,en donde tomaran la mayor cantidad de iare en 5 minutos y de igual marena ,exhalaran la mayor cantidad de aire en 5 segundos. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

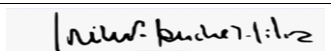
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MARZO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **PRIMERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 4 Y VIERNES 6 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | RECONOCER EL PROPIO CUERPO Y MEJORAR LA COORDINACION BASICA MEDIANTE MOVIMIENTOS SIMPLES DE DESPLAZAMIENTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´simon dice´´tocandop diferentes partes del cuerpo,´´figuras de animales´´el docente dara un animal (elefante,conejo,gato)los niños deberan caminar como difenets animales. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase ´con ´´semaforo loco´´el instructor brindara una indicacion por cada color del semaforo, en donde rojo sera acostados,verde sentafos, amarillo corriendo y asi sucesivamente,juego ´´el espejo´´los niños imitaran los movimientos que realice el profesor (saltar,agacharse,girar,levantar los brazos tec..´´ |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ´´nombramiento de las partes del cuerpo´´los niños realizaran estiramientos suaves nobrando las partes del cuerpo. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 11 Y VIERNES 13. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | DESARROLAR HABILIDADES DE SLTO Y EQUILIBRIO MEDIANTE JUEGOS MOTORES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨lineas locas´´los niños deberan camiar por dieferentes lineas dibujadas en el suelo,asu vez saltaran de diefrentes maneras,según la indicacion del profe. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con un circuito en donde los niños debern saltar (dentro de los aros,saltar en lines en el suelo,saltar conos y saltar como ranas),juego 2´´los equilibristas´´los niños deberan sostener el equilibrio en una linea trasada en el suelo de 5 y 7 metrso, en donde deberan de pararse en un pie,luego de so deberan caminar sobre una cuerda o lazo,teniendo en cuenta que las |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,caminata en puntas de pie y en talones hatsa ñla linea final,juego de policias y ladrones. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 18 Y VIERNES 20 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | FORTALECER LA COORDINACION OCULO-MANUAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO Y RECEPPCION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:se le asignaran una cantidad de pelotas a los grupos de niños las cuales deberan lzar y recoger a una distancia determinada.los niños deberan rodar las pelotas por el suelo siguiendo las instrucciones por parte del instructro a cargo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran por parejas en donde una de ellas se ubicara al frente de la pareja,se realixran lanzamientos sencillos como,izquierda,derecha,arriba o rodada,se realizara un circuito en donde los niños deberan de lanzar y dejar las pelotas dentro del aro,seguidpo de carreras continuas y pases cortos con el compañero. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar tingo tingpo tango,juego de pasar la pelota en donde se realizarn preguntas de acuerdo a la clase y se realizara una retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 24 Y VIERNES 27. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | INTEGRAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS MEDIANTE JUEGOS GRUPALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´sigue al lider´´los niños deberan seguir al instructor ,teniendo en cente que este hara diferentes movimientos los cuales los niños deberan de imitar o seguir,cogelados,los niños deberan correr por |
| | | | | | | | **Fase central** | se realizara un circuito motriz en donde encontaremos correr entre conos,saltar aros,hacer lanzamientos con pelota,hacer lanzamientos con pelota teniendo en cuenta un objetivo establecido,juego de actividad le lleva ´´con la pelota´´juego de relevos por parte del grupo. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion con |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

