Versión 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Leidy Vanesa Santiesteban Orozco	Mes	Febrero-Marzo Abril	Horario	Jornada Escolar

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela
24-03-26	-o-	o o -	NO Tuvieron clase toda la Sede	-o-	Ruperto Melo Parcelas	Vanesa
25-03-26	10:00am	10:50am	habilidades basicas	Preescolar	Ruperto Melo	
25-03-26	10:50am	11:40am	Atletismo lanzamientos	5°	Ruperto Melo	
27-03-26	7:00am	7:45am	habilidades basicas	Preescolar	Ruperto Melo	
27-03-26	7:45am	8:30am	Atletismo lanzamientos	5°	Ruperto Melo	
27-03-26	9:10am	10:00am	test	1°	Ruperto Melo	
27-03-26	10:00am	10:50am	test	2°	Ruperto Melo	
27-03-26	10:50am	12:30am	Atletismo lanzamientos	3°	Ruperto Melo	
07-04-26	9:10am	10:50am	Atletismo	4°	Ruperto Melo	
07-04-26	10:50am	11:40am	habilidades	2°	Ruperto Melo	
07-04-26	11:40am	12:30am	habilidades	1°	Ruperto Melo	
08-04-26	10:00am	10:50am	habilidades	Preescolar	Ruperto Melo	
08-04-26	10:50am	11:40am	Atletismo	5°	Ruperto Melo	
10-04-26	7:00am	7:45am	Lateralidad	Preescolar	Ruperto Melo	
10-04-26	7:45am	8:30am	Atletismo	5°	Ruperto Melo	
10-04-26	9:10am	10:00am	Coordinacion	1°	Ruperto Melo	
10-04-26	10:00am	10:50am	Coordinación	2°	Ruperto Melo	
10-04-26	10:50am	12:30am Firma del Entrenador	Atletismo	3°	Ruperto Melo	

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Leidy Vanesa Santiesteban Orozco	Mes	Febrero-Marzo Abril	Horario	Jornada Escolar

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela
14-04-26	9:10am	10:50am	Juegos Adaptados	4°	Ruperto Melo	
14-04-26	10:50am	11:40am	habilidades	2°	Ruperto Melo	
14-04-26	11:40am	12:30m	habilidades	1°	Ruperto Melo	
15-04-26	-o-	-o-	— o —	No hubo	clase	— o —
17-04-26	7:0am	7:40m	Trabajo coordinativo	preescolar	Ruperto Melo	
17-04-26	7:45am	8:30am	Juegos Adaptados	5°	Ruperto Melo	
17-04-26	9:10am	10:00m	Trabajo coordinativo	1°	Ruperto Melo	
17-04-26	10:00am	10:50am	Trabajo habilidades	2°	Ruperto Melo	
17-04-26	10:50am	12:30m	Juegos Adaptados	3°	Ruperto Melo	
21-04-26	9:10am	10:50am	Trabajo coordinativo, adaptado	4°	Ruperto Melo	
21-04-26	10:50am	11:40am	Trabajo equilibrio, coordin	2°	Ruperto Melo	
21-04-26	11:40am	12:30am	Trabajo equilibrio, coordin	1°	Ruperto Melo	
22-04-26	10:00am	10:50am	lateralidad	Preescolar	Ruperto Melo	
22-04-26	10:50am	11:40am	baloncesto	5°	Ruperto Melo	
24-04-26	7:00am	7:45am	Lateralidad	Preescolar	Ruperto Melo	
24-04-26	7:45am	8:30am	baloncesto	5°	Ruperto Melo	
24-04-26	9:10am	10.00am	Actividades equilibrio	1°	Ruperto Melo	

Firma del Entrenador: Vanesa Santiesteban

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Leidy Vanesa Santiesteban Orozco	Mes	Febrero-Marzo Abril	Horario	Jornada Escolar

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela
24-04-26	10:00am	10:50am	habilidades coordinativas	2°	Ruperto Melo	
24-04-26	10:50am	12:30m	baloncesto	3°	Ruperto Melo	
28-04-26	9:10am	10:50am	baloncesto	4°	Ruperto Melo	
28-04-26	10:50am	11:40am	coordinación lateral	2°	Ruperto Melo	
28-04-26	11:40am	12:30m	Lateralidad.	1°	Ruperto Melo	
29-04-26	10:00am	10:50am	Equilibrio	preescolar	Ruperto Melo	
29-04-26	10:50am	11:40am	baloncesto.	5°	Ruperto Melo	

Firma del Entrenador	Vanesa Santiesteban

Powered by CamScanner

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026 IMRD COTA

INTRODUCCIÓN

La malla pedagógica y deportiva tiene como propósito principal fortalecer los procesos motrices de los estudiantes desde sus primeras etapas escolares, guiándolos progresivamente hacia un aprendizaje que les permita acercarse al deporte y a sus fundamentos básicos. De esta manera, se busca contribuir al desarrollo integral de los niños, favoreciendo no solo sus habilidades físicas, sino también aspectos sociales, emocionales y cognitivos.

Por esta razón, es de gran importancia contar con una estructura organizada y coherente que respalde los procesos formativos. La implementación de esta malla en las instituciones educativas permite orientar de manera adecuada la enseñanza, garantizando continuidad y progresión en el aprendizaje.

La presente malla pedagógica y deportiva se fundamenta en la normatividad vigente en Colombia, especialmente en las leyes que regulan la educación y el deporte, garantizando su validez y pertinencia en el contexto escolar.

En primer lugar, se sustenta en la **Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación)**, la cual establece que la educación en Colombia debe propender por el desarrollo integral del ser humano en sus dimensiones física, cognitiva, social y afectiva. Asimismo, esta ley reconoce la educación física, la recreación y el deporte como áreas fundamentales dentro del currículo escolar y de carácter obligatorio en las instituciones educativas.

De igual manera, esta ley define la educación preescolar como una etapa orientada al desarrollo integral del niño en aspectos biológicos, psicomotrices y socio afectivos, mediante actividades pedagógicas y recreativas. Esto respalda la inclusión de procesos motrices y deportivos desde edades tempranas.

Por otro lado, la **Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte)** reconoce la educación física como una disciplina fundamental para el desarrollo integral, la salud y la calidad de vida de las personas. Además, asigna al Ministerio de Educación Nacional la responsabilidad de orientar y regular los programas de educación física en los niveles de preescolar y básica primaria.

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026 IMRD COTA

ALCANCE

El alcance de esta malla y el programa deporte escolar se centra en el acompañamiento y apoyo a los procesos formativos, mediante la intervención de entrenadores deportivos que contribuyen al fortalecimiento de las habilidades motrices y la iniciación deportiva de los estudiantes. Es importante precisar que la labor de los entrenadores no reemplaza ni interfiere con el rol del docente de educación física, sino que actúa como un complemento que enriquece y apoya los procesos pedagógicos.

A través de este programa, se busca articular estrategias, actividades y contenidos que permitan mejorar la calidad de la formación deportiva escolar, promoviendo el desarrollo integral de los niños. Asimismo, se pretende fortalecer el trabajo conjunto entre el IMRD y las instituciones educativas, generando un impacto positivo en la comunidad estudiantil mediante la promoción de hábitos de vida saludable, la práctica deportiva y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre.

JUSTIFICACIÓN

La implementación de una malla pedagógica y deportiva en las instituciones educativas oficiales del municipio de Cota responde a la necesidad de fortalecer los procesos de formación integral de los estudiantes desde edades tempranas. El desarrollo de habilidades motrices, junto con la iniciación deportiva, constituye un elemento fundamental en la formación de los niños, ya que contribuye no solo a su bienestar físico, sino también a su desarrollo social, emocional y cognitivo.

En este sentido, el programa de deporte escolar liderado por el IMRD Cota se convierte en un apoyo estratégico para las instituciones educativas, al complementar los procesos de enseñanza propios del área de educación física. La participación de entrenadores permite enriquecer las prácticas pedagógicas mediante la implementación de actividades estructuradas, metodologías dinámicas y ejercicios acordes a las edades y niveles de desarrollo de los estudiantes.

De igual manera, la articulación entre el IMRD Cota y las instituciones educativas favorece el fortalecimiento de los procesos deportivos en el contexto escolar, generando mayores oportunidades para la identificación de talentos y la proyección de los estudiantes hacia procesos deportivos más avanzados.

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026 IMRD COTA

OBJETIVO GENERAL

Estructurar la malla pedagógica y deportiva dirigida a preescolar hasta grado quinto de primaria, que permita orientar de manera organizada y progresiva los procesos formativos de los estudiantes, buscando fortalecer el desarrollo Motriz e integral de los niños desde sus etapas iniciales, promoviendo habilidades físicas, cognitivas y sociales que contribuyan a un adecuado desempeño tanto en el ámbito escolar como en su vida cotidiana.

Asimismo, se pretende implementar herramientas pedagógicas, estrategias didácticas y planes trimestrales acordes a las necesidades de los estudiantes, garantizando un proceso continuo y enfocado en beneficiar a los niños de las instituciones educativas oficiales del municipio de Cota, fomentando el trabajo en equipo, la disciplina y el gusto por la actividad física/deportiva desde edades tempranas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar temáticas y contenidos que sirvan como guía pedagógica en cada grado, garantizando una secuencia formativa acorde al desarrollo de los estudiantes.

Implementar herramientas estratégicas, metodológicas y didácticas en cada sesión de clase o periodo académico, con el fin de fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje de manera dinámica y participativa.

Planear cada sesión de clase de forma estructurada, incluyendo ejercicios idóneos y adecuados, teniendo en cuenta sus edades cronológicas, capacidades físicas y nivel de desarrollo.

Fortalecer los procesos motrices y el aprendizaje de los gestos técnicos propios de cada disciplina deportiva ofertada durante el año 2026, promoviendo el desarrollo físico integral.

Enseñar los gestos técnicos deportivos básicos de acuerdo con el nivel y la edad de los estudiantes, favoreciendo la apropiación progresiva de habilidades y destrezas.

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026								
GRADO			PREESCOLAR			ENTRENADORES/PROFESORES	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO			HORARIOS	JORNADA ÚNICA	
PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMATICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
PRIMER PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	PERCEPCIÓN TÉMPORO-ESPACIAL E IMAGEN CORPORAL.	RECONOCER Y NOMBRAR PARTES DEL CUERPO Y SU UBICACIÓN.	RECONOCER Y NOMBRAR PARTES DEL CUERPO CON CANCIONES, REPRESENTACIÓN DEL CUERPO CON SILUETAS GIGANTES, JUEGOS ESTATUAS E IMITACIÓN DE MOVIMIENTOS (YOGA PARA NIÑOS) TWISTER	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS ALTAVOZ CANCIONES INFANTILES PAPEL CRAFT O PERIÓDICO MARCADORES Y CRAYOLAS LANA Y RETAZOS DE TELA PEGANTE Y CINTA DE ENMASCARAR TAPETES DE YOGA O COLCHONETAS TARJETAS DE POSTURAS Y JUEGO DE TWISTER CON SU RULETA CONOS Y PLATILLOS CUERDAS	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	LENGUAJE Y EXPRESIÓN CORPORAL.	UTILIZAR EL MOVIMIENTO PARA EXPRESAR ESTADOS DE ÁNIMO Y RITMOS.	IMITACIÓN CORPORAL, RECREACIÓN A PARTIR DE LA IMAGINACIÓN, ZIGZAG, BAILE, CUENTO MOTOR, RITMO-GRAMAS, POSTURAS IMITACIÓN DE ANIMALES (GALOPAR, TREPAR) Y MÍMICA DE EMOCIONES.	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS ACCESORIOS DE DISFRAZ (TELAS, SOMBREROS) CONOS O BOTELLAS PLÁSTICAS REPRODUCTOR DE MUSICA CUENTOS CON ACCIONES NARRATIVAS INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN MENOR (CLAVES, PANDERETAS) IMÁGENES DE ANIMALES TARJETAS DE GESTOS/EMOCIONES	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RITMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS.	REALIZAR MOVIMIENTOS: ANDAR, CORRER, SALTAR Y RODAR.	CIRCUITOS DE OBSTÁCULOS: ESQUIVAR, GATEAR, PARARSE EN UN PIE, TRABAJO EN EQUIPO, HABILIDADES MANIPULATIVAS, LATERALIDAD, JUEGOS DE PERSECUCIÓN, REPTAR, DESPLAZAMIENTOS EN 4 APOYOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS AROS TÚNELES DE TELA O CAJAS DE CARTÓN GRANDES COLCHONETAS Y CUERDAS CINTAS DE COLORES PARA MARCAR MANOS/PIES (LATERALIDAD) PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS CRONÓMETRO Y SALTO PAÑUELOS O PETOS INSTRUMENTOS DE PERSECUCIÓN BANCOS O BLOQUES DE EQUILIBRIO	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	ZONA DEL DESARROLLO PROXIMO (ZDP -3) CONSTRUIR UN ESTILO DE VIDA ORIENTADO AL AUTOCUIDADO.	CHARLAS SOBRE EL CUIDADO DEL CUERPO, ALIMENTACIÓN BALANCEADA, INGESTA DE AGUA, VIDEOS DE APOYO, CUENTOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS PANTALLA O PROYECTOR CUENTOS ILUSTRADOS SOBRE SALUD RÉPLICAS DE ALIMENTOS (SALUDABLES) PIRÁMIDE ALIMENTICIA VISUAL HOJAS DE PAPEL COLORES PARA DIBUJAR CONOS Y PLATILLOS COLCHONETAS	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	INTERRELACIÓN SOCIO-CULTURAL.	ZONA DEL DESARROLLO PROXIMO (ZDP-3) PARTICIPAR EN JUEGOS GRUPALES Y RESPETAR LAS REGLAS.	RONDAS INFANTILES Y RELEVOS SENCILLOS POR EQUIPOS, JUEGOS DE PERSECUCIÓN, ROLES DE LIDERAZGO, ANDAMIAJE	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CONOS Y PLATILLOS PAÑUELOS DE COLORES O CINTAS BALONES TESTIGOS PARA RELEVOS PETOS O CHALECOS (PARA IDENTIFICAR LÍDERES)	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO PREESCOLAR
PRIMER PERIODO
1.EXPLORACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL Y ESPACIAL.
2.COMUNICACIÓN Y CREATIVIDAD CORPORAL.
3.FUNDAMENTACIÓN DE PATRONES DE MOVIMIENTO.
4.DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA Y EL CUIDADO.
5.INTEGRACIÓN Y NORMAS DE CONVIVENCIA.

