**INFPORME DEL MES DE MARZO ZONA RURAL**

| | | |
|---|---|---|
| **DEPORTE:** ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA | **ENTRENADOR:** ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN | **SESION N.º** 01 |
| **MEDIO FISICO:**<br>**FECHA: MARZO** 2 AL 6 DEL 2026 | **CATEGORIA:** INFANTIL EN LA ZONA RURAL ( LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO) ADULTO MAYOR | |
| **TEMA:** ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA | **MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES - BAFLE | |
| **OBJETIVO** Promover hábitos de vida saludable y fortalecer las habilidades motrices básicas en niños de zonas rurales a través de la recreación dirigida y el juego cooperativo. | | |

| FASE | DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD | EVIDENCIA FOTOGRAFICA | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|---|
| **INICIAL** | **Ejercicios de velocidad y reacción**<br>Descripción:<br>En esta actividad los participantes realizan carreras cortas respondiendo a señales como un silbato, palmada o indicación del instructor. También se pueden hacer cambios de dirección o salir desde diferentes posiciones (sentado, agachado, etc.). El objetivo es activar el cuerpo y mejorar la rapidez de reacción. | <br> | 15 Minutos |
| **CENTRAL** | **Juegos con conos (zig-zag, saltos y equilibrio)**<br>Descripción:<br>Esta actividad consiste en realizar un recorrido pasando por varios conos ubicados en forma de zig-zag. Los participantes deben desplazarse esquivando los conos, hacer pequeños saltos y mantener el equilibrio en algunos puntos. Se puede organizar por turnos o en forma de circuito. Ayuda a | | 60 Minutos |

mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad.

**Relevos con balón (trabajo en equipo)**
Descripción:
Los participantes se dividen en grupos y deben completar un recorrido pasando o llevando un balón. Cada integrante realiza una parte del recorrido y luego entrega el balón al siguiente compañero. Esta actividad fortalece el trabajo en equipo, la coordinación y la comunicación.

**Fútbol recreativo (partido corto)**
Descripción:
Se realiza un partido de fútbol en espacio reducido con equipos pequeños. Las reglas son flexibles para que todos participen y se diviertan. Se busca fomentar la actividad física, el compañerismo y el respeto.

**Adulto mayor**
Descripción:
Estas actividades están dirigidas al adulto mayor con el fin de mejorar tanto su parte física como mental. Se realizan dinámicas mentales y ejercicios de coordinación básica para mantener activa la memoria y la atención. También se incluyen ejercicios físicos suaves y estiramientos









| | | | |
|---|---|---|---|
| | guiados. La musicoterapia ayuda a la relajación y motivación mediante movimientos con música. |  | |
| **F I N A L** | **Tiempo libre**<br>Descripción:<br>Es un espacio donde los participantes pueden descansar, hidratarse o realizar actividades suaves como estiramientos o caminar. También pueden interactuar de manera libre, permitiendo recuperar energía y finalizar la jornada de forma tranquila. |  | 15 Minutos |

**INFPORME DEL MES DE MARZO ZONA RURAL**

| | | |
|---|---|---|
| **DEPORTE:** ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA | **ENTRENADOR:** ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN | **SESION N.º** 02 |
| **MEDIO FISICO:**<br>**FECHA: MARZO** 9 AL 13 DEL 2026 | **CATEGORIA:** INFANTIL EN LA ZONA RURAL ( LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO) | |
| **TEMA:** ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA | **MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES - BAFLE | |
| **OBJETIVO:** Fomentar el desarrollo de las capacidades coordinativas y la integración grupal a través de juegos cooperativos y actividades lúdico-deportivas, promoviendo el sano esparcimiento en la categoría infantil. | | |

