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**	CUENCA CENTRO
MONITOR	NATALIA BRAVO FERNANDEZ		
ESCENARIO DEPORTIVO	ESCUELA LUIS FERNANDO LLOREDA		
FECHA	2026-04-06	**HORA**	07:00:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	**NÚMERO DE SESIÓN:**	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	ATLETISMO	**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**	COMUNICACION ASERTIVA
TEMA TECNICO:	FOMENTAR LA PRACTICA DE ATLETISMO, CONSOLIDAR LAS FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO A TRAVES DE EJERCICIOS ESPECIFICOS ESTRUCTURALES Y SISTEMATIZADOS MEDIANTE CARRERA Y EL SALTO LARGO, INDUCCION AL SALTO TRIPLE.	**NIVEL:**	IRRADIACIÓN
OBJETIVO:	CONSOLIDAR LOS GESTOS TECNICOS EN LA CARRERA	**GRUPO:**	00306

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO
1	**RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS** **SALUDO** **CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE** **CHARLA INICIAL**	**EN MINUTOS 15**
2	**JUEGO** 1. PONCHADO **ESTIRAMIENTO GENERAL** **HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS** 2. CUELLO: INCLINACIONES SUAVES ADELANTE Y ATRÁS (5 REPETICIONES). GIRO LATERAL DERECHA–IZQUIERDA (5 REPETICIONES) HOMBROS: CÍRCULOS HACIA ADELANTE (10 REPETICIONES). CÍRCULOS HACIA ATRÁS (10 REPETICIONES). CODOS Y MUÑECAS: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS. CÍRCULOS DE MUÑECA HACIA AMBOS LADOS. CADERA: MANOS EN LA CINTURA. CÍRCULOS AMPLIOS (8 POR LADO). RODILLAS: FLEXIÓN LIGERA CO.N MANOS APOYADAS EN RODILLAS. PEQUEÑOS CÍRCULOS CONTROLADOS (5 POR LADO). TOBILLOS: APOYAR PUNTA DEL PIE Y HACER CÍRCULOS. ALTERNAR PIES **HIDRATACIÓN**	**EN MINUTOS** 15
3	**EJERCICIOS INTRODUCTORIOS** 3. CARRERA DE RELEVOS **EJERCICIOS AVANZADOS** 4. SALIDA DE ATLETISMO POR GRUPOS E INDIVIDUAL **EJERCICIO EVALUATIVO** 5. 5. TODOS LOS JUGADORES CORREN ALREDEDOR DE UN ESPACIO. A LA SEÑAL DEL PROFESOR DEBEN CORRER A UNA LÍNEA. EL ÚLTIMO EN LLEGAR QUEDA ELIMINADO O HACE UN RETO FÍSICO (SALTOS, ABDOMINALES). **HIDRATACIÓN** **ESTIRAMIENTO FINAL**	**EN MINUTOS** 15
4	**RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO** **CHARLA FINAL** **DESPEDIDA**	**EN MINUTOS** 15
OBSERVACIONES CLASE SUJETA A CAMBIOS		

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.

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**	CUENCA CENTRO
MONITOR	NATALIA BRAVO FERNANDEZ		
ESCENARIO DEPORTIVO	ESCUELA LUIS FERNANDO LLOREDA		
FECHA	2026-04-08	**HORA**	09:00:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	**NÚMERO DE SESIÓN:**	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	ATLETISMO	**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**	COMUNICACION ASERTIVA
TEMA TECNICO:	FOMENTAR LA PRACTICA DE ATLETISMO, CONSOLIDAR LAS FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO A TRAVES DE EJERCICIOS ESPECIFICOS ESTRUCTURALES Y SISTEMATIZADOS MEDIANTE CARRERA Y EL SALTO LARGO, INDUCCION AL SALTO TRIPLE.	**NIVEL:**	IRRADIACIÓN
OBJETIVO:	CONSOLIDAR LOS GESTOS TECNICOS EN LA CARRERA	**GRUPO:**	00306