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA								
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026									
GRADO			**PREESCOLAR**			**ENTRENADORES/PROFESORES**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.		
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**		
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**	
SEGUNDO PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA-MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	LATERALIDAD, ESQUEMA CORPORAL, ORIENTACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL	RECONOCIMIENTO CORPORAL, LATERALIDAD INICIAL, ORIENTACIÓN ESPACIAL BÁSICA, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN BÁSCIA	COORDINACIÓN VISO.MANUAL, COORDINACIÓN VISO-PÉDICA, COORDINACIÓN GENERAL	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS PELOTAS DE CAUCHO Y TENIS RAQUETAS O PALAS PEQUEÑAS AROS DE DIFERENTES TAMAÑOS CUERDAS PARA SALTAR CESTOS O CANASTAS PARA ENCESTAR GLOBOS Y CINTAS DE COLORES PARA EL SUELO BALONES DE FÚTBOL O PELOTAS DE ESPUMA	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	EXPLORO E IDENTIFICO EMOCIONES REPRESENTADAS CON EL CUERPO	COMUNICACIÓN DE EMOCINES A TRAVÉS DEL GESTO Y DEL RITMO, LOGRAR CONTROL SOBRE LA RELAJACIÓN Y TENSIÓN MUSCULAR	BAILE, RITMO GRAMA, CUENTO MOTOR, RONDAS IMITACIÓN, ESTATUAS, HABILIDADES GIMNÁSTICAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS SISTEMA DE SONIDO (PARLANTE) TELEVISOR CON SECUENCIAS DE RITMO-GIRAMAS COLCHONETAS (PARA GIMNASIA) PAÑUELOS DE COLORES UN CUENTO NARRATIVO CON ESTACIONES	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	RECONOCER PARTES DEL CUERPO Y SUS POSIBILIDADES DEL MOVIEMITNO	NOCIONES DE ESPACIO, TIEMPO Y RITMO, HABILIDADES MANIPULATIVAS	IMITACIÓN DEL MOVIMIENMTO DE ANIMALES, CIRCUITO DE OBSTÁCULOS, SECUENCIAS RITMICAS, DESPLAZAMIENTOS Y LANZAMIENTOS, IDENTIFICACIÓN LATERAL	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS IMÁGENES DE ANIMALES TÚNELES DE GATEO VALLAS BAJAS O CAJAS AROS Y CINTAS DE COLORES PELOTAS DE DIFERENTES PESOS BLANCOS O DIANAS EN LA PARED MÚSICA CON CAMBIOS DE TIEMPO HUELLAS DE PIES/MANOS (TWISTER)	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	RECONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DE MI CUERPO, CUIDADO Y AUTOCUIDADO CORPORAL, RESPETO Y CONVIVENCIA, AUTONOMIA CORPORAL	RECONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DEL CUERPO, NOMBRAR PARTES PRINCIPALES DEL CUERPO, FORTALECER AUTOESTIMA CORPORAL Y RESPETO POR LA DIVERSIDAD	SUPERHÉROES DE LA HIGIENE, JUEGOS DE LOS TURNOS, MISIÓN EN EQUIPO, ROLES DE LIDERAZGO, HIDRATACIÓN	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CAPAS O ANTIFACES SENCILLOS TARJETAS DE "TURNO" PETOS DE COLORES (ROLES) CRONÓMETRO Y SILBATO BOTELLAS DE AGUA Y ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	JUEGO COOPERATIVO, NORMAS BÁSICAS, TRABAJO DIFERENCIADO	PARTICIPAR EN JUEGOS GRUPALES, RESPETAR TURNOS Y NORMAS BÁSICAS, COOPERACIÓN, COMUNICACIÓN ASERTIVA	TRABAJO EN EQUIPO, ROLES DE LIDEAZGO, COMUNICACIÓN ASERTIVA, CUMPLIMIENTO DE REGLAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS PETOS DE COLORES PAÑUELOS PARA VENDAR OJOS CUERDAS TARJETAS CON CONSIGNAS O RETOS SILBATO Y CRONÓMETRO CARTELES CON LAS REGLAS DEL JUEGO	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO PREESCOLAR

SEGUNDO PERIODO

1.LATERALIDAD

2.RITMO

3.ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL-TEMPORAL (PERCEPCIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL)

4.DESARROLLAR HABILIDADES DE LANZAMIENTO Y RECEPCIÓN DE OBJETOS (HABILIDADES MANIPULATIVAS).

5.MEJORAR LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO EN DIFERENTES SITUACIONES (CONTROL POSTURAL, CONCIENCIA PROPIOCEPTIVA)

6.DEMOSTRAR CAPACIDAD PARA SEGUIR INSTRUCCIONES Y TRABAJAR EN EQUIPO.

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA								
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026									
GRADO			**PREESCOLAR**			**ENTRENADORES/PROFESORES**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.		
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**		
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**	
TERCER PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	AJUSTE POSTURAL, CONTROL DE OBJETOS, HABILIDADES MANIPULATIVAS, CONTROL LOCOMOTOR	COODINACIÓN DE MOTICIDAD FINA Y GRUESA, EQUILIBRIO DINÁMICO Y ESTÁTICO	PRECISIÓN Y EQUILIBRIO ADAPTANDO A DIFERENTE RITMOS Y ESPACIOS, BAILE DE ESTATUAS RITMICAS, GIROS SALTOS, COMBINACIÓN SALTOS VERTICALES CON DESPLAZAMIENTOS, YOGA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CINTAS ADHESIVAS DE COLORES (LÍNEAS DE EQUILIBRIO) HUELLAS DE PIES/MANOS (TWISTER) REPRODUCTOR DE MÚSICA PAÑUELOS COLCHONETAS DE YOGA PELOTAS DE TENIS (PRECISIÓN) TARJETAS CON POSTURAS DE YOGA O GIROS	OBSERVACIÓN PERMANENTE	
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ, CONCIENCIA CORPORAL, CONTROL POSTURAL,	INTEROCEPCIÓN, AJUSTE CORPORAL, EQUILIBRIO, CONTROL DE TENSIÓN Y DESTENCIÓN MUSCULAR,	YOGA, TWISTER, DESPLAZAMIENTO EN LÍNEA RECTA, LATERALIDAD, VELOCIDAD DE REACCIÓN MOTRIZ, BAILE, RITMOGRAMA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS COLCHONETAS (YOGA MATS) TAPETE DE TWISTER CON RULETA CINTA DE ENMASCARAR (LÍNEAS EN EL SUELO) CINTAS DE COLORES PARA MUÑECAS SILBATO Y CRONÓMETRO BAFLE CON MÚSICA Y TARJETAS DE SECUENCIAS RÍTMICAS	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA	
		COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD HABILIDADES FÍSICAS, INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD,	DESARROLLAR CONDICIÓN FÍSICA, CONCIENCIA MOTRIZ, APLICACIÓN FUNCIONAL LAS CAPACIDADES FISICÁS BÁSICAS	CIRCUITOS DE AVENTURA (SALTOS, GATEO, CAMINAR, EQUILIBRIO) JUEGOS CON PELOTAS (LANZAR, ATRAPAR, PATEAR, CONDUCIR), JUEGOS DE PERSECUCIÓN, RELEVOS SENCILLOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS AROS Y COLCHONETAS TÚNELES DE TELA BANCOS O CUERDAS (EQUILIBRIO) PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y PESOS CONOS Y PETOS DE COLORES SILBATO Y CRONÓMETRO	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN	
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	AUTORREGULACIÓN Y CONTROL CORPORAL, RESOLUCIÓN PASIFICA DE CONFILCTOS, TRABAJO SOLIDARIO	REGULACIÓN DE EMOCIONES, COMUNICACIÓN ASERTIVA, PARTICIPACIÓN ACTIVAMENTE EN TRABAJOS COLABORATIVOS , RESPETAR RIMTO DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL Y COLECTIVO	JUEGO DE SEMÁFORO CORPORAL, DRAMATIZACIÓN DE SITUACIONES (REACCIÓN COLECTIVA), REPETAR EL TURNO, REFLEXIÓN GRUPAL DESPUES DEL JUEGO, ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CÍRCULOS DE CARTULINA (ROJO, AMARILLO, VERDE) ACCESORIOS DE DRAMATIZACIÓN (TELAS, SOMBREROS) SILBATO Y CRONÓMETRO COJINES O TAPETES PARA EL CÍRCULO DE REFLEXIÓN CARTELES INDICADORES	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO	
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	ACEPTACIÓN GRUPAL, INTERRELACIÓN GRUPAL HETEROGÉNEA, CAPACIDAD ADAPTATIVA, AUTORREGULACIÓN	CONVIVIR Y COMUNICAR CON RESPETO, LOGRAR EMPATÍA Y COMPAÑERISMO	CONFORMACIÓN HETEROGÉNEA DE GRUPOS, PARTICIPACIÓN EN JUEGOS GRUPALES, RESPETAR TURNOS, COMPARTIR MATERIALES, ACEPTACIÓN DE NORMAS, EXPRESAR EMOCIONES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS FICHAS DE COLORES O FIGURAS GEOMÉTRICAS (PARA ARMAR GRUPOS AL AZAR) JUGUETES Y BALONES PARA COMPARTIR TARJETAS DE EMOTICONOS O "TERMÓMETRO DE EMOCIONES" RELOJ DE ARENA (PARA LOS TURNOS) CARTEL VISIBLE CON LAS NORMAS DE CONVIVENCIA	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN	

CONCEPTOS CLAVES GRADO PREESCOLAR
TERCER PERIODO
1.CONTROL TÓNICO Y POSTURAL 2.PROPIOCEPCIÓN 3.REALIZAR SECUENCIAS DE MOVIMIENTOS MÁS COMPLEJAS (PATRONES DE MOVIMIENTOS COMBINADOS). 4.MOSTRAR CONFIANZA Y AUTONOMÍA EN LA EXPLORACIÓN DEL ENTORNO. 5.COLABORAR CON OTROS NIÑOS PARA LOGRAR OBJETIVOS COMUNES (TRABAJO EN EQUIPO) 6.CAPACIDADES CONDICIONALES PERTINENTES PARA LA ETAPA DEL DESARROLLO (FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD)