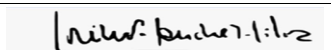
**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MARZO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **SEGUNDO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 3 Y JUEVES 5. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | RECONOCER Y CONTROLAR DIFERENTES PARTES DEL CUERPO MEDIANTE JUEGOS DE MOVIMIENTO Y COORDINACION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´simon dice´´los niños se ubicaran sobre la linea final de la cancha en donde el profesor dira una parte d su cuerpo y ellos deberan tocarla.movimientos imitando animales,los niños tratran de imitar los movimientos del anila que el profesor diga. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran desplazamientso de manera progresiva,empezaremos con movimientos libres(caminar,saltar,correr)siguiendo indicacciones del docente,los estudiantes deberan imitar los movimientos ,según el animal que el profesor indique ,los estudiantes realizarn un circuito sencillo en donde deberan caminar sobre lineas,saltar aros y y esquivar conos,juego de semaforo ,los niños |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizarjuego de atrapa la cola,los niños deberan quitarle a su compañero un pañuelo o en este caso algo ligero que pueda levar en su cintura,tipo pañuelo o buzo |
| SEMANA 2 | MARTES 10 Y JUEVES 12. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | FORTALECER LAS HABILIDADES DE DESPLAZAMIENTO COMO,CORRER,SALTAR Y CAMBIAR DE DIRECCION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´imitaciones de animales´´el docente brindara el nombre de un animal(caballo,tigre,conejo)y el estduiante debera im,itarlo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes deberan trotar alrededor de la cancha en este caso siguiendo la linea blanca,luego de eso los estudiantes se ubicaran de manera ansendente sobre la linea blanca,emepzaran a trorar o correr según la indicacion delprofe y cuando suene el silbato,deberan de hacer un cambio de direccion o segun la indicacion del profesor,la siguiente actv sera un circuito de saltos en |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,meditacion y yoga,estimulacion y recuperacion de energias. |
| SEMANA 3 | MARTES 17 Y JUEVES 19 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | DESARROLLAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE LAZAR Y ATRAPAR OBJETOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego juego de ponchados,en donde un deportista tendra un objeto con el cual debera ´ponchar a su compañero,de manera secuencial. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes practicaran el lanzamiento de objetos con control y direccion , a su vez desarrollaremos las habilidades para atrapar los objetos en movimiento,los estudiantes se ubicaran en un platillo,en el cual encontaran 5 pelotas las cuales debersan lazr a un cono ubicado a 2 metros el cual deberan deribar,un compañero se ubicara de manera correcta al fente del otro,y |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,juego de congelados bajo tierra, en donde al estudiante que congelen debar abrir las piernas para que otro compañero pase por de bajo de la persona y pueda seguir en el juego,de lo contario la persona seguira congelada. |
| SEMANA 4 | MARTES 24 Y JUEVES 26. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | INTEGRAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS MEDIANTE JUEGOS COLECTIVOS Y GRUPALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego.semaforo de las instrucciones,el profesor debera dar una indicacion por cada color del semaforo,y el estudiante debera seguirla. |
| | | | | | | | **Fase central** | en esta ocasión los niños realizaran un circuito dinamico,endonde evaluaremos y observaremos el desarrollo de cada uno de nuestros niño,para si mismo seguiur identificando y fortaleciendo estas debilidades,circuito motriz,correr,saltar,lanzar.juegos de relevos con la pelota y mini competencias recreativas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz. |

**OBSERVACIONES:**

**JONNIER SANCHEZ.**

| **NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO** | **FIRMA** |
|---|---|
| **JONNIER SANCHEZ.** |  |

e

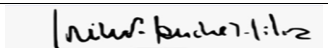
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **MARZO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **TERCERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 3 Y JUEVES 5. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | DESARROLAR LA COORDINACIOON Y VELOCIDAD MEDIANTE DEFIERENTES FORMAS DE CARRERA Y DESPLAZAMIENTOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego semafporo atletico,los niños deberan seguir las indicaciones según las variantes que el profesor le haya asignado a cada uno de los colores,juego en parejas tocarsen las partes del cuerpo según la instruccion del profesor,(rodillas,tobillos,hombro) |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran de manera alineada en la parte final de la cancha,en donde cporreremos una distancia de 20 metros,en donde variaran las salidas:(acostados,sentados,de pie,boca arriba etc..)tendremos un circuito de relevos en dponde el profesar indicara unos parametros a seguir como tambien brindara indicaciones ,carera con entrega de objeto ,por equipos,carrera con |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendliz.meditacion para tern vuelta ala calma. |
| SEMANA 2 | MARTES 10 Y JUEVES 12. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | FORTALECER LA JHABILIDAD DE SALTO Y EL CONTROL COORPORAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE IMPULSO Y CAIDA. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego policias y ladrones,los niños deberan salir a capturar a las niñas y viceversa. |
| | | | | | | | **Fase central** | la actividad consiste en que cada uno de los niños sera un animalito en especial,cuando susne el silbato del profe ellos deberan salir corriendo imitando el animal que ya habien pronunvciado,seguido de una cuerda que estara en el suelo,en la cual manejaremos el equilibrio en el estduainte,circuite de aros,en donde los estudiantes deberan relizar saltos dependiendo de las |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar la mancha. |
| SEMANA 3 | MARTES 17 Y JUEVES 19 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | DESARROLLAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO Y PRECISION . | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes se ubicaran en pareja una al frente de la otra,haciendo lnzamientos cortos entre ellos,los estudiantes se ubicaran sobre la linea final y desde alli apuntaran a un cono el cual estara ubicado a una distancia a prox 2 metros,en donde el estudiante intentara deribarlo con una pelota,el blanco movil:el estudiante sostiene el aro y su compañero intentar pasar la pelota por el |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar congelados bajo tierra,los niños congelaran a las niñas,las niñas congeladas deberan abrir sus piernas y una ompañera debera pasar por debajo de ellas asi podra re activarsen en el juego. |
| SEMANA 4 | MARTES 24 Y JUEVES 26. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | INTEGRAR LAS HABILIDADES DE CARERA,SALTO Y LANZAMIENTO MEDIANTE JUEGOS Y CIRCUITOS DE MINI ATLETISMO | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con el desafio del atleta,los niños deberan realizar un circuito en donde se evidenciaran su agilidad,coordinacion y precision,deberan cporrer 20 metros,saltar tres aros y lanzar una pelota para derribar un cono,carreras con obstaculos y lanzamientos,el estduiante debera correr evitando conos,salto con cuerda y debera lanzar una pelota al blanco,mini olimpiadas escolares,carrera de 20 metros,salto largo ,lanzamiento de pelota |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