| FASE | DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD | EVIDENCIA FOTOGRAFICA | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|---|
| **INICIAL** | **Calentamiento: movilidad + estiramientos dinámicos + juego con conos**<br>**Descripción:**<br>En esta fase se prepara el cuerpo mediante ejercicios de movilidad articular desde la cabeza hasta los pies. Luego se realizan estiramientos dinámicos para activar los músculos y prevenir lesiones. Finalmente, se incluye un juego con conos que permite activar la coordinación, el equilibrio y la concentración de forma dinámica. | <br> | 15 Minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | |  | |
| **C E N T R A L** | **Relevos por equipos (correr, saltar, llevar balón)**<br>**Descripción:**<br>Los participantes se organizan en equipos y realizan recorridos combinando correr, saltar y transportar un balón. Esta actividad fortalece el trabajo en equipo, la coordinación y la resistencia física.<br><br>**Circuito físico: saltos, velocidad, coordinación**<br>**Descripción:**<br>Se realiza un circuito por estaciones con ejercicios de saltos, desplazamientos rápidos y coordinación. Permite mejorar la agilidad, velocidad y el control del cuerpo de manera progresiva.<br><br>**Juegos lúdicos (atrapar, dinámicas grupales)**<br>Descripción:<br>Se desarrollan juegos recreativos donde los participantes interactúan en grupo, |  | 60 Minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | promoviendo la integración, la diversión y el trabajo en equipo.<br><br>**Adulto Mayor**<br>Estas actividades están dirigidas al adulto mayor buscando mejorar su bienestar físico y mental. Se realizan ejercicios suaves como caminar, levantar rodillas y mover brazos para mantener la movilidad. También se incluyen dinámicas de coordinación con pelotas para fortalecer habilidades motrices. Los juegos mentales ayudan a trabajar la memoria y la atención de forma sencilla. Además, la musicoterapia permite que los participantes se relajen y se activen con movimientos suaves al ritmo de la música. | <br> | |


Anyelo Delgado
13 de marzo de 2026 8:10 a. m.


Anyelo Delgado
13 de marzo de 2026 8:10 a. m.


Anyelo Delgado
13 de marzo de 2026 8:00 a. m.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **F I N A L** | **Actividad de cierre / relajación**<br>Descripción:<br>Se finaliza la sesión con ejercicios suaves de estiramiento y respiración para relajar el cuerpo. También se permite un espacio corto de descanso para recuperar energía y evitar la fatiga. |  | 15 Minutos |

| | |
|---|---|
| VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 90 min | VOLUMEN TOTAL: 90 min |
| PLANIFICADO: | REALIZADO: |

OBSERVACIONES: Se observó una excelente disposición de los niños hacia las actividades lúdicas, destacando un alto nivel de participación en el juego.

**INFPORME DEL MES DE MARZO ZONA RURAL**

| | | |
|---|---|---|
| **DEPORTE:** ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA | **ENTRENADOR:** ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN | **SESION N.º** 03 |
| **MEDIO FISICO:**<br>**FECHA: MARZO** 16 AL 20 DEL 2026 | **CATEGORIA:** INFANTIL EN LA ZONA RURAL ( LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO) ADULTO MAYOR | |
| **TEMA:** ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA | **MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES - BAFLE | |
| **OBJETIVO:** Desarrollar la agilidad multidireccional y la coordinación óculo-manual/pedal mediante circuitos técnicos con conos y balones, fortaleciendo el control motriz en espacios reducidos. | | |

| FASE | DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD | EVIDENCIA FOTOGRAFICA | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|---|
| **INICIAL** | **Ejercicios de velocidad**<br>Descripción:<br>Se inicia con carreras cortas donde los participantes reaccionan a señales como palmadas o silbatos. Esto permite activar el cuerpo, mejorar los reflejos y preparar a los participantes para actividades más exigentes. |  | 15 Minutos |
| **CENTRAL** | **Juegos con conos**<br>Descripción:<br>Se realizan competencias por equipos donde los participantes deben desplazarse esquivando conos con rapidez y precisión. Esta actividad mejora la coordinación, la agilidad y el trabajo en grupo.<br>**Relevos con obstáculos**<br>Descripción:<br>Los participantes recorren un circuito con conos y pequeños obstáculos que deben esquivar o |  | 60 Minutos |

superar. Se trabaja en equipo, fortaleciendo la resistencia, la coordinación y la cooperación.

**Fútbol formativo**

Descripción:

Se practican ejercicios básicos como pases y control del balón, seguido de pequeños partidos con reglas sencillas. Se busca mejorar habilidades deportivas y fomentar el trabajo en equipo.




**Adulto Mayor**

Estas actividades están dirigidas al adulto mayor con el objetivo de mejorar su bienestar físico y mental de manera segura. Se inicia con musicoterapia, realizando bailes suaves con música tradicional que ayudan a la motivación y la relajación. Luego se desarrollan ejercicios físicos que incluyen coordinación de brazos y piernas, además de caminar con obstáculos bajos para trabajar el equilibrio. También se realizan ejercicios mentales como repetir secuencias, juegos de memoria y palabras para fortalecer la mente. Los juegos recreativos, como lanzar a un objetivo, permiten mejorar la precisión y la coordinación. Estas actividades se hacen de forma tranquila y respetando el ritmo de cada persona. Finalmente, se incluye una fase de relajación con ejercicios de respiración y estiramientos suaves. En general, se busca mejorar la calidad de vida y promover la integración del adulto mayor.









| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <br><br><br> | |
| **F I N A L** | **Tiempo libre**<br>Descripción:<br>Se finaliza la sesión con un espacio de descanso donde los participantes pueden hidratarse, relajarse o realizar estiramientos suaves. Esto ayuda a recuperar energía y evitar el cansancio. | <br><br><br> | 15 Minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <br> | |

| | |
|---|---|
| VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 90 min | VOLUMEN TOTAL: 90 min |
| PLANIFICADO: | REALIZADO: |

OBSERVACIONES: Se evidenció un avance significativo en la agilidad motriz y el control del balón, logrando una participación dinámica y disciplinada en los circuitos de relevos. El grupo respondió positivamente a las correcciones técnicas, fortaleciendo el trabajo en equipo y el uso eficiente de los materiales didácticos.

**INFPORME DEL MES DE MARZO ZONA RURAL**

| | | |
|---|---|---|
| **DEPORTE:** ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA | **ENTRENADOR:** ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN | **SESION N.º** 04 |
| **MEDIO FISICO:**<br>**FECHA: MARZO** 23 AL 27 DEL 2026 | **CATEGORIA:** INFANTIL EN LA ZONA RURAL ( LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO) ADULTO MAYOR | |
| **TEMA:** ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA | **MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES | |
| **OBJETIVO:** Desarrollar la agilidad multidireccional y la coordinación óculo-manual/pedal mediante circuitos técnicos con conos y balones, fortaleciendo el control motriz en espacios reducidos. | | |

| FASE | DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD | EVIDENCIA FOTOGRAFICA | DOSIFICACIÓN |
|---|---|---|---|
| **INICIAL** | **Ejercicios de velocidad**<br>Descripción:<br>Se inicia con carreras cortas donde los participantes deben reaccionar rápidamente a señales como un silbato o palmadas. También se pueden hacer salidas desde diferentes posiciones para activar el cuerpo. Esta actividad permite mejorar la rapidez, los reflejos y preparar físicamente a los participantes para el resto de la sesión. |  | 15 Minutos |
| **CENTRAL** | **Juegos con conos**<br>Descripción:<br>Se realizan competencias por equipos donde los participantes deben desplazarse esquivando conos con rapidez y precisión. Esto ayuda a mejorar la coordinación, la agilidad y el control del cuerpo, además de fomentar el trabajo en equipo.<br>**Relevos con obstáculos**<br>Descripción:<br>Los participantes recorren un circuito en el que deben correr, esquivar conos y superar pequeños obstáculos. Esta |  | 60 Minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | actividad fortalece la resistencia, la coordinación y la agilidad, promoviendo también la cooperación entre los integrantes del equipo.<br>**Fútbol formativo**<br>Descripción:<br>Se practican ejercicios básicos como pases, control del balón y desplazamientos en el campo. Luego se realizan pequeños partidos con reglas sencillas, donde se busca mejorar habilidades deportivas, la disciplina y el trabajo en equipo.<br><br>**Adulto Mayor**<br>Estas actividades están dirigidas al adulto mayor con el fin de mejorar su bienestar físico y mental de forma segura. Se inicia con musicoterapia, realizando movimientos coordinados con música de ritmo lento y moderado para generar motivación y relajación. Luego se desarrollan ejercicios físicos enfocados en el equilibrio, la coordinación y desplazamientos suaves. También se incluyen ejercicios mentales como juegos de memoria, atención y asociación que ayudan a mantener activa la mente. Las actividades lúdicas grupales permiten la integración y el trabajo en equipo mediante juegos sencillos. Todo se realiza respetando el ritmo de cada participante. Finalmente, se realiza una relajación con ejercicios de respiración y estiramientos suaves. Esto | <br> | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | contribuye a reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. |  | |
| **F I N A L** | **Tiempo libre**<br>Descripción:<br>Se finaliza la sesión con un espacio de descanso donde los participantes pueden hidratarse, relajarse o realizar estiramientos suaves. También pueden interactuar de manera libre, lo que ayuda a recuperar energía y evitar el cansancio excesivo. | <br> | 15 Minutos |

| | |
|---|---|
| VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 90 min | VOLUMEN TOTAL: 90 min |
| PLANIFICADO: | REALIZADO: |

OBSERVACIONES: Se destaca una evolución notable en la coordinación dinámica de los alumnos de las sedes rurales, quienes pasaron de una etapa de exploración a una de ejecución técnica controlada. La disciplina y el sentido de pertenencia con el **IMDER Pradera** se fortalecieron, dejando una base sólida para iniciar el próximo mes con habilidades motrices de mayor complejidad.