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	**PREESCOLAR**	**ENTRENADORES/PROFESORES**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**	**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
CUARTO PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	TENSIÓN, RELAJACIÓN, CONTROL RESPIRATORIO (INHALACIÓN-ESPIRACIÓN),	CONTROL FISIOLÓGICO, COORDINACIÓN DINÁMICA MIXTA, CONCIENCIA CORPORAL	CONTROLA Y EJECUTA EQUILIBRIO, SALTO Y PUNTERÍA, CALMA ACTIVA, LATERALIDAD CRUZADA, CONTROL RESPIRATORIO (REGULACIÓN O MEDITACIÓN)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BANCOS SUECOS O LÍNEAS EN EL SUELO (EQUILIBRIO) AROS Y HUELLAS ADHESIVAS (TWISTER) PELOTAS Y MÚSICA DE RELAJACIÓN CINTAS DE DOS COLORES PARA EXTREMIDADES (LATERALIDAD CRUZADA) PLUMAS O POMPONES (PARA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN)	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	AUTONOMÍA Y CREATIVIDAD MOTRIZ, REPRESENTAR ACCIONES CON EL CUERPO	SECUENCIA DE MOVIMIENTOS TÉCNICOS, SOLUCIONES MOTRICES Y JUEGOS REGLAMENTADOS, REPRESENTACIÓN DE ACCIONES ESPECÍFICAS	CIRCUITO DE DECISIONES, DESAFÍO DE LANZAMIENTOS, DOMINO DE OBJETOS, BÚSQUEDA DEL TESORO MOTRIZ, BAILE, RITMOGRAMA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CONOS O SEÑALES DE DIRECCIÓN (DECISIONES) AROS Y PELOTAS DE DIFERENTES PESOS Y TAMAÑOS DIANAS O CESTOS (LANZAMIENTOS) RAQUETAS O BATES DE ESPUMA (DOMINIO) MAPA O PISTAS EN SOBRES, "TESORO" BAFLE Y LÁMINAS DE SECUENCIAS RÍTMICAS	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	HABILIDADES MOTRTICES BÁSICAS (LOCOMOCIÓN Y MANIPULACIÓN) CONTROL TÓNICO Y POSTURAL, VELOCIDAD DE REACCIÓN DESPLAZAMIENTO	LOCOMOCIÓN Y MANIPULACIÓN, DESARROLLAR FUERZA, VELOCIDAD Y COORDINACIÓN	JUEGOS DE VELOCIDAD, JUEGOS DE FUERZA Y CIRCUITOS MOTORES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CUERDAS PARA TRACCIONAR (FUERZA) BALONES Y CONOS VALLAS O OBJETOS DE SALTO COLCHONETAS Y CINTAS DE META	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	RESPONSABILIDAD CORPORAL Y COLECTIVA, IDENTIFICACIÓN Y VALORACIÓN DE LAS PARTES DEL CUERPO, MEDITACIÓN Y AUTORREGULACIÓN CORPORAL	CUMPLIMIENTO DE NORMAS BÁSICAS SIN SUPERVISIÓN, RELACIONA CADA PARTE DE SU CUERPO CON SU FUNCIÓN BÁSICA, IDENTIFICA CUANDO SU CUERPO ESTA ALTERADO O TRANQUILO	ROLES DE LIDERAZGO, SEMÁFORO DE RESPONSABILIDADES (VERDE CUMPLO NORMAS, AMARILLO RECORDAR REGLAS, ROJO MEJORAR COMPORTAMIENTO), LA NUEVE TRANQUILA (MEDITACIÓN O AUTORREGULACIÓN), DIBUJAR LA SILUETA DEL CUERPO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PETOS O BRAZALETES DE COLORES (LÍDERES) CARTULINA CON LOS COLORES DEL SEMÁFORO, CONOS O ALFOMBRAS MÚSICA AMBIENTAL SUAVE PAPEL CRAFT O PERIÓDICO DE GRAN FORMATO MARCADORES GRUESOS Y CRAYOLAS	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	COMUNICACIÓN EN ENTORNOS LÚDICOS, EMPATÍA, RESPETO, SOLIDARIDAD Y TOMA DE DECISIONES	CREAR ESTRATÉGIAS COLECTIVAS, APROPIACIÓN DE VALORES DEPORTIVOS, FAVORECER CONVIVENCIA DEL JUEGO, ESTIMULAR LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL	DRAMATIZACIÓN CON MOVIMIENTOS, JUEGOS CON PELOTAS Y JUEGOS DE PERSECUCIÓN, JUEGO DE ROLES, ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO BAÚL DE DISFRACES (TELAS, MÁSCARAS) PELOTAS DE DIVERSOS TAMAÑOS Y TEXTURAS PETOS O CINTAS DE COLORES (IDENTIFICACIÓN DE ROLES) TARJETAS DE "MISIÓN" CON NIVELES DE DIFICULTAD (ZDP)	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO PREESCOLAR

CUARTO PERIODO

1.CONTROL RESPIRATORIO

2.CREAR Y EJECUTAR RUTINAS DE MOVIMIENTO QUE INTEGREN HABILIDADES MOTORAS Y EXPRESIVAS (EXPRESIÓN CORPORAL)

3.DEMOSTRAR UNA MAYOR CONCIENCIA Y CONTROL SOBRE EL PROPIO CUERPO (CONCIENCIA PROPIOCEPTIVA)

4.PARTICIPAR EN JUEGOS Y ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LA COOPERACIÓN Y EL RESPETO MUTUO (VALORES DEPORTIVOS)

5.IDENTIFICAR LAS PARTES DEL CUERPO Y SU LIMITACIÓN (MEDITACIÓN, REGULACIÓN DE EMOCIONES)

6.ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP)

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA							
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026								
GRADO			**PRIMERO**			**ENTRENADORES/PROFESORES**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**	
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMATICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**
PRIMER PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	PERCEPCIÓN TÉMPORO-ESPACIAL E IMAGEN CORPORAL.	RECONOCE LAS PARTES DE SU CUERPO Y LAS UTILIZA EN DIFERENTES MOVIMIENTOS, IDENTIFICA DIRECCIONES Y POSICIONES EN RELACIÓN CON SU ENTORNO	JUEGOS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO, ACTIVIDADES DE RECONOCIMIENTO CORPORAL, JUEGOS CON RONDAS INFANTILES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA TARJETAS CON IMÁGENES DE ANIMALES O ACCIONES CORPORALES CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS PETOS O CHALECOS DE COLORES PELOTAS BLANDAS O DE ESPUMA (PARA RECONOCIMIENTO SEGMENTARIO) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	LENGUAJE Y EXPRESIÓN CORPORAL.	UTILIZAR EL MOVIMIENTO PARA EXPRESIÓN DE DANZAS, ESTADOS DE ÁNIMO, RITMOS Y RITMOGRAMAS	JUEGOS DE EXPLORACIÓN CORPORAL, EL ESPEJO DE LAS EMOCIONES, EL DIRECTOR DE LA ORQUESTA, JUEGOS DE IMITACIÓN DE ANIMALES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA TARJETAS CON IMÁGENES O NOMBRES DE ANIMALES TARJETAS DE EMOCIONES (CARAS O COLORES) CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS DE COLORES AROS PLÁSTICOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS.	REALIZA DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS CONTROLANDO SU CUERPO EN EL ESPACIO	JUEGOS DE ORIENTACIÓN ESPACIAL, ACTIVIDADES DE DESPLAZAMIENTO LIBRE Y DIRIGIDO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS DE COLORES AROS PLÁSTICOS CINTA ADHESIVA O TIZA VENDAS O PAÑUELOS (PARA JUEGOS DE ORIENTACIÓN DIRIGIDA) TARJETAS CON FLECHAS O DIRECCIONES (NORTE, SUR, IZQUIERDA, DERECHA) PELOTAS PEQUEÑAS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLIMPICOS	CONSTRUIR UN ESTILO DE VIDA ORIENTADO AL AUTOCUIDADO.	ACTIVIDADES DE RECONOCIMIENTO DEL OTRO Y RESPETO COLECTIVO E INDIVIDUAL, CONVERSATORIOS, RESPIRACIÓN CONSCIENTE, HABITOS SALUDABLES, ACTIVIDADES DE ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS DE COLORES COLCHONETAS O TAPETES TARJETAS DE EMOCIONES O VALORES (PARA EL RECONOCMIENTO DEL OTRO) BITÁCORAS O CUADERNOS DE REFLEXIÓN LAPICEROS O MARCADORES PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	INTERRELACIÓN SOCIO-CULTURAL.	ZONA DEL DESARROLLO PROXIMO (ZDP -3), PARTICIPAR EN JUEGOS GRUPALES Y RESPETAR LAS REGLAS.	JUEGOS COOPERATIVOS, EL TREN DE LA CONFIANZA, ACTIVIDADES DE COMPARTIR MATERIAL	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PETOS O CHALECOS CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS DIVERSOS (PARA LAS ACTIVIDADES DE COMPARTIR) VENDAS O PAÑUELOS CUERDAS O LAZOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO PRIMERO
PRIMER PERIODO
RECONOCIMIENTO DEL CUERPO Y ESQUEMA CORPORAL
DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS (CAMINAR, CORRER, SALTAR)
UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL (ADELANTE, ATRÁS, ARRIBA, ABAJO)
CONTROL TÓNICO Y RESPIRATORIO

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	PRIMERO	ENTRENADORES/PROFESORES	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
SEGUNDO PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	LATERALIDAD, ESQUEMA CORPORAL, ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL	EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO , CONTROL Y CORRECCIÓN POSTURAL.	JUEGOS DE ESTATUAS, POSTURAS DE EQUILIBRIO SOBRE LÍNEAS, SOSTENER OBJETOS MIENTRAS SE MANTIENE EL EQUILIBRIO, PASAR POR OBSTÁCULOS MANTENIENDO LA ESTABILIDAD, CIRCUITOS DE EQUILIBRIO, CAMINAR SOBRE PUNTAS Y TALONES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS CINTA ADHESIVA O TIZA VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES (PARA LOS OBSTÁCULOS) AROS PLÁSTICOS PETOS O CHALECOS DE COLORES PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA (PARA EL JUEGO DE ESTATUAS) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	EXPLORO E IDENTIFICO EMOCIONES REPRESENTADAS CON EL CUERPO	DIFERENCIACIÓN ENTRE POSICIÓN FIJA Y EN MOVIMEINTO, CORRECCIÓN DE POSTURA, EQUILIBRIO COMO RECURSO PARA REPRESENTACIÓN DE FIGURAS	EL JARDÍN DE LAS ESTATUAS, AVIÓN CORPORAL, CAMINATA POR LA CUERDA FLOJA, CIRCUITO DE HUELLAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO ESTATUAS O FIGURAS DE JUGUETE (COMO REFERENCIA VISUAL) CONOS Y PLATILLOS CUERDAS O LAZOS (PARA LA CUERDA FLOJA) HUELLAS RECORTADAS (EN FOAMY, CARTÓN O DIBUJADAS CON TIZA) CINTA ADHESIVA DE COLORES AROS PLÁSTICOS PETOS O CHALECOS DE COLORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	RECONOCER PARTES DEL CUERPO Y SUS POSIBILIDADES DEL MOVIEMITNO	EQUILIBRIO, CONTROL CORPORAL, LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN DE OBJETOS	RECORRIDO EN TRAYECTORIAS DE LÍNEAS RECTAS Y EN ZIG-ZAG, GIROS TREPAR, CORRER Y SALTAR, RODAR, HABILIDADES MANIPULATIVAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS CINTA ADHESIVA O TIZA (PARA LAS LÍNEAS RECTAS) PETOS O CHALECOS DE COLORES COLCHONETAS O TAPETES (PARA RODAR Y TREPAR CON SEGURIDAD) VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES (PARA SALTAR) BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS (PARA HABILIDADES MANIPULATIVAS) AROS PLÁSTICOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	RECONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DE MI CUERPO, CUIDADO Y AUTOCUIDADO CORPORAL, RESPETO Y CONVIVENCIA, AUTONOMIA CORPORAL	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL CUERPO, PARTICIPA CON RESPETO Y ACTITUD POSITIVA, RESPETO A LAS NORMAS Y AL TURNO, IDENTIFICACIÓN DE EMICIONES DURANTE LA CLASE, RESPETO INDIVIDUAL Y COLECTIVO DEL CUERPO	EL SEMÁFORO DE PERCEPCIÓN CORPORAL, PEDAGÓGIA FRENTE A LA HIDRATACIÓN, EL GUARDIÁN DEL MATERIAL, EL SUPERHÉROE DEL DESAYUNO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO TARJETAS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO PARA EL SEMÁFORO) PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA IDENTIFICAR AL GUARDIÁN Y AL SUPERHÉROE) BALONES O ELEMENTOS CINTA ADHESIVA O TIZA TERMOS DE AGUA (PARA LA PEDAGOGÍA DE HIDRATACIÓN) CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	JUEGO COOPERATIVO, NORMAS BÁSICAS. TRABAJO DIFERENCIADO	PARTICIPAR EN JUEGOS COOPERATIVOS, RESPETAR LAS REGLAS, RECONOCER LA IMPORTANCIA DE COMPARTIR, DESARROLLAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN, VALORES DEPORTIVOS, PEDAGÓGIA EN EL ROL DE GANADOR Y PERDEDOR	JUEGOS COOPERATIVOS, JUEGOS EN PAREJAS, RONDAS Y JUEGOS TRADICIONALES, JUEGO DE PERSECUCIÓN Y RELEVOS, ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN, REFLEXIÓN DESPUÉS DEL JUEGO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS Y PLATILLOS TESTIGOS O ESTAFETAS (PARA LOS RELEVOS) AROS PLÁSTICOS BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS DIVERSOS PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA (PARA LAS RONDAS) CUERDAS O LAZOS (PARA JUEGOS TRADICIONALES) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO PRIMERO
SEGUNDO PERIODO
EQUILIBRIO (ESTÁTICO Y DINÁMICO)
COORDINACIÓN (GENERAL Y ESPECÍFICA)
SALTOS Y GIROS
CONTROL CORPORAL EN MOVIMIENTO