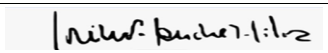
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MARZO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **CUARTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 4 Y VIERNES 6 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | DESARROLLAR LA VELOCIDAD,LA COORDINACION Y LOS CAMBIOS DE DIRECION MEDIANTE DIFERNTES TIPOS DE CARRERAS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego silbato loco,cuando el profesor pite una vez,el estudiante trotara hacia la derecha y cuando el profesoir pite dos veces,el estudiante debera cambiar de direccion. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran carreras de 20-30 metros,desde diferentes salidas por parte del instructor,los estudiantes tendran unacarera de zigzag,en donde seguiran las variantes como lateral,con balo,con pelota etc,relevos de velocidad,cada niños se hara en un gruò de a 4 personas en donde la primer dejara un cono dentro del aro,se devolvera por el segundo ,le dara la vuelta al cono y se |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar cogelados. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 11 Y VIERNES 13 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | DESARROLLAR LA FUERZA DE IMPULSO Y LA COORDINACION EN DIFERENTES TIPOS DE SALTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego, la lleva o mas conocida co no la mancha,uno de los estudiantes sera la llamada mancha,el debera salir corriendo a tocar a los demas compañeros,por cada compañero que toque,se va air uniendo a el ,es decir le da la mano y ya serian dos personas quienes cogerian,asi sucesivamente hasta que todos se vuelvan la |
| | | | | | | | **Fase central** | los estduiantes realizran un circuito en donde se evidenciara la fuerza,coordinacion y resistencia,el cual consiste en que un estduainte debera saltar 10 aros con ambos piez,despues saltara en zigzag 10 platillos,el estduiante ara 3 saltos largos y finalizara saltrando dentro de unos aros en un solo pie,el camino saltarin el docente analiza y prepara un caminop de obstaculos en donde |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendizmeditacion yoga,para l relajacion de los musculos y energia. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 18 Y VIERNES 20 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO Y PRECISION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego los estudiantes jugaran policias y ladrones,en donde los niños seran los policias y las niñas seran las respectivas ladronas,viceversa, |
| | | | | | | | **Fase central** | mejoramiento de la coordinacion oculo-manual ybla precision del lanzamiento en el estudiante,lanzamiento de aro,el estduainte debera ubicarse sobre la linea y al frente un aro en donde debera lanzar la pelota dentro del aro,derriba los conos,los estudiantes se ubicaran de manera que puedan lanxzar una pelota,con la que derribaran un cono que estara ubicado dentro de un |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,pregunas cuestionables a la clase y el desarrollo de si misma. |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 24 Y VIERNES 27. | 8:30AM | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | INTEGRAR LAS HABILIDADES DE CARERRA,SALTO Y LANZAMIENTO MEDIANTE JUEGOS Y CIRCUITOS DE ATLETISMO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:semaforo de las instrucciones,los estudiantes saldran corriendo y cuando el profesior de una indicaccion los estudiantes deberan seguirla,en esta caso el verde (sentado),amarillo(correr),rojo |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes ealizaran un circuito de relevos combinaods en donde en una estacion,los estdiantes correran hasta un cono lo tocaran y se regresaran en velocidad a tocarle la mano a su compañero,para si poder Salir,en otra estacion los estudiantes realizran saltos largos,lanzar una pelota a un objetivo,y por ultimo correr con un pie,izquierdo,derecho,desafio del atleta,el estudiante debera correr 25 metros ,saltara un camino de aros y lanzara una pelota para derrinar unos conos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

