ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) **SESIÓN DE CLASE**	MMDS01.04.P002.F060	
		VERSIÓN	003

MES	ABRIL	**COMUNA O CORREGIMIENTO**	5
MONITOR	YIHAN TATIANA MOSQUERA MOSQUERA		
ESCENARIO DEPORTIVO	POLIDEPORTIVO VILLA DEL PRADO		
FECHA	2026-04-07	**HORA**	16:00:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	**NÚMERO DE SESIÓN:**	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	TENIS DE CAMPO	**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**	COMUNICACIÓN ASERTIVA
TEMA TECNICO:	VELOCIDAD	**NIVEL:**	IRRADIACIÓN
OBJETIVO:	ESTIMULAR LA VELOCIDAD EN CADA UNO DE LOS BENEFICIERIOS A TRAVÉS DEL TENIS DE CAMPO	**GRUPO:**	00140

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO
1	**RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS** **SALUDO** **CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE** **CHARLA INICIAL**	**EN MINUTOS 15**
2	**JUEGO** NOMBRE ACTIVIDAD: CUATRO A LA VEZ ? OBJETIVO: DESARROLLAR LA ENSEÑANZA DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL Y TRABAJO EN EQUIPO. ? DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: EN UN ESPACIO EL FORMADOR UBICARÁ A GRUPOS DE 8 PERSONAS O EL NÚMERO QUE PUEDAN QUEDAR EN UN NUMERO PAR, INICIALMENTE DEBERÁ EXPLICARLES A LOS ASISTENTES QUE LA REGLA PRIMORDIAL ES NO HABLAR. CUANDO EL FORMADOR DE LA ORDEN SÓLO CUATRO PERSONAS PUEDEN ESTAR DE PIE A LA VEZ LOS OTROS CUATRO DEBEN SENTARSE A SÍ MISMO A MEDIDA QUE VAYA AVANZANDO EL JUEGO EL FORMADOR PODRÁ DISMINUIR LA CANTIDAD QUE DEBE ESTAR PARADOS. SIN EMBARGO, EL TRUCO ES QUE NO ES PERMITIDO HABLAR DURANTE EL JUEGO. TODA LA COMUNICACIÓN SOBRE QUIÉN SE PONDRÁ DE PIE O QUIÉN SE SENTARÁ DEBE SER NO VERBAL. EL OBJETIVO ES MANTENER EL JUEGO EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. ? MATERIALES: NO SE NECESITAN MATERIALES. **ESTIRAMIENTO GENERAL** **HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS** TROTE SUAVE CON MOVILIDAD ARTICULAR ACTIVA (CÍRCULOS CON BRAZOS, SALTOS LATERALES). JUEGO "EL SEMÁFORO": LOS NIÑOS SE DESPLAZAN POR LA CANCHA. AL DECIR "VERDE", CORREN A MÁXIMA VELOCIDAD; "AMARILLO", DESPLAZAMIENTO LATERAL DE TENIS; "ROJO", POSICIÓN DE ESPERA (SPLIT STEP). **HIDRATACIÓN**	**EN MINUTOS** 30