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	PRIMERO	ENTRENADORES/PROFESORES	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
TERCER PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPOTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	AJUSTE POSTURAL, CONTROL DE OBJETOS, HABILIDADES MANIPULATIVAS, CONTROL LOCOMOTOR	HABILIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS, COORDINACIÓN GENERAL, HABILIDADES MANIPULATIVAS,	ROLLITO ADELANTE, JUEGOS DE EQUILIBRIO, POSTURAS DE GIMNASIA BÁSICA, JUEGOS DE PUNTERÍA, JUEGOS DE PASES, JUEGOS DE CONDUCCIÓN DE BALÓN, JUEGOS DE RITMO CON PASOS BÁSICOS O IMITACIÓN DE MOVIMIENTOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO COLCHONETAS O TAPETES (PARA EL ROLLITO ADELANTE) BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS (PASES Y CONDUCCIÓN) CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS O BOTELLAS (JUEGOS DE PUNTERÍA) PETOS O CHALECOS DE COLORES PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA CINTA ADHESIVA O TIZA (LÍNEAS DE EQUILIBRIO) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ, CONCIENCIA CORPORAL, CONTROL POSTURAL,	LANZAMIENTOS Y RECEPCIÓN CON PRESICIÓN, COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO, EXPRESIÓN COOPERATIVA	JUEGOS DE AROS DE PRESICIÓN, JUEGOS DE BOLOS, LANZAMIENTOS DE BALÓN O PELOTA A LA PARED, MANTENER UN GLOBO EN EL AIRE USANDO DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES, JUEGOS DE BAILE CON RONDAS INFANTILES, RITMOGRAMA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO AROS PLÁSTICOS BOLOS O BOTELLAS y PELOTAS DE CAUCHO O TENIS BOMBAS O GLOBOS DE COLORES PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA TARJETAS O GUÍAS DE RITMOGRAMA (PARA SEGUIR EL RITMO) CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS DE COLORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD HABILIDADES FÍSICAS, INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD,	CONTROL DEL BALÓN CON LOS PIES, CONDUCCIÓN DE OBJETOS, CONTROLAR LA FUERZA DEL TREN INFERIOR, PASES Y RECEPCIONES, DIRECCIÓN Y PRESICIÓN, CONTROL CORPORAL, EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD	CONDUCIR ENTRE CONOS, PASES EN PARAJAS, CARRERA CON BALÓN, DERRIBAR CONOS, APOYO DE MANOS Y PIES, POSTURAS CORPORALES BÁSICAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS DE COLORES COLCHONETAS O TAPETES TARJETAS CON IMÁGENES DE POSTURAS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	AUTORREGULACIÓN Y CONTROL CORPORAL, RESOLUCIÓN PASIFICA DE CONFILCTOS, TRABAJO SOLIDARIO	PEDAGOGÍA FRENTE A LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN VALORES DEPORTIVOS PEDAGOGÍA DE COMIDA SALUDABLE	FOMENTAR LA CONCIENCIA DESDE LAS CAPACIDADES MOTRICES, RITMO EN EQUIPO, ROLES LIDERAZGO, JUEGOS DE SOLIDARIDAD	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA PETOS O CHALECOS DE COLORES BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS (PARA LOS JUEGOS DE SOLIDARIDAD) CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS TARJETAS DE ROLES (PARA LA ASIGNACIÓN DE LÍDERES) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	ACEPTACIÓN GRUPAL, INTERRELACIÓN GRUPAL HETEROGÉNEA, CAPACIDAD ADAPTATIVA, AUTORREGULACIÓN	DEMUESRA ACTITUDES DE COOPERACIÓN Y COMPAÑERISMO, INTERACTUA DE MANERA POSITIVA CON SUS COMPAÑEROS, FORTALECIMIENTO DE LA CONVIVENCIA	JUEGOS DE PELOTAS COOPERATIVOS, CARRERA DE RELEVOS, CIRCUITO MOTRIZ EN PAREJAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS TESTIGOS O ESTAFETAS (PARA LA CARRERA DE RELEVOS) PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO PRIMERO
TERCER PERIODO
LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES (HABILIDADES MANIPULATIVAS)
HABILIDADES GIMNASTICAS
COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y VISO-PÉDICA
RITMO-GRAMA (RITMO)

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	**PRIMERO**	**ENTRENADORES/PROFESORES**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**	**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
CUARTO PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	TENSIÓN, RELAJACIÓN, CONTROL RESPIRATORIO (INHALACIÓN-ESPIRACIÓN),	COMBINACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, CONTROL CORPORAL, DESPLAZAMIENTO FLUIDO TRABAJO EN EQUIPO HABILIDADES GIMNÁSTICAS HABILIDADES MANIPULATIVAS (VISO-MANUAL Y VISO-PÉDICA)	CIRCUITO DE AVENTURA MOTRIZ CARRERA DE RELEVOS CON OBJETOS REPRESENTACIÓN DE FIGURAS (INDIVIDUAL Y GRUPAL) TRABAJO EN EQUIPO (TODOS POR UN MISMO OBJETIVO) RELEVOS POR EQUIPO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS OBJETOS DIVERSOS (PELOTAS, AROS, TESTIGOS PARA TRANSPORTAR EN LOS RELEVOS) PETOS O CHALECOS DE COLORES VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES TÚNELES (PARA EL CIRCUITO DE AVENTURA) TARJETAS CON IMÁGENES DE FIGURAS COLCHONETAS O TAPETES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	AUTONOMÍA Y CREATIVIDAD MOTRIZ, REPRESENTAR ACCIONES CON EL CUERPO	COMBINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS, SALTOS Y LANZAMIENTOS EN UNA SECUENCIA TRABAJAR CON PAREJAS PARA RESOLVER RETOS MOTRICES COREOGRAFÍAS SIMPLES DE IMITACIÓN (SECUENCIA CON MAYOR DIFICULTAD)	CIRCUITO DE RELEVOS COOPERATIVOS EL PUENTE HUMANO CORRECCIÓN DE POSTURA DEL LANZAMIENTO TRANSPORTE DE MATERIAL COLECTIVAMENTE BAILES GRUPALES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS DE COLORES BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS COLCHONETAS O CAJONES PARA TRANSPORTE COLECTIVO PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA AROS PLÁSTICOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA MOTRIZ / FÍSICA	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	HABILIDADES MOTRTICES BÁSICAS (LOCOMOCIÓN Y MANIPULACIÓN) CONTROL TÓNICO Y POSTURAL, VELOCIDAD DE REACCIÓN DESPLAZAMIENTO	CONTROLA MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL CUERPO MEJORA LA COORDINACIÓN MOTRIZ FORTALECE LA CAPACIDAD DE REACCIÓN INTEGRA MOVIMIENTOS CON RITMOS	JUEGO RÍTMICO CON MÚSICA EQUILIBRIO EN LÍNEA TRANSPORTE DE OBJETOS EN PAREJAS JUEGOS DE PERSECUCIÓN CONDUCIR OBJETOS ENTRE OBSTÁCULOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA CINTA ADHESIVA O TIZA BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS (PARA TRANSPORTAR EN PAREJAS) PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	RESPONSABILIDAD CORPORAL Y COLECTIVA, IDENTIFICACIÓN Y VALORACIÓN DE LAS PARTES DEL CUERPO, MEDITACIÓN Y AUTORREGULACIÓN CORPORAL	MANEJO DE EMOCIONES (EMOCIONES, FRUSTRACIÓN, ACTITUDES POSITIVAS Y AUTOCONTROL) PEDAGOGÍA DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO (DURANTE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS) RESPETO NORMAS Y TURNOS RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO PERSONAL (ROPA, CUERPO Y MATERIALES)	JUEGOS COOPERATIVOS JUEGOS NORMAS ESPECIFICAS CIRCUITO DE MOVIMIENTO CON AUTOCUIDADO CHARLAS DE REFLEXIÓN (CUIDADO DEL CUERPO) JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PETOS O CHALECOS AROS PLÁSTICOS BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS (PARA LOS JUEGOS COOPERATIVOS) TARJETAS CON NORMAS O REGLAS VISUALES CONOS Y PLATILLOS COLCHONETAS O TAPETES PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	COMUNICACIÓN EN ENTORNOS LÚDICOS, EMPATÍA, RESPETO, SOLIDARIDAD Y TOMA DE DECISIONES	PARTICIPA EN JUEGOS GRUPALES APLICANDO NORMAS BÁSICAS, FORTALECE EL TRABAJO EN EQUIPO, INTERACTUA DE MANERA RESPETUOSA Y SOLIDARIA, ANDAMJE, ADAPTAR EL MOVIMIENTO PROPIO AL RITMO GRUPAL	RELEVOS COOPERATIVOS, JUEGOS CON ENFASIS EN REGLAS, JUEGOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA, TELEFONO ROTO, JUEGO DEL LASARILLO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS Y PLATILLOS VENDAS O PAÑUELOS (PARA EL JUEGO DEL LAZARILLO) TESTIGOS O OBJETOS DEPORTIVOS (PARA TRANSPORTAR EN COOPERACIÓN) TARJETAS CON REGLAS O INSTRUCCIONES TARJETAS CON MENSAJES ESCRITOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO PRIMERO
CUARTO PERIODO
INTEGRACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES
TRABAJO EN EQUIPO
NORMAS BÁSICAS DE JUEGO (VALORES DEPORTIVOS)
HABILIDADES GIMNASTICAS
HABILIDADES MANIPULATIVAS

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	SEGUNDO	ENTRENADORES/PROFESORES	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMATICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
PRIMER PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	PERCEPCIÓN TÉMPORO-ESPACIAL E IMAGEN CORPORAL.	RECONOCIMIENTO DEL CUERPO EN DESPLAZAMIENTO MOVIMIENTOS BÁSICOS (CON RITMOS SENCILLOS) MANTENER EL EQUILIBRIO EN DIFERENTES POSICIONES CONTROL CORPORAL EN CIRCUITOS MOTRICES	JUEGO DEL ESPEJO (IMITACIÓN) SECUENCIA RÍTMICAS (PATRONES DE MOVIMIENTOS) BAILE LIBRE "GUIADO" CIRCUITO DE EQUILIBRIO MINI RETOS FÍSICOS (DESAFÍOS MOTRICES)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA CINTA ADHESIVA O TIZA CUERDAS (PARA LAS LÍNEAS DE EQUILIBRIO) CONOS Y PLATILLOS TARJETAS CON PATRONES O DIBUJOS AROS PLÁSTICOS PETOS O CHALECOS DE COLORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	LENGUAJE Y EXPRESIÓN CORPORAL.	IDENTIFICAR LOS SEGMENTOS CORPORALES (ARTICULACIONES) SEGUIR SECUENCIAS RÍTMICAS MANTENER EL CONTROL POSTURAL (DESPLAZAMIENTO O ESTÁTICO)	EJECUCIÓN DE POSTURAS ASISTIDAS EN PAREJAS JUEGOS DE IMITACIÓN EN PAREJAS CREACIÓN DE SECUENCIA COREOGRÁFICA DE 4 PASOS EQUILIBRIO DINÁMICO (SOSTENIENDO OBJETOS EN LA MANO) ESTATUAS CON UN SOLO APOYO, RITMOGRAMA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO COLCHONETAS O TAPETES (PARA LAS POSTURAS ASISTIDAS) PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA EL TRABAJO EN PAREJAS) PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA OBJETOS PEQUEÑOS TARJETAS O GUÍAS DE RITMOGRAMA (PARA SEGUIR LOS PATRONES) CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS.	RECONOCE Y MANTIENE EL EQUILIBRIO ESTÁTICO. CONTROLA EL EQUILIBRIO AL DESPLAZARSE SINCRONIZAR MOVIMIENTOS CORPORALES CONTROL POSTURAL EN SITUACIONES ESTÁTICAS Y DINÁMICAS LATERALIDAD TENSIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR	CIRCUITO DE SILUETAS (DIBUJAR EL CUERPO) ORQUETA CORPORAL (PERCUSIÓN CORPORAL) CAMINAR SOBRE UNA LÍNEA O UNA CINTA (TRANSPORTANDO OBJETOS) SALTAR OBSTÁCULOS Y GIRAR SIN DIFICULTAD AVIÓN DE EQUILIBRIO (POSTURA DEL ÁRBOL YOGA)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO TIZAS DE COLORES O PAPEL CRACK (PARA DIBUJAR LAS SILUETAS) CINTA ADHESIVA O CUERDAS (PARA LAS LÍNEAS DE CAMINAR) OBJETOS PEQUEÑOS (PARA TRANSPORTAR EN EQUILIBRIO) VALLAS PEQUEÑAS CAJONES (COMO OBSTÁCULOS PARA SALTAR) TARJETAS CON IMÁGENES DE POSTURAS (REFERENCIA/YOGA) PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	MOVIMIENTOS RÍTMICOS SIMPLES EQUILIBRIO DINÁMICO Y ESTÁTICO ACTITUDES POSITIVAS FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA RECONOCER LOS VALORES DEPORTIVOS	APOYO AUDIOVISUAL JUEGOS DE ESQUEMA CORPORAL RETOS DE DESPLAZAMIENTO IMITACIÓN DE ANIMALES EN JUEGO (YOGA) JUEGOS COOPERATIVOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO TELEVISOR (PARA EL APOYO AUDIOVISUAL) CONOS Y PLATILLOS COLCHONETAS O TAPETES (PARA LAS POSTURAS DE YOGA) TARJETAS CON IMÁGIENES DE ANIMALES PETOS O CHALECOS DE COLORES AROS PLÁSTICOS BALONES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	INTERRELACIÓN SOCIO-CULTURAL.	PARTICIPACIÓN EN JUEGO MOTORES COLECTIVOS COOPERACIÓN Y ORGANIZACIÓN GRUPAL RECONOCE LA IMPORTÁNCIA DE LAS NORMAS EN EL JUEGO	JUEGOS MOTORES COLECTIVOS CON REGLAS SIMPLES JUEGOS DE INTEGRACIÓN Y COOPERACIÓN JUEGOS TRADICIONALES QUE PROMUEVAN EL RESPETO POR LOS TURNOS RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN GRUPOS PEQUEÑOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO PETOS O CHALECOS DE COLORES BALONES CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS CUERDAS O LAZOS TARJETAS (PARA LAS REGLAS SIMPLES) FICHAS (PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO SEGUNDO