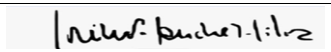
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **MARZO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **QUINTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 4 Y VIERNES 6 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | DESARROLLAR LA VELOCIDAD,COORDINACION Y TECNICA BASICA DE CARERA MEDIANTE EJERCISIOS Y JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego congelados bajo tierra uno de los estduiantes cogera y congelara a los demas estudiantes que estaran corruiendo por topda la cancha,teniendo en cuenta que el compañero que esta co ngelado debra abrir su piernas ,para que su compañero pase por de bajo de el y lo descongele. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion lops estudiantes estaran ubicados en la parce final de la cancha,los estudiantes correran según lka señal del profe , palmada- correr., silbato,detenerse,dos palmadas correr hacia atrás.skiping arriba,talones a gluteo,carrera suave controlada con postura,carrera de 30 metros,salidas desde diferentes posiciones,circuitos de relevos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,meditacion y estiramiento,vuelta a la calama. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 11 Y VIERNES 13 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | DESARROLLAR LA FUERZA DE PIERNAS Y LA COORDINACION MEDIANTE EJERCISIOS DE SALTO HORIZONTAL Y VERTICAL. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento con laso para subir nustra frecuenvcia cardiaca,juego de la llva,uno de los depoprtista empezar llevandola,pero en cuanto toque a otro compañero,ese la llevara asi sucesiva,mente ,hasta que pase todos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes realizaran un circuito en donde se abarcaran,varias posibilidades de saltos, en donde encontaremos,salto sin impulso,saltos laterales,cortos y a distancia,saltos con pies juntos,saltop con pie derecho y salto con pie izquierdo,saldto largo con colchoneta o en arena,los estudiantes realizran saltos cortos ,tomaran una distancia de 3 o 4 pasos antes de saltar . |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,estiramiento intensivos de pierna. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 18 Y VIERNES 20 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | DESARROLLAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL Y LA FUERZA DE BRAZOS MEDIANTE EJERCISIOS DE LANAMIENTO Y PRECISION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento y activacion de la zona superior,haciendo flexiones de pecho controladas,estitramientros previos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes debran lanzarse una pelota entre ellos,la cual se lanzar previamente bajo la indicacion del instructor a cargo primero con derecha y el recpetor agrra con izquierda y depues vivceversa,.aumentar la distancia,lanzar seguido d hacer otro movimiento alterno,colocar varios conos a diferentes distancias,para asi mismos poderlos derribar,lanzar desde diferentes |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion y retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 24 Y VIERNES 27. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | INTEGRAR LAS HABILIDADES DE CARRERA,SALTO Y LANZAMIENTO MEDIANTE CIRCUITOS Y JUEGOS DE KINI ATLETISMO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego de la mancha,ubi de los estudintes sera la mancha,el cuaíl debera tocar sucesivamente a cada compañero para que asi mismo se valla agrandadndo y queden m,enos perdonas en el uego. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion los estudiante correran cuando escuchen la señal del profesor,carreras con relevos,los estudiantes se ubicaran por grupos en donde se les dara un objeto como testigo,eli cual deberan entregar a su compañero para que asi mismo el se lo de al siguiente estyudiante,carrera hacaia ataras,los estudiantes devveran dsalir corriendo para atras,ahasta un punto delimitado por el profesor,por ultimo los estudiantes tendran una prueba de obstaculos,en donde debean saltar,correr y lanzar. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion,para |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

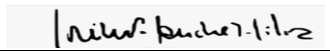
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **ABRIL** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **TRASICION.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de reaccion y desplazamiento, asi como la fuerza basica en los niños,mediante juegos y actividades ludicas que promuevan el movimiento,la coordinacion y el disfrute. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 7Y JUEVES 9. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | EXPLORAR MOVIMIENTOS RAPIDOS(CORRER,REACCIONAR) YACCIONES DE FUERZA BASICA(EMPUJAR,HALAR,SOSTENER)MEDIANTE JUEGOS SIMPLES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:El globo magico.los niños se colocan de pie en un circulo,el docente les indica que su cuerpo es un globo magico ,cuando inhalan por la nariz el globo se infla,cuando exhalan por la boca el globo se desinfla,los niños deberan colocar una mano en su pecho y la otra en el abdomen,para asi sentir el movimiento. |
| | | | | | | | **Fase central** | juego de carrera de plumas:cada niño debera tener una pluma(un pedacito de algodón),el cual deberan colocar sobre el suelo,el cual llevaran soplandolo hasta un determinado punto,dsignado por el profesor,actividad 2 ¨ inflando el globo¨los niños se agachan como globos desinflados ,al inhalar se levantan lentamente,al exhalar se vuelven a agachar,actividad 3 ¨burbujas magicas¨los niños deberan soplar una bomba de manera suave y de larga duracion o suspiro continuo. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨el osito dormido¨¨los niños se colocaran de manera boca-arriba,teniendo en cuenta que sus manitas deberian ir en el abdomen,observando como su barriguita sube y baja al respirar,vuelta a la calam. |
| SEMANA 2 | MARTES 14 Y JUEVES 16. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ANTE ESTIMULOS Y LA FUERZA EN MOVIMIENTOS NATURALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨¨los robots¨¨ los niños se colocaran en la linea final en donde camiaran como robots hasta la otra linea final,teniendo en cuenta que el instructor cambiara las direcciones y instrucciones del juego,izquierda,derecha,arriba o abajo. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con una actividad 1 ¨¨el dragon que sopla fuego in halan por la nariz y soplan fuerte por la boca la cual deberan empujar una bomba o hoja,áctividad 2,semaforo de las instrcciones,el instructor debera brindar una isntruccion por cada color del semaforo,es decir,verde (sentados),amarillo(correr),rojo ,(congelados), actividad 3. apagar las velas slos niños deberan colocar varios pedacitos de algodon o papel en el suelo,el cual simularemos que hay una gran cantidad de velas encendidas y ellos deberan apagar. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramien to cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨la nube ¨los niños deberan camionar por toda la canchan levantando sus bracitos al inhalar y bajando los bracitos al exhalar. |
| SEMANA 3 | MARTES 20 Y JUEVES 23 | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | APLICAR LA VELOCIDAD Y FUERZA EN JUEGOS GRUPALES QUE FOMENTEN COOPERACION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego: ¨¨la mariposa¨¨ cada niño debera trotar por toda la cancha ,con los brazos abiertos como si fuesen alitas,cuando inhalan abriran us alas y cuando exhalan bajarn sus bracitos. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos clase con una actividad 1 ¨¨monos a sus casas¨¨los niños deberan ubicarse en un espacio,el cual sera asignado por el docente a cargo,demarcandolo con un platillo el cual sera en donde el niño debera ubicarse,cuando suene el silbato el niño debera ir corriendo hasta otro platillo,y asi sucesiva,ente dependiendo la instrccion brindada , por el docente, ¨¨el acordeon¨¨los niños se ubicaran sobre la linea final,en donde ubicaran sus manos en las costillas,teniendop en cuenta que cuando inhalan sentiran como su cuerno se expande.¨¨molinetes de viento¨¨los niños deberan so¨lir una hoja en el suelo,para asi fortalecer sus |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ¨¨árbol tranquilo¨¨ lops niños deberan estar de pie con los ojos cerrados,inhalandpo profundo y exhalando,buscando tener una meditacion. |
| SEMANA 4 | MARTES 27 Y JUEVES 30. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | INTEGRAR HABILIDADES DE VELOCIDAD Y FUERZA EN ACTIVIDADES LUDICAS COMPLEJAS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨EL SAPITO¨¨ los niños deberan ubicarse de manera acostados,boca-arriba ,en donde se agacharan y observaran como se les infla la barriguita al inhalar el aire. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con policias y ladrones,el juego el cual la niñas deberan ser las policias,mientras los niños son los ladrones,él barco¨¨los niños deberan acostarse de manera boca-arriba,colocando un objeto liviano en el badon y observaran como sube y baja,¨¨inflar el balon ¨¨los niños estaran de posicion,boca -arriba en donde inflaran su abdomen como si fuera un balon y exhalaran,¨¨soplo largo¨¨los nilos inhalaran por la nariz y xhalaran por la boca,el instructor dara una indicacion en donde l niño debera aguantar la respiracion por tres,dos o un segundo,como asi de misma manera , el niño intentara inhalar el aire que mas pueda en los diferentes segundos dados por el docente. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar trabajo de meditacion en donde los niños se ubicaran en el suelo,con los ojos cerrados,en donde tomaran la mayor cantidad de aire en 5 minutos y de igual marena ,exhalaran la mayor cantidad de aire en 5 segundos. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ |  |