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

3	**EJERCICIOS INTRODUCTORIOS** - CAZA DE PELOTAS" (VELOCIDAD DE REACCIÓN) ORGANIZACIÓN: EN PAREJAS, UNO FRENTE AL OTRO A UNA DISTANCIA DE 2 METROS. UN CONO EN EL CENTRO. DESARROLLO: EL ENTRENADOR MENCIONA UNA PARTE DEL CUERPO (CABEZA, RODILLAS, PIES). AL DECIR "¡PELOTA!", EL PRIMERO EN ATRAPAR LA BOLA SOBRE EL CONO GANA. VARIANTE: REALIZARLO PARTIENDO DESDE POSICIÓN DE SENTADOS O DE ESPALDAS. - EL RELEVO DEL TENISTA" (VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO) ORGANIZACIÓN: EQUIPOS DE 3 O 4 NIÑOS EN LA LÍNEA DE FONDO DE LA CANCHA MÚLTIPLE. DESARROLLO: A LA SEÑAL, EL PRIMERO CORRE HACIA LA "RED" (LÍNEA CENTRAL), REALIZA UN GESTO TÉCNICO DE DRIVE, REGRESA A TOCAR LA MANO DE SU COMPAÑERO Y SALE EL SIGUIENTE. REGLA: DEBEN MANTENER LA RAQUETA EN LA MANO EN TODO MOMENTO PARA TRABAJAR LA COORDINACIÓN CON EL IMPLEMENTO. **EJERCICIOS AVANZADOS** DUELO DE SOMBRAS" (VELOCIDAD ESPECÍFICA) ORGANIZACIÓN: UNO ES EL "LÍDER" Y EL OTRO LA "SOMBRA". DESARROLLO: EL LÍDER SE MUEVE LATERALMENTE O HACIA ADELANTE/ATRÁS EN UN CUADRANTE DE LA CANCHA DE BALONCESTO/MICROFÚTBOL. LA SOMBRA DEBE IMITAR SUS MOVIMIENTOS LO MÁS RÁPIDO POSIBLE SIN PERDER LA DISTANCIA. A LA SEÑAL DEL SILBATO, INTERCAMBIAN ROLES. - EL RELOJ" SE COLOCAN EN CÍRCULO. SE LANZA UNA PELOTA AL AIRE MENCIONANDO UN NOMBRE; ESA PERSONA DEBE ATRAPARLA ANTES DEL SEGUNDO REBOTE. **EJERCICIO EVALUATIVO** LOS NÚMEROS EXPLOSIVOS" ESTE EJERCICIO SE ENFOCA EN LA ACELERACIÓN Y EL FRENO (FASE DE FRENADO), ALGO VITAL EN EL TENIS PARA PODER GOLPEAR CON EQUILIBRIO DESPUÉS DE UNA CARRERA RÁPIDA. ORGANIZACIÓN: LOS NIÑOS SE COLOCAN EN LA LÍNEA DE FONDO, CADA UNO CON SU RAQUETA. NUMERA VISUALMENTE TRES LÍNEAS DE LA CANCHA MÚLTIPLE (POR EJEMPLO: LA LÍNEA DE VOLEIBOL ES EL 1, LA LÍNEA MEDIA DE BALONCESTO ES EL 2, Y LA LÍNEA DE FONDO CONTRARIA ES EL 3). LOS NIÑOS DEBEN ESTAR REALIZANDO UN SKIPPING BAJO (MOVIMIENTO RÁPIDO DE PIES EN EL SITIO) O PASOS DE DIVISIÓN (SPLIT STEP) CONSTANTES. DESARROLLO: EL ENTRENADOR GRITA UN NÚMERO (EJ. "¡DOS!"). LOS NIÑOS DEBEN CORRER A MÁXIMA VELOCIDAD HACIA ESA LÍNEA, TOCARLA CON LA MANO O LA RAQUETA, Y REGRESAR DE ESPALDAS A LA LÍNEA DE INICIO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE. EL GIRO: SI EL ENTRENADOR GRITA "¡TENIS!", LOS NIÑOS DEBEN CORRER HACIA LA RED IMAGINARIA (LÍNEA CENTRAL) Y REALIZAR UN GESTO TÉCNICO DE VOLEA (DERECHA O REVÉS) ANTES DE REGRESAR. **HIDRATACIÓN** **ESTIRAMIENTO FINAL**	**EN MINUTOS** 30
4	**RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO** **CHARLA FINAL** **DESPEDIDA**	**EN MINUTOS** 15
OBSERVACIONES NA		
_____ Firma del monitor		
_____ Nombre y firma del metodólogo		

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) **SESIÓN DE CLASE**	MMDS01.04.P002.F060	
		VERSIÓN	003

MES	ABRIL	**COMUNA O CORREGIMIENTO**	5
MONITOR	YIHAN TATIANA MOSQUERA MOSQUERA		
ESCENARIO DEPORTIVO	UNIDAD RECREATIVA PLAZAS VERDES		
FECHA	2026-04-17	**HORA**	16:00:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	**NÚMERO DE SESIÓN:**	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	TENIS DE CAMPO	**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**	COMUNICACIÓN ASERTIVA
TEMA TECNICO:	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	**NIVEL:**	IRRADIACIÓN
OBJETIVO:	ESTABILIZAR HABILIDADES MOTRICES ENFOCADO EN TENIS	**GRUPO:**	00139