PRIMER PERIODO

RECONOCIMIENTO DEL CUERPO EN MOVIMIENTO

MOVIMIENTOS RÍTMICOS SIMPLES

EQUILIBRIO DINÁMICO Y ESTÁTICO

ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA								
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026									
GRADO			**SEGUNDO**			**ENTRENADORES/PROFESORES**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.		
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**		
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**	
SEGUNDO PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	LATERALIDAD, ESQUEMA CORPORAL, ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL	COORDINACIÓN GENERAL MEJORAR LA CONDUCCIÓN DE OBJETOS ENTRE OBSTÁCULOS MEJORAR LA REPRESENTACIÓN DRAMÁTICA O TEATRAL FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA CUMPLIR OBJETIVOS COMUNES	DESAFÍOS MOTRICES TRANSPORTE DE OBJETOS EN PAREJAS (REGLAS ESPECÍFICAS) PLANEAR ESTRATEGIAS SIMPLES CIRCUITOS COOPERATIVOS (RELEVOS)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS BALONES Y AROS TESTIGOS (PARA TRANSPORTAR) TARJETAS CON REGLAS ESPECÍFICAS (PARA EL TRANSPORTE EN PAREJAS) PIZARRA O TABLERO PEQUEÑO AROS PLÁSTICOS VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE	
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	EXPLORO E IDENTIFICO EMOCIONES REPRESENTADAS CON EL CUERPO	REPRESENTAR PERSONAJES O SITUACIONES CON EL CUERPO EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS CREATIVOS SEGUIR SECUENCIAS RÍTMICAS SIMPLES (RITMO-GRAMA) COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y VISO-PÉDICA	JUEGOS DE CUENTO MOTOR JUEGOS TEATRALES JUEGOS DE MIMOS JUEGOS CON GLOBOS (USANDO PARTES ESPECÍFICAS DEL CUERPO) JUEGOS DE CINE MODO JUEGO DE CAMPO MINADO (INDICACIONES SENSORIALES PARA AVANZAR)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS BOMBAS O GLOBOS DE COLORES VENDAS O PAÑUELOS DISFRACES, TELAS O ACCESORIOS (PARA LOS JUEGOS TEATRALES Y CUENTO MOTOR) PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA TARJETAS CON ACCIONES O PERSONAJES (PARA LOS MIMOS) AROS PLÁSTICOS PETOS O CHALECOS DE COLORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA	
		COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	RECONOCER PARTES DEL CUERPO Y SUS POSIBILIDADES DEL MOVIEMITNO	EJECUTAR HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DESARROLLA COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO MEJORAR LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL UTILIZA LAS MANOS PARA LANZAR Y RECIBIR OBJETOS CONTROLA LA DIRECCIÓN Y LA FUERZA PATEA Y CONDUCE UN BALÓN	CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO Y SALTOS JUEGOS CON BALONES ADAPTADOS JUEGOS DE PERSECUCIÓN LANZAR Y ATRAPAR PELOTAS INDIVIDUALES O EN PAREJA SOSTENER UN GLOBO EN EL AIRE PATEAR UN BALÓN HACIA UN OBJETIVO ESPECÍFICO CONDUCIR UN BALÓN CON OBSTÁCULOS O SIN ELLOS PASES EN PAREJA O GRUPO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS PELOTAS DE CAUCHO O TENIS (PARA LANZAR Y ATRAPAR) BOMBAS O GLOBOS DE COLORES (PARA SOSTENER EN EL AIRE) AROS PLÁSTICOS O MARCAS DE PUNTERÍA VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN	
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	RECONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DE MI CUERPO, CUIDADO Y AUTOCUIDADO CORPORAL, RESPETO Y CONVIVENCIA, AUTONOMIA CORPORAL	COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y VISO-PÉDICA CONTROL POSTURAL Y CONTROL DE EMOCIONES COMUNICACIÓN ASERTIVA TRABAJO EN EQUIPO	PRECISIÓN EN EL LANZAMIENTO Y LA RECEPCIÓN APOYO AUDIOVISUAL JUEGOS DE ROLES DE LIDERAZGO JUEGOS CON REGLAS ESPECÍFICAS ACTIVIDADES PARA REGULAR LAS EMOCIONES ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE LENGUAJE CORPORAL TRABAJO EN EQUIPO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS O PELOTAS DE TENIS TELEVISOR, PROYECTOR O PARLANTE (PARA EL APOYO AUDIOVISUAL) TARJETAS CON NORMAS O REGLAS VISUALES COLCHONETAS O TAPETES (PARA LAS ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN Y EMOCIONES) TARJETAS DE EMOCIONES O "TERMÓMETRO" EMOCIONAL AROS PLÁSTICOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO	
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	JUEGO COOPERATIVO, NORMAS BÁSICAS, TRABAJO DIFERENCIADO	PRINCIPIOS BÁSICOS DE COOPERACIÓN (EMPATÍA, RECIPROCIDAD, COMPAÑERISMO) JUEGO DE ROLES DE LIDERAZGO RECONOCIMIENTO DE VALORES Y DE LA BUENA CONVIVENCIA PROMOVER LA ZONA DE DESARROLLO PROXIMO (ZDP)	JUEGOS COOPERATIVOS JUEGOS CON ROLES BÁSICOS JUEGOS PREDEPORTIVOS ENFOCADOS EN LA COOPERACIÓN ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN GRUPAL JUEGOS DE ANDAMIAJE (APOYO ENTRE PARES) JUEGOS DE LAZARILLO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS DIFERENTES TAMAÑOS (PARA LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS) VENDAS O PAÑUELOS (PARA EL JUEGO DEL LAZARILLO) AROS PLÁSTICOS (PARA LAS ACTIVIDADES DE ANDAMIAJE Y APOYO) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN	

CONCEPTOS CLAVES GRADO SEGUNDO
SEGUNDO PERIODO
COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y VISO-PÉDICA
REPRESENTACIÓN DE ACCIONES CON EL CUERPO
AUTOCONTROL DURANTE EL JUEGO
COMUNICACIÓN ASERTIVA
TRABAJO EN EQUIPO

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO			**SEGUNDO**			**ENTRENADORES/PROFESORES**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**	
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**
TERCER PERIODO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	AJUSTE POSTURAL, CONTROL DE OBJETOS, HABILIDADES MANIPULATIVAS, CONTROL LOCOMOTOR	MEJORAR COORDINACIÓN VISO-MANUAL RECONOCIMIENTO Y ANTICIPACIÓN DE LA TRAYECTORIA DE OBJETOS EN MOVIMIENTO PROBAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO INTERACCIÓN CON COMPAÑEROS APLICAR REGLAS SIMPLES ACTITUDES DE COOPERACIÓN Y RESPETO	SEGUIMIENTO DE OBJETOS EN MOVIMIENTO HABILIDADES MANIPULATIVAS GLOBOS EN MOVIMIENTO CARRERAS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN (ZIG-ZAG) SUPERAR RETOS MOTRICES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS PETOS O CHALECOS ESTACIONES DE HIDRATACION GLOBOS O BOMBAS (PARA SEGUIMIENTO Y MOVIMIENTO) OBJETOS MÓVILES (PELOTAS LIVIANAS) CUERDAS O AROS (ESTACIONES DE RETOS MOTRICES)	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	CREATIVIDAD EN LA ACCIÓN MOTRIZ, CONCIENCIA CORPORAL, CONTROL POSTURAL.	MANIPULACIÓN (LANZAR, RECIBIR Y GOLPEAR CON INTENCIÓN Y DIRECCIÓN) AJUSTE CORPORAL CON INTENCIÓN CALCULO DE DISTANCIAS Y PUNTOS DE ENCUENTRO COORDINACIÓN SEGMENTARIA APLICADA (COORDINACIÓN GENERAL) RESPUESTAS MOTRICES ANTE ESTÍMULOS VISUALES O AUDITIVOS	JUEGOS DE ANTICIPACIÓN HABILIDADES MANIPULATIVAS Y COORDINATIVAS RELEVOS DE PRECISIÓN SEMÁFORO DE VELOCIDAD JUEGOS DE 3X3 BAILE RONDAS INFANTILES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION TARJETAS DE COLORES (PARA EL "SEMÁFORO DE VELOCIDAD") PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS CESTAS, BALDES O AROS (BLANCOS PARA LANZAMIENTOS) PARLANTE O DISPOSITIVO DE SONIDO PETOS O CHALECOS DE COLORES	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD HABILIDADES FÍSICAS, INTEGRACIÓN DE LA CORPOREIDAD,	FORTALECE LA VELOCIDAD, COORDINACIÓN Y CONTROL APLICA HABILIDADES MOTRICES EN JUEGOS COLECTIVOS INTEGRA HABILIDADES MOTRICES EN JUEGOS PREDEPORTIVOS CONTROL POSTURAL	JUEGOS DE PERSECUCIÓN JUEGOS PREDEPORTIVOS ADAPTADOS CIRCUITOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y YOGA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION COLCHONETAS O TAPETES DE YOGA. TARJETAS CON POSTURAS DE ANIMALES O ASANAS PETOS O CINTAS DE COLORES (PARA IDENTIFICAR A LOS "PERSEGUIDORES"). BANCOS SUECOS LISTONES O VIGAS DE EQUILIBRIO BALONES ADAPTADOS	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	AUTORREGULACIÓN Y CONTROL CORPORAL, RESOLUCIÓN PASIFICA DE CONFILCTOS, TRABAJO SOLIDARIO	HABILIDADES MANIPULATIVAS PERCEPCIÓN DE TRAYECTORIA Y VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL CONTROL Y FLUIDEZ EN MOVIMIENTOS SIMPLES JUEGO LIMPIO APLICACIÓN DE REGLAS ESPECÍFICAS ESTABLECE RELACIONES POSITIVAS	EL ARBITRO DEL JUEGO (UN ESTUDIANTE RECUERDA LAS REGLAS) JUEGOS CON PELOTAS Y DISTANCIAS VARIADAS SEGUIMIENTO DE TRAYECTORIAS Y CAMBIOS DE RITMO JUEGOS EN EQUIPO CON ENFASIS EN EL RESPETO EMPAREJAMIENTO ROTATIVO (INTERACCIÓN) JUEGOS DE INCLUSIÓN, CREADORES DE REGLAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION PELOTAS DE DIVERSOS PESOS Y TEXTURAS (TENIS, ESPUMA, CAUCHO). CINTA, MARCAS EN EL PISO (DISTANCIAS DE LANZAMIENTO). CINTAS DE COLORES O BRAZALETES (TABLERO PEQUEÑO O PAPELÓGRAF	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	ACEPTACIÓN GRUPAL, INTERRELACIÓN GRUPAL HETEROGÉNEA, CAPACIDAD ADAPTATIVA, AUTORREGULACIÓN	APLICA NORMAS BÁSICAS Y ACUERDOS COLECTIVOS PARTICIPA EN ACTIVIDADES GRUPALES FORTALECER LA COMUNICACIÓN ASERTIVA DESARROLLO ACTITUDES DE JUEGO LIMPIO DESARROLLO DE INTERACCIÓN GRUPAL (COMPAÑERISMO	JUEGOS COLECTIVOS JUEGOS PREDEPORTIVOS CON REGLAS ESPECÍFICAS COORDINACIÓN Y COOPERACIÓN GRUPAL RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MOTRICES EN GRUPO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION BALONES (FÚTBOL Y BALONCESTO) PETOS O CHALECOS ELEMENTOS DE TRANSPORTE GRUPAL OBSTÁCULOS VARIADOS (VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES)	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO SEGUNDO
TERCER PERIODO
HABILIDADES MANIPULATIVAS
PERCEPCIÓN DE TRAYECTORIAS
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTOS
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
JUEGO LIMPIO
INTERACCIÓN CON COMPAÑEROS
APLICACIÓN DE REGLAS SIMPLES