e

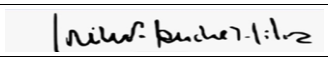
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **ABRIL** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **PRIMERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de reaccion y desplazamiento, asi como la fuerza basica en los niños,mediante juegos y actividades ludicas que promuevan el movimiento,la coordinacion y el disfrute |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 8 Y VIERNES 10 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | IDENTIFICAR Y EXPERIMENTAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y ACCIONES DE FUERZA BASICA A TRAVES DEL JUEGO | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´simon dice´´tocandop diferentes partes del cuerpo,´´figuras de animales´´el docente dara un animal (elefante,conejo,gato)los niños deberan caminar como difenets animales. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase ´con ´´semaforo loco´´el instructor brindara una indicacion por cada color del semaforo, en donde rojo sera acostados,verde sentafos, amarillo corriendo y asi sucesivamente,juego ´´el espejo´´los niños imitaran los movimientos que realice el profesor (saltar,agacharse,girar,levantar los brazos tec..´´ |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ´´nombramiento de las partes del cuerpo´´los niños realizaran estiramientos suaves nobrando las partes del cuerpo. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 15Y VIERNES 17. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION AL EJECUTAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y EJERCISIOS DE LA FUERZA. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´lineas locas´´los niños deberan camiar por dieferentes lineas dibujadas en el suelo,asu vez saltaran de diefrentes maneras,según la indicacion del profe. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con un circuito en donde los niños debern saltar (dentro de los aros,saltar en lines en el suelo,saltar conos y saltar como ranas),juego 2´´los equilibristas´´los niños deberan sostener el equilibrio en una linea trasada en el suelo de 5 y 7 metrso, en donde deberan de pararse en un pie,luego de so deberan caminar sobre una cuerda o lazo,teniendo en cuenta que las indicacciones pueden variar segun las intrucciones del dpocente. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,caminata en puntas de pie y en talones hatsa ñla linea final,juego de policias y ladrones. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 22 Y VIERNES 24 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | APLICAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA EN JUEGOS COLECTIVOS SIMPLES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:se le asignaran una cantidad de pelotas a los grupos de niños las cuales deberan lzar y recoger a una distancia determinada.los niños deberan rodar las pelotas por el suelo siguiendo las instrucciones por parte del instructro a cargo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran por parejas en donde una de ellas se ubicara al frente de la pareja,se realixran lanzamientos sencillos como,izquierda,derecha,arriba o rodada,se realizara un circuito en donde los niños deberan de lanzar y dejar las pelotas dentro del aro,seguidpo de carreras continuas y pases cortos con el compañero. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar tingo tingpo tango,juego de pasar la pelota en donde se realizarn preguntas de acuerdo a la clase y se realizara una retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 28 Y VIERNES 1.. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | INTEGRAR LA VELOCIDAD Y FUERZA EN JUEGOS GRUPALES PROMOVIENDO LA COOPERACION . | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´sigue al lider´´los niños deberan seguir al instructor ,teniendo en cente que este hara diferentes movimientos los cuales los niños deberan de imitar o seguir,cogelados,los niños deberan correr por todo el terreno en donde uno de sus compañeritos estara congelando de manera progresiva. |
| | | | | | | | **Fase central** | se realizara un circuito motriz en donde encontaremos correr entre conos,saltar aros,hacer lanzamientos con pelota,hacer lanzamientos con pelota teniendo en cuenta un objetivo establecido,juego de actividad le lleva ´´con la pelota´´juego de relevos por parte del grupo. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion con enfoque en el yoga,relajacion y estriramientop final. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