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO
1	**RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS** **SALUDO** **CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE** **CHARLA INICIAL**	**EN MINUTOS 15**
2	**JUEGO** NOMBRE ACTIVIDAD: PONCHADO ? OBJETIVO: FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. ? DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: EL FORMADOR DESIGNARA A DOS PONCHADORES, ESTOS JUGADORES SERÁN LOS ENCARGADOS DE TOCAR A LOS DEMÁS. LOS PARTICIPANTES DEBERÁN CORRER Y EVITAR SER TOCADOS POR EL PONCHADOR. SI EL PONCHADOR TOCA A UN JUGADOR, ESTE QUEDA "PONCHADO" Y PUEDE CONVERTIRSE EN UN NUEVO PONCHADOR O EN UN JUGADOR QUE SE UNE AL PONCHADOR, DEPENDIENDO DE LAS REGLAS ACORDADAS CON LOS ASISTENTES. ? MATERIALES: DOS PELOTAS O BALONES POCOS INFLADOS. **ESTIRAMIENTO GENERAL** **HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS** ESTA SEGUNDA PROPUESTA DE SESIÓN DE 90 MINUTOS SE CENTRA EN LA ESTABILIZACIÓN A TRAVÉS DE LA PROPIOCEPCIÓN Y EL CONTROL POSTURAL, INTEGRANDO LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (SALTAR, GIRAR, LANZAR) CON SITUACIONES DE JUEGO REAL EN EL TENIS. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN: "CONTROL Y EQUILIBRIO EN LA CANCHA" 1. CALENTAMIENTO: "EL SEMÁFORO DE AGILIDAD" (15 MINUTOS) DINÁMICA: LOS ALUMNOS SE DESPLAZAN POR TODA LA CANCHA. SEGÚN EL COLOR QUE GRITE EL INSTRUCTOR: VERDE: CARRERA LATERAL O SKIPPING. AMARILLO: EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE (PATA COJA) MIENTRAS MUEVEN LOS BRAZOS SIMULANDO GOLPES DE TENIS. ROJO: "CONGELADOS" EN POSTURA DE SPLIT STEP (PIERNAS SEPARADAS, RODILLAS FLEXIONADAS, PESO EN LAS PUNTAS). **HIDRATACIÓN**	**EN MINUTOS** 30

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

3	**EJERCICIOS INTRODUCTORIOS** ESTACIÓN A (SALTOS Y ATERRIZAJE): SALTAR SOBRE UNA LÍNEA LATERAL DE LA CANCHA DE LADO A LADO. AL ATERRIZAR, DEBEN MANTENER LA POSICIÓN 2 SEGUNDOS SIN TAMBALEARSE ANTES DEL SIGUIENTE SALTO. ESTACIÓN B (GIRO Y LANZAMIENTO): EL ALUMNO REALIZA UN GIRO DE 360° SOBRE SU EJE, SE DETIENE, Y LANZA UNA PELOTA DE TENIS CON LA MANO HACIA UN OBJETIVO (UN CONO O ARO) BUSCANDO PRECISIÓN INMEDIATA TRAS EL MAREO LIGERO. ESTACIÓN C (REACCIÓN EN DESEQUILIBRIO): CAMINAR SOBRE UNA CUERDA EXTENDIDA EN EL SUELO (SIMULANDO UNA VIGA). A MITAD DE CAMINO, EL INSTRUCTOR LANZA UNA PELOTA SUAVE QUE EL ALUMNO DEBE ATRAPAR Y DEVOLVER SIN BAJAR LOS PIES DE LA CUERDA. **EJERCICIOS AVANZADOS** EL PÉNDULO DE GOLPEO: EL ALUMNO SE COLOCA FRENTE A LA RED. DEBE REALIZAR SOMBRAS DE DERECHA Y REVÉS, PERO EXAGERANDO EL FINAL DEL GOLPE: EL PIE TRASERO DEBE QUEDAR LEVANTADO EN PUNTA O EL CUERPO DEBE QUEDAR TOTALMENTE ESTÁTICO DURANTE 3 SEGUNDOS DESPUÉS DE "IMPACTAR". LANZAMIENTO CON TRANSFERENCIA: EL INSTRUCTOR LANZA PELOTAS ABIERTAS. EL OBJETIVO NO ES SOLO LLEGAR, SINO "PLANTAR" LOS PIES FIRMEMENTE ANTES DE GOLPEAR, EVITANDO GOLPEAR EN CARRERA PARA ESTABILIZAR LA BASE TÉCNICA. **EJERCICIO EVALUATIVO** JUEGO DE PUNTOS: SE JUEGA UN MINI-TENIS EN LOS CUADROS DE SERVICIO. REGLA ESPECIAL: SI UN JUGADOR GANA EL PUNTO PERO TERMINA CAYÉNDOSE O PERDIENDO EL EQUILIBRIO EN EL ÚLTIMO GOLPE, EL PUNTO NO CUENTA. SE PREMIA LA EFICIENCIA DEL MOVIMIENTO SOBRE LA POTENCIA. VARIANTE: CADA VEZ QUE LA PELOTA CRUZA LA RED, AMBOS JUGADORES DEBEN HACER UN SPLIT STEP OBLIGATORIO. **HIDRATACIÓN** **ESTIRAMIENTO FINAL**	**EN MINUTOS** 30
4	**RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO** **CHARLA FINAL** **DESPEDIDA**	**EN MINUTOS** 15
OBSERVACIONES N/A		
Firma del monitor		
Nombre y firma del metodólogo		

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) **SESIÓN DE CLASE**	MMDS01.04.P002.F060	
		VERSIÓN	003