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	SEGUNDO	ENTRENADORES/PROFESORES	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS Y TEORÍAS DE LA ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
C U A R T O P E R I O D O	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA PERCEPTIVA MOTRIZ	COORDINACIÓN DE SENTIDOS Y MOVIMIENTO EN EL ESPACIO.	TENSIÓN, RELAJACIÓN, CONTROL RESPIRATORIO (INHALACIÓN-ESPIRACIÓN),	PERFECCIONAMIENTO COORDINATIVO DE PERCEPCIÓN VISUAL Y MOVIMIENTO CORPORAL EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO PROPONER SOLUCIONES MOTRICES PARA SUPERAR RETOS	CREAR MOVIMIENTOS PARA REPRESENTACIÓN DE ACCIONES ORQUETA CORPORAL CARRERAS COOPERATIVAS CIRCUITOS CON DIFICULTAD COGNITIVA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION TARJETAS CON ACCIONES ESCRITAS INSTRUMENTOS DE PEQUEÑA PERCUSIÓN CUERDAS O PAÑUELOS CONOS DE COLORES Y TARJETAS CON SEÑALES	OBSERVACIÓN PERMANENTE
		COMPETENCIA EXPRESIVA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE MANIFESTAR EMOCIONES Y MENSAJES MEDIANTE EL CUERPO.	AUTONOMÍA Y CREATIVIDAD MOTRIZ., REPRESENTAR ACCIONES CON EL CUERPO	SINCRONIZACIÓN DE MOVIMIENTOS CON ESTÍMULOS EXTERNOS MANTIENE EL EQUILIBRIO DINÁMICO PROPONE SOLUCIONES MOTRICES ANTE UN OBSTÁCULO JUEGO DE ROLES SIGUE PATRONES COORDINATIVOS Y RITMICOS SIN DIFICULTAD	CIRCUITOS DE AYUDA ENTRE PARES CUENTO MOTOR RETO DE LA SABANA SALTAR, GIRAR Y RETROCEDER SIN PERDER EL CONTROL CORPORAL RITMO GRAMA BAILES GRUPALES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION PARLANTE O DISPOSITIVO DE SONIDO (RITMOGRAMAS) TELAS O MÁSCARAS (PARA EL CUENTO MOTOR) COLCHONETAS O TAPETES AROS PLÁSTICOS	REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN POSTURAS DE YOGA
		COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	EJECUCIÓN EFICIENTE DE MOVIMIENTOS BÁSICOS Y POSTURA.	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (LOCOMOCIÓN Y MANIPULACIÓN) CONTROL TÓNICO Y POSTURAL, VELOCIDAD DE REACCIÓN DESPLAZAMIENTO	CAMBIOS DE DIRECCIÓN FUERZA BÁSICA MOVIMIENTOS RÍTMICOS ACTIVIDADES COOPERATIVAS EXPLORA DIFERENTES MOVIMIENTOS (SALTOS, GIROS, DESPLAZAMIENTOS) CREA SECUENCIAS MOTRICES GIMNASTICAS DESARROLLA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL	CREAR UNA SECUENCIA; MEDIALUNA, ROLLO, VELA COLOCAR MÚSICA Y PEDIR A LOS NIÑOS QUE SE MUEVAN AL RITMO DE LA MÚSICA CAMINAR IMAGINANDO SITUACIONES CIRCUITOS MOTRICES CON ESTACIONES DE SALTOS JUEGOS CON DESPLAZAMIENTOS VARIADO ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO (LÍNEAS AROS O SUPERFICIES) JUEGOS DE HABILIDADES MANIPULATIVAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION COLCHONETAS PARLANTE O DISPOSITIVO DE SONIDO CINTA ADHESIVA, TIZA O CUERDAS (PARA MARCAR LAS LÍNEAS DE EQUILIBRIO) AROS PLÁSTICOS BALONES, PELOTAS DE TENIS O TESTIGOS (HABILIDADES MANIPULATIVAS) PETOS O CHALECOS	SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES, TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO.	RESPONSABILIDAD CORPORAL Y COLECTIVA, IDENTIFICACIÓN Y VALORACIÓN DE LAS PARTES DEL CUERPO, MEDITACIÓN Y AUTORREGULACIÓN CORPORAL	IDENTIFICA Y ASISTE A COMPAÑEROS CON DIFICULTADES MOTRICES ACTITUD DE RESPETO Y VALORES MOVIMIENTOS CREATIVOS Y ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA FOMENTA LA COOPERACIÓN Y AYUDA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS GRUPALES	RONDA DE RECONOCIMIENTO AL ESFUERZO REALIZA RECORRIDOS (SEGUIR INDICACIONES AUDITIVAS) DANZA DE LAS EMOCIONES (ALEGRÍA, TRISTEZA Y CALMA) JUEGOS COOPERATIVOS JUEGOS INTERCULTURALES (JUEGOS TRADICIONALES) JUEGOS DE INCLUSIÓN (RECONOCIMIENTO DE LAS DIFERENCIAS) SOLUCIÓN DE CONFLICTOS (DESAFÍOS CORPORALES GRUPALES)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION TARJETAS O CARAS DE EMOCIONES PARLANTE O DISPOSITIVO DE SONIDO (PARA LA DANZA Y LAS RONDAS) INSTRUMENTOS DE PEQUEÑA PERCUSIÓN LAZOS, TROMPO O SACOS (PARA JUEGOS INTERCULTURALES) PAÑUELOS O VENDA PETOS O CHALECOS DE COLORES MEDALLAS DE PAPEL O PEGATINAS (RONDA DE RECONOCIMIENTO AL ESFUERZO) AROS PLÁSTICOS	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	RELACIÓN CON OTROS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.	COMUNICACIÓN EN ENTORNOS LÚDICOS, EMPATÍA, RESPETO, SOLIDARIDAD Y TOMA DE DECISIONES	PARTICIPAR EN JUEGOS COLECTIVOS RESPETO POR LAS NORMAS APLICA PRINCIPIOS DE CONVIVENCIA (ESCUCHA ACTIVA, DIALOGO Y AUTONOMÍA) RESOLUCIÓN DE DESAFÍOS MOTRICES RECONOCE VALORES DEPORTIVOS (CARTILLAS DE OLIMPISMO) FOMENTAR LA ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP)	ACTIVIDADES RECREO-DEPORTIVAS ACTIVIDADES DE COOPERACIÓN RESOLUCIÓN DE RETOS MOTRICES COLECTIVOS JUEGOS DE INTEGRACIÓN JUEGOS RELEVOS JUEGOS CON ROLES ESPECIFICOS POR INTEGRANTE JUEGOS QUE PROMUEVAN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CRONÓMETRO Y SILBATO CONOS Y PLATILLOS ESTACIONES DE HIDRATACION PETOS O CHALECOS DE COLORES BALONES, TESTIGOS O ESTAFETAS AROS PLÁSTICOS Y CUERDAS TARJETAS CON MENSAJES O DIBUJOS	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN RESOLUCIÓN DE CONFLICTO LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVES GRADO SEGUNDO
CUARTO PERIODO
COORDINACIÓN PERCEPTIVA-MOTRIZ
MOVIMIENTOS CREATIVOS
ACTITUDES DE CONVIVENCIA
COOPERACIÓN Y AYUDA
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	TERCERO DE PRIMARIA	ENTRENADOR/PROFESOR	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
PRIMER PERIODO - ATLETISMO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	RECONOCER Y PRACTICAR LAS HABILIDADES BÁSICAS DEL ATLETISMO COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL (AJUSTE CONTINUO) APLICAR TÉCNICAS BÁSICAS DE DESPLAZAMIENTO PARTICIPACIÓN ACTIVA DESARROLLO DE RESISTENCIA (AERÓBICA Y ANAERÓBICA). DESARROLLO CARDIOVASCULAR, FUERZA Y RESISTENCIA	POSTURAS, JUEGOS PREDEPORTIVOS, JUEGOS DE VELOCIDAD EN LÍNEA RECTAS, HABILIDADES MANIPULATIVAS, CIRCUITO ATLÉTICO (CARRERAS DE 20 MTS) SALTO EN ARO O COLCHONETA LANZAMIENTO DE PELOTAS CARRERA EN ZIGZAG MINI RELEVOS HABILIDADES MANIPULATIVAS	CONOS O PLATOS DEPORTIVOS AROS PLÁSTICOS COLCHONETAS DE GIMNASIA PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS (CAUCHO, ESPUMA O VINILO) TESTIGOS O ESTAFETAS PARA RELEVOS CINTA MÉTRICA CRONÓMETRO CESTAS O BLANCOS DE PRECISIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, RECONOCER EN EL ATLETISMO UNA FORMA DE CUIDADO Y DESARROLLO ACEPTAR LAS NORMATIVAS DE LAS MODALIDADES DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA COMPETENCIA SANA VALORACIÓN DEL ESFUERZO PROPIO Y AJENO RESPETAR LAS DIFERENCIAS DESARROLLO DE AUTOESTIMA	CARRERA POR CATEGORÍAS ADAPTADAS (MORFOLOGÍA HUMANA) CALENTAMIENTO EN PAREJAS COMUNICACIÓN ASERTIVA COMPETENCIA DE EQUIPOS MIXTOS REFLEXIÓN GRUPAL ROTACIÓN DE ROLES DE LIDERAZGO CONVERSACIÓN DE SEGURIDAD CHARLAS SOBRE EL CUIDADO DEL CUERPO (INDIVIDUAL Y COLECTIVO)	PETOS O CHALECOS DE DISTINTOS COLORES CONOS O DISCOS CRONÓMETRO CINTA MÉTRICA SILBATO BALONES O TESTIGOS DE RELEVOS (PARA DINÁMICAS DE GRUPO) CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO LAPICEROS O MARCADORES TAPETES O COLCHONETAS (PARA EL ESPACIO DE REFLEXIÓN) HIDRATACIÓN Y BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS APOYO AUDIOVISUAL	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	MEJORAR LA CONCIENCIA CORPORAL Y LA UBICACIÓN EN EL ESPACIO RECONOCIMIENTO DE SUS CAPACIDADES MOTORAS EXPLORA DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO COORDINA MOVIMIENTOS CORPORALES MUESTRA CREATIVIDAD AL REPRESENTAR MOVIMIENTOS ATLÉTICOS TRABAJO EN EQUIPO	BAILE, CUENTO MOTOR, RITMO-GRAMAS, IMITAR AL ATLETA CORRER CON CAMBIOS DE VELOCIDAD CORRER CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN CORRER EXPRESANDO EMOCIONES O SITUACIONES SECUENCIA DE MOVIMIENTOS (CORRER, SALTAR Y LANZAR) JUEGO DE ESTATUAS (ATLETAS), TRABAJO POR ESTACIONES	EQUIPOS DE SONIDO O PARLANTES TARJETAS CON IMÁGENES DE ATLETAS O EMOCIONES PAÑUELOS O TELAS DE COLORES CONOS O DISCOS AROS PLÁSTICOS COLCHONETAS DE GIMNASIA PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS CRONÓMETRO CINTA ADHESIVA O TIZA	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	FORTALECER LA CAPACIDAD DE PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN GRUPAL COMUNICACIÓN ASERTIVA, ESCUCHA ACTIVA Y ORALIDAD	JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CREACIÓN DE ESTRATEGIAS, ROLES DE LIDERAZGO, RELEVOS, CIRCUITO ATLÉTICO EN EQUIPOS CARRERA DE OBSTÁCULOS COLABORATIVA ACTIVIDADES DE INCLUSIÓN Y COOPERACIÓN GRUPAL REFLEXIÓN GRUPAL	CONOS O DISCOS PETOS O CHALECOS DE COLORES TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS AROS PLÁSTICOS COLCHONETAS DE GIMNASIA CUERDAS O LAZOS VALLAS O CAJONES PARA OBSTÁCULOS CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO LAPICEROS O MARCADORES	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

ATLETISMO GRADO TERCERO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

CARRERAS DE VELOCIDAD:
REACCIÓN DE SALIDA (ESTÍMULOS VISUALES Y AUDITIVOS)
POSTURA (SALIDA BAJA - BRACEO)
EJECUCIÓN DE LA CARRERA (SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE)
RITMO DE RESPIRACIÓN
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (DISTANCIAS CORTAS)
COORDINACIÓN GENERAL (ZANCADA)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

CARRERA DE RELEVOS:
POSTURA DE SALIDA (SALIDA BAJA Y DE 3 APOYOS)
ZONA DE TRANSFERENCIA
ENTREGA Y RECEPCIÓN (ENTREGA A CIEGAS)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

SALTO DE LONGITUD:
POSTURA TÉCNICA (AJUSTE CORPORAL)
FASES (APROXIMACIÓN, BATIDA, VUELO, CAÍDA)
RITMO
COORDINACIÓN GENERAL (BRACEO – ZANCADA)
PIE DE APOYO (ZONAS DE CONTACTO)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