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

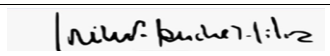
**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **ABRIL.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **SEGUNDO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de reaccion y desplazamiento, asi como la fuerza basica en los niños,mediante juegos y actividades ludicas que promuevan el movimiento,la coordinacion y el disfrute. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 7 Y JUEVES 9. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | IDENTIFICAR EL CUERPO EN MOVIMIENTO Y MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ANTE ESTIMULOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´simon dice´´los niños se ubicaran sobre la linea final de la cancha en donde el profesor dira una parte d su cuerpo y ellos deberan tocarla.movimientos imitando animales,los niños tratran de imitar los movimientos del anila que el profesor diga. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran desplazamiento de manera progresiva,empezaremos con movimientos libres(caminar,saltar,correr)siguiendo indicacciones del docente,los estudiantes deberan imitar los movimientos ,según el animal que el profesor indique ,los estudiantes realizarn un circuito sencillo en donde deberan caminar sobre lineas,saltar aros y y esquivar conos,juego de semaforo |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizarjuego de atrapa la cola,los niños deberan quitarle a su compañero un pañuelo o en este caso algo ligero que pueda levar en su cintura,tipo pañuelo o buzo |
| SEMANA 2 | MARTES 14 Y JUEVES 16. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | FORTALECER LA FUERZA GENERAL(PIERNAS,BRAZOS Y CORE)MEDIANTE JUEGOS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´imitaciones de animales´´el docente brindara el nombre de un animal(caballo,tigre,conejo)y el estduiante debera im,itarlo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes deberan trotar alrededor de la cancha en este caso siguiendo la linea blanca,luego de eso los estudiantes se ubicaran de manera ansendente sobre la linea blanca,emepzaran a trorar o correr según la indicacion delprofe y cuando suene el silbato,deberan de hacer un cambio de direccion o segun la indicacion del profesor,la siguiente actv sera un circuito de saltos en |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,meditacion y yoga,estimulacion y recuperacion de energias. |
| SEMANA 3 | MARTES 21 Y JUEVES 23 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | COMBINAR VELOCIDAD Y FUERZA EN ACTIVIDADES COORDINADAS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego juego de ponchados,en donde un deportista tendra un objeto con el cual debera ´ponchar a su compañero,de manera secuencial. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes practicaran el lanzamiento de objetos con control y direccion , a su vez desarrollaremos las habilidades para atrapar los objetos en movimiento,los estudiantes se ubicaran en un platillo,en el cual encontaran 5 pelotas las cuales debersan lazr a un cono ubicado a 2 metros el cual deberan deribar,un compañero se ubicara de manera correcta al fente del otro,y |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,juego de congelados bajo tierra, en donde al estudiante que congelen debar abrir las piernas para que otro compañero pase por de bajo de la persona y pueda seguir en el juego,de lo contario la persona seguira congelada. |
| SEMANA 4 | MARTES 27 Y JUEVES 30. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | APLICAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA EN JUEGOS COLECTIVOS Y RETOS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego.semaforo de las instrucciones,el profesor debera dar una indicacion por cada color del semaforo,y el estudiante debera seguirla. |
| | | | | | | | **Fase central** | en esta ocasión los niños realizaran un circuito dinamico,endonde evaluaremos y observaremos el desarrollo de cada uno de nuestros niño,para si mismo seguiur identificando y fortaleciendo estas debilidades,circuito motriz,correr,saltar,lanzar.juegos de relevos con la pelota y mini competencias recreativas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz. |