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO
1	**RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS** **SALUDO** **CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE** **CHARLA INICIAL**	**EN MINUTOS 15**
2	**JUEGO** 1. LLEVA **ESTIRAMIENTO GENERAL** **HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS** 2. CUELLO: INCLINACIONES SUAVES ADELANTE Y ATRÁS (5 REPETICIONES). GIRO LATERAL DERECHA–IZQUIERDA (5 REPETICIONES) HOMBROS: CÍRCULOS HACIA ADELANTE (10 REPETICIONES). CÍRCULOS HACIA ATRÁS (10 REPETICIONES). CODOS Y MUÑECAS: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS. CÍRCULOS DE MUÑECA HACIA AMBOS LADOS. CADERA: MANOS EN LA CINTURA. CÍRCULOS AMPLIOS (8 POR LADO). RODILLAS: FLEXIÓN LIGERA CO.N MANOS APOYADAS EN RODILLAS. PEQUEÑOS CÍRCULOS CONTROLADOS (5 POR LADO). TOBILLOS: APOYAR PUNTA DEL PIE Y HACER CÍRCULOS. ALTERNAR PIES **HIDRATACIÓN**	**EN MINUTOS** 15
3	**EJERCICIOS INTRODUCTORIOS** 3. CARRERA DE EQUILIBRIO LOS PARTICIPANTES DEBEN CORRER O CAMINAR CON UN OBJETO EN LA CABEZA O EN UNA CUCHARA. SI SE CAE, DEBEN VOLVER AL INICIO. **EJERCICIOS AVANZADOS** 4. RELEVOS COMPETITIVOS EQUIPOS DE 4 O MÁS PARTICIPANTES. PUEDEN SER: RELEVO CLÁSICO (CON TESTIGO) RELEVO CON OBSTÁCULOS SE EVALÚA TANTO VELOCIDAD COMO COORDINACIÓN. **EJERCICIO EVALUATIVO** 5. CIRCUITO CONTRA RELOJ DISEÑA UN CIRCUITO CON: SPRINT SALTOS ZIGZAG LANZAMIENTO **HIDRATACIÓN** **ESTIRAMIENTO FINAL**	**EN MINUTOS** 15
4	**RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO** **CHARLA FINAL** **DESPEDIDA**	**EN MINUTOS** 15
OBSERVACIONES CLASE SUJETA CAMBIOS		

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.

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**	CUENCA CENTRO
MONITOR	NATALIA BRAVO FERNANDEZ		
ESCENARIO DEPORTIVO	COLEGIO FRANCISCO JOSÉ LLOREDA		
FECHA	2026-04-10	**HORA**	09:00:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	**NÚMERO DE SESIÓN:**	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	ATLETISMO	**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**	COMUNICACION ASERTIVA
TEMA TECNICO:	FOMENTAR LA PRACTICA DE ATLETISMO, CONSOLIDAR LAS FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO A TRAVES DE EJERCICIOS ESPECIFICOS ESTRUCTURALES Y SISTEMATIZADOS MEDIANTE CARRERA Y EL SALTO LARGO, INDUCCION AL SALTO TRIPLE.	**NIVEL:**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	CONSOLIDAR LOS GESTOS TECNICOS EN LA CARRERA	**GRUPO:**	00414

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO
1	**RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS** **SALUDO** **CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE** **CHARLA INICIAL**	**EN MINUTOS 15**
2	**JUEGO** 1. LLEVA CONGELADA **ESTIRAMIENTO GENERAL** **HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS** 2. CUELLO: INCLINACIONES SUAVES ADELANTE Y ATRÁS (5 REPETICIONES). GIRO LATERAL DERECHA–IZQUIERDA (5 REPETICIONES) HOMBROS: CÍRCULOS HACIA ADELANTE (10 REPETICIONES). CÍRCULOS HACIA ATRÁS (10 REPETICIONES). CODOS Y MUÑECAS: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS. CÍRCULOS DE MUÑECA HACIA AMBOS LADOS. CADERA: MANOS EN LA CINTURA. CÍRCULOS AMPLIOS (8 POR LADO). RODILLAS: FLEXIÓN LIGERA CO.N MANOS APOYADAS EN RODILLAS. PEQUEÑOS CÍRCULOS CONTROLADOS (5 POR LADO). TOBILLOS: APOYAR PUNTA DEL PIE Y HACER CÍRCULOS. ALTERNAR PIES **HIDRATACIÓN**	**EN MINUTOS** 15
3	**EJERCICIOS INTRODUCTORIOS** 3. CARRERA DE EQUILIBRIO LOS PARTICIPANTES DEBEN CORRER O CAMINAR CON UN OBJETO EN LA CABEZA O EN UNA CUCHARA. SI SE CAE, DEBEN VOLVER AL INICIO. **EJERCICIOS AVANZADOS** 4. RELEVOS COMPETITIVOS EQUIPOS DE 4 O MÁS PARTICIPANTES. PUEDEN SER: RELEVO CLÁSICO (CON TESTIGO) RELEVO CON OBSTÁCULOS SE EVALÚA TANTO VELOCIDAD COMO COORDINACIÓN **EJERCICIO EVALUATIVO** 5. CIRCUITO CONTRA RELOJ DISEÑA UN CIRCUITO CON: SPRINT SALTOS ZIGZAG LANZAMIENTO **HIDRATACIÓN** **ESTIRAMIENTO FINAL**	**EN MINUTOS** 15
4	**RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO** **CHARLA FINAL** **DESPEDIDA**	**EN MINUTOS** 15
OBSERVACIONES CLASE SUJETA A CAMBIOS		