IMPULSIÓN DE BALA:
TÉCNICA LINEAL DE LANZAMIENTO (AJUSTE CORPORAL-FOSA CLAVICULAR)
FASES DE LANZAMIENTO ROTACIONAL (PREPARACIÓN, DESPLAZAMIENTO ROTACIONAL, DESCARGA, RECUPERACIÓN)
FASES DE LANZAMIENTO LINEAL (PREPARACIÓN, DESPLAZAMIENTO, DESCARGA, RECUPERACIÓN)
PESO ADECUADO Y DIFERENCIADO POR SEXO
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA							
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026								
GRADO			TERCERO DE PRIMARIA			ENTRENADOR/PROFESOR	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO			HORARIOS	JORNADA ÚNICA	
PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
SEGUNDO PERIODO - BALONCESTO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPOTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL CONTROL CORPORAL MANEJO Y CONTROL DE BALÓN ORIENTACIÓN Y UBICACIÓN ESPACIAL (UBICACIÓN EN LA ZONA DE JUEGO Y RECONOCIMIENTO DE LAS POSICIONES) FUERZA EXPLOSIVA (TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR) FORTALECIMIENTO CEFALOCAUDAL TRABAJO EN EQUIPO	SEMÁFORO DE DRIBLING (VERDE RÁPIDO, AMARILLO LENTO Y ROJO DETENERSE) ACTIVIDADES CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (ZIGZAG) RUEDA DE PASES (EVITAR QUE EL BALÓN CAIGA) DIFERENTES PUNTOS DE LANZAMIENTO (DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS) CARRERAS CON BALÓN ATRAPA ESPACIOS (CORRER Y UBICARSE EN ZONAS DE JUEGO) JUEGOS PREDEPORTIVOS	BALONES DE BALONCESTO O MINI-BALONCESTO CONOS DISCOS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO) AROS PLÁSTICOS CINTA MÉTRICA O TIZA SILBATO Y CRONÓMETRO PETOS O CHALECOS DE COLORES	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL RESPETO DEPORTIVO NORMAS BÁSICAS DE JUEGO PRÁCTICA DE TRABAJO EN EQUIPO (PARTICIPACIÓN ACTIVA) DESARROLLA ACTITUDES DE JUEGO LIMPIO (FAIRPLAY) FORTALECER LA RESPONSABILIDAD CAPACIDAD DE AUTORREGULACIÓN (CONTROL DE EMOCIONES) RECONOCIMIENTO DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO EN JUEGO	JUGAMOS CON REGLAS (MODIFICACIONES DE REGLAS) VALORES DEPORTIVOS (RESPONSABILIDAD Y RESPETO DE LOS TURNOS) RECONOCER LAS ACTITUDES POSITIVAS DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD CUIDADO DEL MATERIAL RETROALIMENTACIÓN (¿CÓMO TE SENTISTE AL GANAR O PERDER?, ¿QUÉ PENSASTE CUANDO TE EQUIVOCASTE?)	PETOS O CHALECOS DE COLORES BALONES O ELEMENTOS DE JUEGO CONOS O DISCOS SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS DE COLORES (PARA REGLAS O VALORES) CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO LAPICEROS O MARCADORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA-CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	COORDINAR EL DRIBLING DINÁMICO EJECUTAR PASES CON PUNTERÍA (POSTURA LANZAMIENTO) DESARROLLAR LA VISIÓN PERIFÉRICA EQUILIBRIO EN EL PIVOT RECONOCER LAS INFRACCIONES A LA NORMA DURANTE EL JUEGO CONTROL DE BALÓN CONCIENCIA DE JUEGO COMUNICAR INTENCIONES DE JUEGO (GESTOS Y CONTACTO VISUAL)	CIRCUITO DE HABILIDADES (DRIBLING, ZIGZAG, PASES Y PIVOT) JUEGOS DE POLICÍAS Y LADRONES RELEVOS CON ENTRADAS BALONCESTO RITMICO (PIVOT AL UNISONÓ, MÚSICA Y COORDINACIÓN GRUPAL) MIMO DEL JUEGO (REPRESENTAR UNA FALTA E IDENTIFICARLA)	BALONES DE BALONCESTO CONOS O PLATOS EQUIPO DE SONIDO O PARLANTE PETOS O CHALECOS DE DOS COLORES SILBATO Y CRONÓMETRO AROS PLÁSTICOS CINTA ADHESIVA O TIZA TARJETAS CON NOMBRES DE FALTAS O REGLAS	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECIFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RITMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	INTERIORIZA Y APLICA NORMAS BÁSICAS (EVIDENCIA COMPRENSIÓN) PARTICIPA EN DINÁMICAS COLECTIVAS (INTENCIÓN COOPERATIVA) CONDUCTAS DE CORRESPONSABILIDAD (LOGRO COMÚN) GESTIÓN DE EMOCIONES (FRUSTRACIÓN Y ÉXITO EN PRÁCTICA DEPORTIVA)	SITUACIONES DE COOPERACIÓN MOTRIZ CON IMPLEMENTO TAREAS MOTRICES (PASE CONTINUO DEL BALÓN) SINCRONIZACIÓN DE ACCIONES COOPERACIÓN Y PASE (AVANCE GRUPAL) ORGANIZACIÓN DE ESTACIONES MOTRICES INTEGRADAS (PASE, DESPLAZAMIENTO Y LANZAMIENTO) ASIGNACIÓN DE ROLES (JUGADOR, MEDIADOR, OBSERVADOR Y REGULADOR)	BALONES DE BALONCESTO CONOS O PLATOS DEPORTIVOS PETOS O CHALECOS DE COLORES AROS PLÁSTICOS CRONÓMETRO Y SILBATO TARJETAS O CARNÉS CON NOMBRE DE ROLES (MEDIADOR, OBSERVADOR, ETC.) TABLAS DE APOYO CON HOJAS DE REGISTRO LAPICEROS CESTAS O CANCHAS PARA LANZAMIENTO	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

BALONCESTO GRADO TERCERO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

TÉCNICA GENERAL

FAMILIARIZACIÓN CON EL ELEMENTO

HISTORIA DEL BALONCESTO

DRIBLING CON BALÓN

DRIBLING SIN BALÓN (TRABAJO DE SOMBRAS)

PASE Y RECEPCIÓN:
- PASE DE PECHO
- PASE PICADO
- PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA
- PASE DE ESPALDA
- PASE DE BEISBOL

REGLAS BÁSICAS (3X3 5X5)

PUNTUACIÓN

NOCIONES DE ATAQUE Y DEFENSA

POSICIONES DE JUEGO (TÉCNICA Y TÁCTICA)

PRECISIÓN DE LANZAMIENTO:
TÉCNICA DE BANDEJA Y TÉCNICA DE CUCHARA

DESPLAZAMIENTOS (PASOS CRUZADOS)

POSTURA DE DEFENSA BÁSICA:
- POSICIÓN BAJA
- MANOS ABIERTAS
- RODILLAS FLEXIONADAS
- SEGUIR AL JUGADOR SIN LESIONARLO

ZONAS DE JUEGO:
- ZONA DE DEFENSIVA
- ZONA CENTRAL (MEDIO CAMPO)
- ZONA DE LA LLAVE O PINTURA
- ZONA DE TRES PUNTOS

LÍNEAS IMPORTANTES:
- LÍNEA DE FONDO: DONDE ESTÁ EL ARO.
- LÍNEA LATERAL: LÍMITES DE LA CANCHA.
- LÍNEA DE TIROS LIBRES: DESDE DONDE SE LANZAN FALTAS.

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA								
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026									
GRADO			**TERCERO DE PRIMARIA**			**ENTRENADOR/PROFESOR**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.		
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**		
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**	
TERCER PERIODO - FÚBOL - SALA	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDA) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4-APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5-RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	COORDINACIÓN VISO-PÉDICA COORDINACIÓN GENERAL DESARROLLO DE HABILIDADES BÁSICAS DE MICROFÚTBOL EQUILIBRIO Y CONTROL CORPORAL VELOCIDAD Y REACCIÓN FUERZA DEL TREN INFERIOR	CARRERAS DE CONDUCCIÓN Y COORDINACIÓN CON BALÓN PRECISIÓN DE TIRO PRECISIÓN DE PASE JUGOS DE POSESIÓN DE PELOTA (1 VS 1 – 2 VS 2) JUEGO CON CONDICIÓN MÍNIMA DE PASES SEMÁFORO DEL FUTBOLISTA (VERDE CONDUCIR, AMARILLO TROTANDO, ROJO DETENER EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE) REY DE CONTROL (CONDICIÓN: ZONA DE CONTACTO Y LATERALIDAD)	BALONES DE MICROFÚTBOL CONOS DISCOS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO) PETOS O CHALECOS DE COLORES CRONÓMETRO Y SILBATO CINTA MÉTRICA O TIZA	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO	
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	RECONOCE Y RESPETA LAS NORMAS BÁSICAS DEL MICROFÚTBOL DEMUESTRA ACTITUDES DE JUEGO LIMPIO ACEPTACIÓN DE DECISIONES Y RESULTADOS PARTICIPA ACTIVAMENTE MANIFIESTA COMPROMISO, RESPETO Y COOPERACIÓN CONTROL DE EMOCIONES DURANTE EL JUEGO VALORA EL TRABAJO EN EQUIPO PROMUEVE LA INCLUSIÓN Y EL APOYO ENTRE COMPAÑEROS	JUEGO LIMPIO EN ACCIÓN (INTERVENCIÓN DEL DOCENTE EN FALTAS Y REFLEXIÓN) CAPITÁN QUE FOMENTA LIDERAZGO POSITIVO CONDICIÓN DE PASE GRUPAL PARA AVANZAR PAUSAS DURANTE EL JUEGO PARA TRABAJAR LA REGULACIÓN DE EMOCIONES RESPETA LAS NORMAS (PLANTEAMIENTO DE SITUACIÓN REAL DE JUEGO)	MATERIAL AUDIOVISUAL BOTELLA DE AGUA COMO NORMA TABLERO CARTILLA OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECO CONOS O DISCOS DEMARCATORIOS SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS DE COLORES (AMARILLA Y ROJA PARA REGLAS) CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO LÁPICEROS O MARCADORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO	
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	COMUNICACIÓN CORPORAL (USO DE GESTOS, FINTAS Y MIRADAS) CREATIVIDAD MOTRIZ INTERACCIÓN SOCIAL Y COOPERACIÓN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS TÁCTICOS DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS CONSTRUCCIÓN CÓDIGOS COMUNES PARA ALCANZAR METAS DEPORTIVAS	ESPEJO DE REGATES MICRO TEATRO TÁCTICO (REPRESENTACIÓN ESTRATÉGICA) CAZADORES Y PRESAS (JUEGOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN) CELEBRACIÓN PERSONAL DE GOL ACTIVIDADES QUE DESARROLLEN LA PERSONALIDAD CORPORAL ANTES DE COBRAR ACTIVIDADES DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS ACTIVIDADES DE YOGA	BALONES DE MICROFÚTBOL CONOS O PLATOS DEPORTIVOS COLCHONETAS DE GIMNASIA EQUIPO DE SONIDO O PARLANTE PETOS O CHALECOS DE COLORES AROS PLÁSTICOS SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS CON POSES DE YOGA O GIMNASIA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN MATERIAL AUDIOVISUAL	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)	
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO SE COMUNICA CON GESTOS DURANTE EL JUEGO RESPETA REGLAS Y NORMAS DEL JUEGO ACEPTA EL RESULTA DEL JUEGO COLABORA EN ACTIVIDADES GRUPALES COMUNICACIÓN ASERTIVA	FÚTBOL MANO JUEGO, COMUNICÁNDOSE, PIDIENDO EL BALÓN Y AVISANDO SU POSICIÓN KITBALL (FÚTBOL-BEISBOL) CAMBIO DE ROLES O POSICIONES DURANTE EL JUEGO JUEGO LIMPIO (PREMIAR MÁS EL RESPETO QUE LOS GOLES) EL GOL SOLO VALE SI TODOS TOCAN EL BALÓN	BALONES DE MICROFÚTBOL PELOTA DE GOMA BASES O CONOS PETOS O CHALECOS DE COLORES SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS DE RECONOCIMIENTO (PREMIACIÓN JUEGO LIMPIO) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN TABLA DE APOYO PARA REGISTRO DE GOLES Y VALORES MATERIAL AUDIOVISUAL	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA	

MICROFÚTBOL GRADO TERCERO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

HISTORIA DEL FÚTBOL

ZONAS DE CONTACTO:
- BORDE INTERNO
- BORDE EXTERNO
- PUNTA
- TALÓN
- PLANTA
- EMPEINE

CONDUCCIÓN:
- PASE DE PRECISIÓN
- REMATE O TIRO
- DRIBLING
- FINTAS
- CONTROL DIRIGIDO

ZONAS DE JUEGO:
- ÁREA DE META
- PUNTO PENALTI
- LÍNEAS DE BANDA Y FONDO (MANOS)
- ESQUINAS (MANOS)