**OBSERVACIONES:**

**JONNIER SANCHEZ.**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| **JONNIER SANCHEZ.** |  |

e

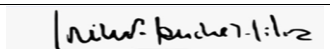
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **ABRIL.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **TERCERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de reaccion y desplazamiento, asi como la fuerza basica en los niños,mediante juegos y actividades ludicas que promuevan el movimiento,la coordinacion y el disfrute |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 7 Y JUEVES 9. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | RECONOCER Y EJECUTAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y EJERCISIOS BASICOS DE FUERZA MEDIANTE JUEGOS LUDICOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego semafporo atletico,los niños deberan seguir las indicaciones según las variantes que el profesor le haya asignado a cada uno de los colores,juego en parejas tocarsen las partes del cuerpo según la instruccion del profesor,(rodillas,tobillos,hombro) |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran de manera alineada en la parte final de la cancha,en donde cporreremos una distancia de 20 metros,en donde variaran las salidas:(acostados,sentados,de pie,boca arriba etc..)tendremos un circuito de relevos en dponde el profesar indicara unos parametros a seguir como tambien brindara indicaciones ,carera con entrega de objeto ,por equipos,carrera con obstaculos bajos,aros,conos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz.meditacion para tern vuelta ala calma. |
| SEMANA 2 | MARTES 14 Y JUEVES 16. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION Y APLICAR FUERZA EN MOVIMIENTOS DINAMICOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego policias y ladrones,los niños deberan salir a capturar a las niñas y viceversa. |
| | | | | | | | **Fase central** | la actividad consiste en que cada uno de los niños sera un animalito en especial,cuando susne el silbato del profe ellos deberan salir corriendo imitando el animal que ya habien pronunvciado,seguido de una cuerda que estara en el suelo,en la cual manejaremos el equilibrio en el estduainte,circuite de aros,en donde los estudiantes deberan relizar saltos dependiendo de las indicaciones que de el profesor saltos largos,cortos,con pie juntos,laterales,salto largo sin impulso,salto largo con impulso. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar la mancha. |
| SEMANA 3 | MARTES 21 Y JUEVES 23 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE REACCIONY APLICAR LA FUERZA EN SITUACIONES DE JUEGO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes se ubicaran en pareja una al frente de la otra,haciendo lnzamientos cortos entre ellos,los estudiantes se ubicaran sobre la linea final y desde alli apuntaran a un cono el cual estara ubicado a una distancia a prox 2 metros,en donde el estudiante intentara deribarlo con una pelota,el blanco movilel estudiante sostiene el aro y su compañero intentar pasar la pelota por el centro de dicho,carrera y lanzamiento,los niños coreen en una linea recta,llegan a un lugar en donde esta una pelota,ellos |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar congelados bajo tierra,los niños congelaran a las niñas,las niñas congeladas deberan abrir sus piernas y una ompañera debera pasar por debajo de ellas asi podra re activarsen en el juego. |
| SEMANA 4 | MARTES 27 Y JUEVES 30. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | INTEGRAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS MAS ESTRUCTURADOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con el desafio del atleta,los niños deberan realizar un circuito en donde se evidenciaran su agilidad,coordinacion y precision,deberan cporrer 20 metros,saltar tres aros y lanzar una pelota para derribar un cono,carreras con obstaculos y lanzamientos,el estduiante debera correr evitando conos,salto con cuerda y debera lanzar una pelota al bilanco,mini olimpiadas escolares,carrera de 20 metros,salto largo ,lanzamiento de pelota |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion yoga,relajacion muscular. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

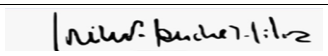
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **ABRIL.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **CUARTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de desplazamiento y reaccion,asi como la fuerza basica (piernas y brazos) en los estudiantes ,mediante ejercisios ludicos y fundamentos del baloncesto,promoviendo el trabajo en equipo y la coordinacion motriz. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 8 Y VIERNES 10 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | RECONOCER Y EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS CON CONTROL CORPORAL. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego silbato loco,cuando el profesor pite una vez,el estudiante trotara hacia la derecha y cuando el profesoir pite dos veces,el estudiante debera cambiar de direccion. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran carreras de 20-30 metros,desde diferentes salidas por parte del instructor,los estudiantes tendran unacarera de zigzag,en donde seguiran las variantes como lateral,con balo,con pelota etc,relevos de velocidad,cada niños se hara en un gruò de a 4 personas en donde la primer dejara un cono dentro del aro,se devolvera por el segundo ,le dara la vuelta al cono y |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar cogelados. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 15 Y VIERNES 17 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | FORTALECER LA FUERZA BASICA MEDIANTE JUEGOS Y EJERCISIOS FUNCIONALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego, la lleva o mas conocida co no la mancha,uno de los estudiantes sera la llamada mancha,el debera salir corriendo a tocar a los demas compañeros,por cada compañero que toque,se va air uniendo a el ,es decir le da la mano y ya serian dos personas quienes cogerian,asi sucesivamente hasta que todos se vuelvan la |
| | | | | | | | **Fase central** | los estduiantes realizran un circuito en donde se evidenciara la fuerza,coordinacion y resistencia,el cual consiste en que un estduainte debera saltar 10 aros con ambos piez,despues saltara en zigzag 10 platillos,el estduiante ara 3 saltos largos y finalizara saltrando dentro de unos aros en un solo pie,el camino saltarin el docente analiza y prepara un caminop de obstaculos en donde |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendizmeditacion yoga,para l relajacion de los musculos y energia. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 22 Y VIERNES 24 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | INTEGRAR VELOCIDAD Y FUUERZA EN SITUACIONES DE JUEGO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego los estudiantes jugaran policias y ladrones,en donde los niños seran los policias y las niñas seran las respectivas ladronas,viceversa, |
| | | | | | | | **Fase central** | mejoramiento de la coordinacion oculo-manual ybla precision del lanzamiento en el estudiante,lanzamiento de aro,el estduainte debera ubicarse sobre la linea y al frente un aro en donde debera lanzar la pelota dentro del aro,derriba los conos,los estudiantes se ubicaran de manera que puedan lanxzar una pelota,con la que derribaran un cono que estara ubicado dentro de un |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,pregunas cuestionables a la clase y el desarrollo de si misma. |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 28 Y VIERNES 1. | 8:30AM | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | APLICAR VELOCIDAD Y FUERZA EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DE BALONCESTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:semaforo de las instrucciones,los estudiantes saldran corriendo y cuando el profesior de una indicaccion los estudiantes deberan seguirla,en esta caso el verde (sentado),amarillo(correr),rojo (rollito) |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes ealizaran un circuito de relevos combinaods en donde en una estacion,los estdiantes correran hasta un cono lo tocaran y se regresaran en velocidad a tocarle la mano a su compañero,para si poder Salir,en otra estacion los estudiantes realizran saltos largos,lanzar una pelota a un objetivo,y por ultimo correr con un pie,izquierdo,derecho,desafio del atleta,el |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