MES	ABRIL	**COMUNA O CORREGIMIENTO**	5
MONITOR	YIHAN TATIANA MOSQUERA MOSQUERA		
ESCENARIO DEPORTIVO	POLIDEPORTIVO VILLA DEL PRADO		
FECHA	2026-04-14	**HORA**	16:00:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	**NÚMERO DE SESIÓN:**	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	TENIS DE CAMPO	**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**	COMUNICACIÓN ASERTIVA
TEMA TECNICO:	VELOCIDAD Y CAMBIO DE DIRECCIÓN	**NIVEL:**	IRRADIACIÓN
OBJETIVO:	TRABAJAR LA VELOCIDAD Y CAMBIO DE DIRECCIÓN ENFOCADO EN TENIS	**GRUPO:**	00140

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO
1	**RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS** **SALUDO** **CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE** **CHARLA INICIAL**	**EN MINUTOS 15**
2	**JUEGO** NOMBRE ACTIVIDAD: NUDO HUMANO ? OBJETIVO: FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA ENTRE LOS PARTICIPANTES ? DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: EL FORMADOR DIVIDIRÁ LOS ASISTENTES EN DOS GRUPOS, CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE UN EQUIPO SE COLOCAN EN CÍRCULO Y SE COGEN DE LA MANO ALEATORIAMENTE A DOS PERSONAS, CREANDO UN NUDO. EL EQUIPO DESHACE EL NUDO SIN SOLTARSE DE LAS MANOS SERÁ EL GANADOR. ? MATERIALES: NO SE NECESITAN MATERIALES **ESTIRAMIENTO GENERAL** **HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS** ACTIVACIÓN: TROTE SUAVE ALREDEDOR DEL PERÍMETRO DE LA CANCHA MÚLTIPLE INCORPORANDO DESPLAZAMIENTOS LATERALES (PASO GALLO) Y CRUCE DE PIERNAS. JUEGO "LA SOMBRA DEL ENTRENADOR" (10 MIN): LOS NIÑOS SE COLOCAN FRENTE AL INSTRUCTOR. SI EL INSTRUCTOR SE MUEVE A LA DERECHA, ELLOS A LA IZQUIERDA (ESPEJO). SI EL INSTRUCTOR HACE UN SPLIT-STEP, ELLOS SALTAN. **HIDRATACIÓN**	**EN MINUTOS** 30

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

3	**EJERCICIOS INTRODUCTORIOS** - "EL SEMÁFORO DE PASOS" (10 MIN): LOS NIÑOS SE MUEVEN POR EL CUADRO DE SAQUE. VERDE: CORRER A MÁXIMA VELOCIDAD. AMARILLO: SPLIT-STEP CONSTANTE (PEQUEÑO SALTO DE ACTIVACIÓN). ROJO: FRENAR EN SECO EN POSTURA DE EQUILIBRIO. - CIRCUITO DE PIES RÁPIDOS: ENTRADA Y SALIDA: DOS PIES DENTRO, DOS PIES FUERA LATERALMENTE EN LA ESCALERA. EL "8": CORRER DIBUJANDO UN OCHO ENTRE DOS CONOS SEPARADOS POR 3 METROS, HACIENDO ÉNFASIS EN PASOS CORTOS AL RODEAR EL CONO. SPRINTS CON SOMBRA: SPRINT DE 5 METROS, FRENADA EN POSICIÓN DE GOLPE DE DERECHA (SHADOW), Y REGRESO EN RETROCESO EXPLOSIVO. **EJERCICIOS AVANZADOS** CIRCUITO EN "X" : * COLOCA 4 CONOS FORMANDO UN CUADRO DE 4X4 METROS. EL NIÑO SALE DEL CENTRO, TOCA UN CONO, REGRESA AL CENTRO CON PASOS DE AJUSTE Y SALE HACIA EL SIGUIENTE EN DIAGONAL. ESCALERA DE AGILIDAD: * REALIZAR SECUENCIAS DE "DOS ADENTRO, UNO AFUERA". AL SALIR DE LA ESCALERA, DEBEN REALIZAR UN SPRINT CORTO (3 METROS) Y SIMULAR UN GOLPE DE DERECHA (SHADOW SWING) MANTENIENDO EL EQUILIBRIO. **EJERCICIO EVALUATIVO** RECOGIDA DE BOLAS EN EQUIPO (COMPETENCIA DE QUIÉN RECOGE MÁS RÁPIDO PARA MANTENER EL ÁNIMO). ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS CENTRADOS EN TREN INFERIOR (GEMELOS, CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES). BREVE CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL SPLIT-STEP PARA LLEGAR ANTES A LA BOLA. **HIDRATACIÓN** **ESTIRAMIENTO FINAL**	**EN MINUTOS** 30
4	**RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO** **CHARLA FINAL** **DESPEDIDA**	**EN MINUTOS** 15
OBSERVACIONES N/A		
_____ Firma del monitor		
_____ Nombre y firma del metodólogo		

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.