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.

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**	CUENCA CENTRO
MONITOR	NATALIA BRAVO FERNANDEZ		
ESCENARIO DEPORTIVO	ESCUELA LUIS FERNANDO LLOREDA		
FECHA	2026-04-14	**HORA**	08:00:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILDADES SOCIALES	**NÚMERO DE SESIÓN:**	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	ATLETISMO	**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**	COMINICACION ASERTIVA
TEMA TECNICO:	2. CUELLO: INCLINACIONES SUAVES ADELANTE Y ATRÁS (5 REPETICIONES). GIRO LATERAL DERECHA–IZQUIERDA (5 REPETICIONES) HOMBROS: CÍRCULOS HACIA ADELANTE (10 REPETICIONES). CÍRCULOS HACIA ATRÁS (10 REPETICIONES). CODOS Y MUÑECAS: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS. CÍRCULOS DE MUÑECA HACIA AMBOS LADOS. CADERA: MANOS EN LA CINTURA. CÍRCULOS AMPLIOS (8 POR LADO). RODILLAS: FLEXIÓN LIGERA CO.N MANOS APOYADAS EN RODILLAS. PEQUEÑOS CÍRCULOS CONTROLADOS (5 POR LADO). TOBILLOS: APOYAR PUNTA DEL PIE Y HACER CÍRCULOS. ALTERNAR PIES.	**NIVEL:**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	CONSOLIDAR LOS GESTOS TECNICOS EN LA CARRERA	**GRUPO:**	00307

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO
1	**RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS** **SALUDO** **CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE** **CHARLA INICIAL**	**EN MINUTOS 15**
2	**JUEGO** 1. RELEVOS **ESTIRAMIENTO GENERAL** **HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS** 2. CUELLO: INCLINACIONES SUAVES ADELANTE Y ATRÁS (5 REPETICIONES). GIRO LATERAL DERECHA–IZQUIERDA (5 REPETICIONES) HOMBROS: CÍRCULOS HACIA ADELANTE (10 REPETICIONES). CÍRCULOS HACIA ATRÁS (10 REPETICIONES). CODOS Y MUÑECAS: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS. CÍRCULOS DE MUÑECA HACIA AMBOS LADOS. CADERA: MANOS EN LA CINTURA. CÍRCULOS AMPLIOS (8 POR LADO). RODILLAS: FLEXIÓN LIGERA CO.N MANOS APOYADAS EN RODILLAS. PEQUEÑOS CÍRCULOS CONTROLADOS (5 POR LADO). TOBILLOS: APOYAR PUNTA DEL PIE Y HACER CÍRCULOS. ALTERNAR PIES. **HIDRATACIÓN**	**EN MINUTOS** 15
3	**EJERCICIOS INTRODUCTORIOS** 3. PRUEBAS DONDE SE BUSCA ALCANZAR MAYOR DISTANCIA O ALTURA: SALTO DE LONGITUD SALTO TRIPLE SALTO DE ALTURA SALTO CON PÉRTIGA **EJERCICIOS AVANZADOS** VELOCIDAD: 100 M, 200 M, 400 M MEDIA DISTANCIA: 800 M, 1500 M LARGA DISTANCIA: 5000 M, 10,000 M MARATÓN: 42.195 KM VALLAS: 100 M/110 M CON OBSTÁCULOS RELEVOS: 4X100 M, 4X400 M **EJERCICIO EVALUATIVO** PRUEBAS COMBINADAS INCLUYEN VARIAS DISCIPLINAS: * DECATLÓN (HOMBRES) * HEPTATLÓN (MUJERES **HIDRATACIÓN** **ESTIRAMIENTO FINAL**	**EN MINUTOS** 15

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.