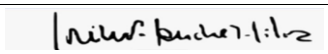
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **ABRIL.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **QUINTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de desplazamiento y reaccion,asi como la fuerza basica (piernas y brazos) en los estudiantes ,mediante ejercisios ludicos y fundamentos del baloncesto,promoviendo el trabajo en equipo y la coordinacion motriz. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 8 Y VIERNES 10 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | RECONOCER Y EJECUTAR MOVIMIENTOS BASICOS DE VELOCIDAD Y FUERZA MEDIANTE JUEGOS PREDEPORTIVOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego congelados bajo tierra uno de los estduiantes cogera y congelara a los demas estudiantes que estaran corruiendo por topda la cancha,teniendo en cuenta que el compañero que esta co ngelado debra abrir su piernas ,para que su compañero pase por de bajo de el y lo descongele. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion lops estudiantes estaran ubicados en la parce final de la cancha,los estudiantes correran según lka señal del profe , palmada- correr., silbato,detenerse,dos palmadas correr hacia atrás.skiping arriba,talones a gluteo,carrera suave controlada con postura,carrera de 30 metros,salidas desde diferentes posiciones,circuitos de relevos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,meditacion y estiramiento,vuelta a la calama. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 15 Y VIERNES 17 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y LA FUERZA EN MIEMBROS INFERIORES | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento con laso para subir nustra frecuenvcia cardiaca,juego de la llva,uno de los depoprtista empezar llevandola,pero en cuanto toque a otro compañero,ese la llevara asi sucesiva,mente ,hasta que pase todos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes realizaran un circuito en donde se abarcaran,varias posibilidades de saltos, en donde encontaremos,salto sin impulso,saltos laterales,cortos y a distancia,saltos con pies juntos,saltop con pie derecho y salto con pie izquierdo,saldto largo con colchoneta o en arena,los estudiantes realizran saltos cortos ,tomaran una distancia de 3 o 4 pasos antes de saltar . |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,estiramiento intensivos de pierna. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 22 Y VIERNES 24 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | FORTALECER MIEMBROS SUPERIORES Y MEJORAR LA VELOCIDAD CON MANEJO DE BALON. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento y activacion de la zona superior,haciendo flexiones de pecho controladas,estitramientros previos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes debran lanzarse una pelota entre ellos,la cual se lanzar previamente bajo la indicacion del instructor a cargo primero con derecha y el recpetor agrra con izquierda y depues viceversa,,aumentar la distancia,lanzar seguido d hacer otro movimiento alterno,colocar varios conos a diferentes distancias,para asi mismos poderlos derribar,lanzar desde diferentes |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion y retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 28 Y VIERNES 1.. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | APLICAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA EN SITUACIONES REALES DE JUEGO | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego de la mancha,ubi de los estudintes sera la mancha,el cuañl debera tocar sucesivamente a cada compañero para que asi mismo se valla agrandadndo y queden m,enos perdonas en el uego. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion los estudiante correran cuando escuchen la señal del profesor,carreras con relevos,los estudiantes se ubicaran por grupos en donde se les dara un objeto como testigo,eñ cual deberan entregar a su compañero para que asi mismo el se lo de al siguiente estyudiante,carrera hacaia ataras,los estudiantes devveran dsalir corriendo para atras,ahasta un punto delimitado por |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion,para vuelta a la calma |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