4	**RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO** **CHARLA FINAL** **DESPEDIDA**	**EN MINUTOS** 15
OBSERVACIONES CLASE SUJETA A CAMBIOS		
_____ 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**	CUENCA CENTRO
MONITOR	NATALIA BRAVO FERNANDEZ		
ESCENARIO DEPORTIVO	ESCUELA LUIS FERNANDO LLOREDA		
FECHA	2026-04-21	**HORA**	08:00:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	**NÚMERO DE SESIÓN:**	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	ATLETISMO	**CONTENIDO PSICOSOCIAL:**	COMUNICACION ASERTIVA
TEMA TECNICO:	FOMENTAR LA PRACTICA DE ATLETISMO, CONSOLIDAR LAS FORMAS BASICAS DE MOVIMIENTO A TRAVES DE EJERCICIOS ESPECIFICOS ESTRUCTURALES Y SISTEMATIZADOS MEDIANTE CARRERA Y EL SALTO LARGO, INDUCCION AL SALTO TRIPLE.	**NIVEL:**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	CONSOLIDAR LOS GESTOS TECNICOS EN LA CARRERA	**GRUPO:**	00307

MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO
1	**RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS** **SALUDO** **CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE** **CHARLA INICIAL**	**EN MINUTOS 15**
2	**JUEGO** 1. LLEVA CONGELADA **ESTIRAMIENTO GENERAL** **HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS** 2. CUELLO: INCLINACIONES SUAVES ADELANTE Y ATRÁS (5 REPETICIONES). GIRO LATERAL DERECHA–IZQUIERDA (5 REPETICIONES) HOMBROS: CÍRCULOS HACIA ADELANTE (10 REPETICIONES). CÍRCULOS HACIA ATRÁS (10 REPETICIONES). CODOS Y MUÑECAS: FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODOS. CÍRCULOS DE MUÑECA HACIA AMBOS LADOS. CADERA: MANOS EN LA CINTURA. CÍRCULOS AMPLIOS (8 POR LADO). RODILLAS: FLEXIÓN LIGERA CO.N MANOS APOYADAS EN RODILLAS. PEQUEÑOS CÍRCULOS CONTROLADOS (5 POR LADO). TOBILLOS: APOYAR PUNTA DEL PIE Y HACER CÍRCULOS. ALTERNAR PIES **HIDRATACIÓN**	**EN MINUTOS** 15
3	**EJERCICIOS INTRODUCTORIOS** 3. CARRERAS DIVERTIDAS CARRERA DE RELEVOS CON OBSTÁCULOS: EQUIPOS QUE CORREN PASANDO UN TESTIGO MIENTRAS SUPERAN CONOS, SALTOS O ZIGZAG. CARRERA DE SACOS: SALTANDO DENTRO DE UN SACO HASTA LA META. CARRERA DE TRES PIES: EN PAREJAS, CON UNA PIERNA ATADA A LA DEL COMPAÑERO. **EJERCICIOS AVANZADOS** JUEGOS DE LANZAMIENTO LANZAMIENTO DE PELOTA A UN BLANCO: USAR AROS O CAJAS A DIFERENTES DISTANCIAS. “TIRO AL CONO”: DERRIBAR CONOS CON PELOTAS O BOLSAS DE ARENA. COMPETENCIA DE DISTANCIA: QUIÉN LANZA MÁS LEJOS (COMO VERSIÓN LÚDICA DEL LANZAMIENTO DE BALA). **EJERCICIO EVALUATIVO** JUEGOS DE SALTO SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA: MARCAR DISTANCIAS EN EL SUELO. SALTO DE CUERDA EN GRUPO: VER CUÁNTOS SALTOS SEGUIDOS LOGRAN. CIRCUITO DE SALTOS: COMBINAR SALTOS CORTOS, LARGOS Y EN UN PIE. **HIDRATACIÓN** **ESTIRAMIENTO FINAL**	**EN MINUTOS** 15
4	**RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO** **CHARLA FINAL** **DESPEDIDA**	**EN MINUTOS** 15

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.

OBSERVACIONES CLASE SUJETA A CAMBIOS
_____ 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.