TIEMPOS:
- 2 TIEMPOS DE 15 MINUTOS
- 3 MINUTOS DE DESCANSO
- 4 SEGUNDOS PARA REANUDAR EL JUEGO EN SAQUES

REGLAS BÁSICAS ADAPTADAS:
- FALTAS ACUMULATIVAS
- EL PORTERO NO PUEDE PASAR MÁS DE LA MITAD DE LA CANCHA
- NO PUEDE LANZARLO MÁS DE LA MITAD DE LA CANCHA CON LAS MANOS
- MODIFICACIÓN EN LOS TIEMPOS

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA							
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026								
GRADO			**TERCERO DE PRIMARIA**			**ENTRENADOR/PROFESOR**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**	
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**
C U A R T O P E R I O D O .	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACION RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	COORDINACIÓN VISO-MANUAL ADAPTACIÓN AL IMPLEMENTO Y AL MÓVIL (RAQUETA Y PELOTA) PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL MEJORAR CAPACIDAD DE REACCIÓN AFIANZAR REFLEXOS LATERALIDAD APLICADA AJUSTE POSTURAL DINÁMICO EQUILIBRIO ESTÁTICO Y RECUPERADO CONTROL DE LA FUERZA SEGMENTARIA Y LA PRECISIÓN	JUEGO CON BOMBAS Y MANO (PALMA Y DORSO) FAMILIARIZACIÓN: "EL ESPEJO" CON RAQUETA PARA APRENDER GOLPE DE DRIVE TRANSPORTE DE PRECISIÓN, DESPLAZAMIENTO GOLPEANDO UNA PELOTA DOMINIO DE GLOBO, RAQUETA Y GLOBO PARA PRACTICAR CON AMBOS LADOS DE LA RAQUETA REBOTES EN SUELO CON PALMA Y DORSO LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES CON LA PELOTA (INDIVIDUAL O EN PAREJAS) CIRCUITO DE AGILIDAD CON CONDUCCIÓN DE PELOTA JUEGO DE REACCIÓN GOLPEO A BLANCOS FIJOS (DISTANCIA CORTA) CIRCUITOS DE DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN (REACCIÓN) PREDEPORTIVOS DE RAQUETA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BOMBAS O GLOBOS RAQUETAS (TENIS, MINITENIS O PÁDEL) PELOTAS DE TENIS O ESPUMA CONOS O PLATOS DEPORTIVOS CESTAS O BLANCOS FIJOS AROS PLÁSTICOS SILBATO Y CRONÓMETRO CINTA ADHESIVA O TIZA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO POSTURA CORPORAL DESPLAZAMIENTOS COORDINACIÓN FASES DE GOLPEO CADENA CINÉTICA MANEJO DE LA FRUSTACIÓN Y LA VICTORIA MANEJO DE LA EMOCIONES (AUTORRECULACIÓN)	FAMILIARIZACIÓN CON LA PELOTA (SIN RAQUETA) JUEGOS DE FORMAS DE AGARRE ESPEJO DE MOVIENTO IMITACIÓN DE GOLPES EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE CHARLAS DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESFUERZO INDIVIDUAL Y COLECTIVO VIDEOS MOTIVADORES (DEPORTES DE RAQUETA)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS PELOTAS DE TENIS O ESPUMA RAQUETAS (PARA IMITACIÓN DE AGARRE) DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET (PARA REPRODUCCIÓN DE VIDEOS) PARLANTE O ALTAVOZ COLCHONETAS O TAPETES (PARA RESPIRACIÓN Y REFLEXIÓN) CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO LAPICEROS O MARCADORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	MEJORAR LA PERCEPCIÓN SENSORIAL AFIANZAR LA CONCIENCIA PROPIOCEPTIVA DISOCIACIÓN SEGMENTARIA (MANO-RAQUETA) NOCIÓN DE LÍMITE Y ESPACIO PERSONAL COMUNICACIÓN GESTUAL BÁSICA RITMO CORPORAL PROPIO EXPRESIÓN DE EMOCIONES PRIMARIAS EN EL JUEGO ADAPTACIÓN PLÁSTICA AL MOVIMIENTO DEL MÓVIL CORRECCIÓN POSTURAL	JUEGO DE SOMBRAS CON POSTURAS TÉCNICAS ESTATUAS RÍTMICAS CON IMPLEMENTO DANZA DE LA RAQUETA (MOVIMIENTOS FLUIDOS SIN PELOTA) EXPLORACIÓN SENSORIAL: "TACTO Y TEXTURA DE LA PELOTA" EL GESTO DEL ÉXITO, CREACIÓN DE CELEBRACIONES DRAMATIZACIÓN DE TRAYECTORIAS Y RECEPCIONES CIRCUNDUCCIONES Y DIBUJO EN EL AIRE CON LA RAQUETA CAMINATAS CREATIVAS CON EQUILIBRIO DE RAQUETA Y PELOTA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS (TENIS, MINITENIS O PÁDEL) PELOTAS DE TENIS O ESPUMA (DIFERENTES TEXTURAS) EQUIPO DE SONIDO O PARLANTE PAÑUELOS O TELAS PARA EXPLORACIÓN SENSORIAL CONOS O PLATOS DEPORTIVOS TARJETAS CON IMÁGENES DE POSTURAS TÉCNICAS CRONÓMETRO Y SILBATO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	PARTICIPA EN JUEGOS DE RAQUETA RESPETA LOS TURNOS COOPERA CON SUS COMPAÑEROS EN ACTIVIDADES DE PAREJA ANDAMIAJE DURANTE ACTIVIDADES ACEPTACIÓN DE DECISIONES COORDINA ACCIONES (JUEGO ACTIVO Y LIDERAZGO)	PELOTEO CON O SIN RAQUETA MANTENER EL OBJETO MÓVIL EN EL AIRE EN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS/DIALOGO ROLES DE LIDERAZGO (CAPITÁN, ARBITRO, JUGADOR Y JUEZ)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS (TENIS, MINITENIS O PÁDEL) PELOTAS DE TENIS O ESPUMA GLOBOS O BOMBA PETOS O CHALECOS DE COLORES TARJETAS O DISTINTIVOS DE ROLES (CAPITÁN, ÁRBITRO, JUEZ) SILBATO Y CRONÓMETRO CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO LAPICEROS O MARCADORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

DEPORTES DE RAQUETA GRADO TERCERO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

EMPUÑADURAS (EL AGARRE):
EL CONTACTO CON LA HERRAMIENTA ES EL PRIMER PASO Y ESTO DEPENDE DE LA MODALIDAD ESCOGIDA:
•CONTINENTAL (O DE MARTILLO):
•ESTE Y OESTE

JUEGO DE PIES Y POSICIÓN DE ESPERA:
•SPLIT STEP (PASO DIVIDO): UN PEQUEÑO SALTO REACTIVO JUSTO ANTES DE QUE EL OPONENTE GOLPEE PARA ESTAR LISTO EN PUNTAS DE PIES.
•POSICIÓN DE PREPARACIÓN: RODILLAS SEMIFLEXIONADAS, CENTRO DE GRAVEDAD BAJO Y RAQUETA AL FRENTE.
•AJUSTE DE PASOS: PASOS CORTOS Y RÁPIDOS PARA ENCONTRAR LA DISTANCIA IDEAL RESPECTO A LA PELOTA.

FASE DE GOLPEO (CADENA CINÉTICA):
TRES MOMENTOS CRÍTICOS:
1.UNIDAD DE GIRO
2.PUNTO DE CONTACTO
3.TERMINACIÓN

GOLPES PRINCIPALES:
•DRIVE (DERECHA)
•REVÉS: PUEDE SER A UNA O DOS MANOS
•SAQUE (SERVICIO)
•VOLEA
•TOPSPIN

CONCEPTOS TÁCTICOS DE BASE:
•DIRECCIÓN: CRUZADO (MÁS MARGEN DE ERROR) O PARALELO (MÁS ARRIESGADO).
•PROFUNDIDAD: MANTENER LA BOLA CERCA DE LA LÍNEA DE FONDO PARA INCOMODAR AL RIVAL.

POSTURAS DEFENSIVAS Y OFENSIVAS

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	CUARTO DE PRIMARIA	ENTRENADOR/PROFESOR	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
PRIMER PERIODO - ATLETISMO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA (EJERCICIOS DE VELOCIDAD, FUERZA-CRONOMETRO) RECONOCIMIENTO DE LA TÉCNICA ADECUADA COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL TÉCNICAS BÁSICAS (CARRERAS, SALTO Y LANZAMIENTO) PARTICIPAR ACTIVAMENTE RECONOCER EL ÁREA Y LAS REGLAS BÁSICAS DE LA MODALIDAD	CARRERAS CON LARGAS DISTANCIAS CARRERAS CON OBSTÁCULOS BAJOS CARRERAS DE RELEVOS (TESTIGO-ZONA DE TRANSFERENCIA) JUEGOS DE PERSECUCIÓN Y REACCIÓN SALTOS BIPODALES Y UNIPODALES ACTIVIDADES PLIOMÉTRICAS (CON IMPULSO Y SIN IMPULSO) TÉCNICA DE LANZAMIENTO DE PELOTAS (DIANA) LANZAMIENTO CON DIFERENTES TAMAÑOS Y PESOS CIRCUITOS MOTRICES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CONOS O PLATOS VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS BAJOS TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y PESOS DIANAS O BLANCOS FIJOS AROS PLÁSTICOS COLCHONETAS DE GIMNASIA CRONÓMETRO Y SILBATO CINTA MÉTRICA O TIZA	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL JUEGO LIMPIO HÁBITOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL DEPORTE VALORAR EL ESFUERZO (INDIVIDUAL Y COLECTIVO) INGESTA DE AGUA (ANTES, DURANTE Y DESPUÉS) CALENTAMIENTO PREVIO Y VUELTA A LA CALMA RESPIRACIÓN CONSCIENTE	EL SEMÁFORO DE LA SALIDA (REGLAS) CIRCUITO DE LA CONFIANZA (ENTREGA DE TESTIGO A CIEGAS) MI PROPIA MARCA (SUPERACIÓN PERSONAL) ZONAS ESPECÍFICA PARA LANZADORES (SEGURIDAD EN EL DEPORTE) RELEVOS (COMUNICACIÓN ASERTIVA)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS VENDAJES O PAÑUELOS (PARA EL TRABAJO A CIEGAS) PLATOS O DISCOS DE COLORES CONOS O VALLAS DE SEÑALIZACIÓN CINTA MÉTRICA O TIZA (PARA EL REGISTRO DE MARCAS) PETOS O CHALECOS DE COLORES SILBATO Y CRONÓMETRO TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE REGISTRO LAPICEROS O MARCADORES TARJETAS DE SEGURIDAD	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	CONTROL Y PRECISIÓN COMUNICACIÓN RÍTMICA (RITMOS INTERNOS EN DESPLAZAMIENTOS) COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL EXPRESIÓN Y TEMPORIZACIÓN (TIEMPO-ESPACIO A TRAVÉS DE ACTIVIDADES DE INTENSIDAD)	CARRERA DE RELEVOS CON VARIANTES RÍTMICAS FOTO FINISH (GESTOS DE SALIDA Y POSTURAS) CIRCUITO DE OBSTÁCULOS EXPRESIVOS TÉCNICA Y AJUSTE CORPORAL (MODALIDAD ATLÉTICA) JUEGO DE SOMBRAS (MODALIDAD ATLÉTICA) SECUENCIA DE PASOS DE BAILE CUENTO MOTOR	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS EQUIPO DE SONIDO O PARLANTE TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS CÁMARA O DISPOSITIVO MÓVIL (PARA SIMULAR FOTO FINISH) VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS BAJOS CONOS O PLATOS DEPORTIVOS AROS PLÁSTICOS TELAS O PAÑUELOS (PARA OBSTÁCULOS EXPRESIVOS) SILBATO Y CRONÓMETRO CUENTOS O RELATOS IMPRESOS (PARA EL CUENTO MOTOR) COLCHONETAS DE GIMNASIA	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL FAIR PLAY AFIANZAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y COORDINACIÓN RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA SUPERACIÓN PERSONAL RECONOCER EL VALOR DEL APOYO MUTUO (ANDAMIAJE) VALORAR LAS DIFERENCIAS EN LAS DESTREZAS TRABAJO GRUPAL POR UN MISMO ENFOQUE	CARRERAS POR RETOS TÉCNICOS (MEJOR TIEMPO-GRUPAL) RELEVOS MIXTOS CON DESAFÍOS CIRCUITOS DE FASES DE SALTO OBSERVACIÓN Y COEVALUACIÓN ROLES EN EQUIPO COMUNICACIÓN ASERTIVA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CONOS O PLATOS DEPORTIVOS TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS BAJOS AROS PLÁSTICOS COLCHONETAS DE GIMNASIA CRONÓMETRO Y SILBATO TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE COEVALUACIÓN LAPICEROS O MARCADORES PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA IDENTIFICAR ROLES) TARJETAS DE ROLES (OBSERVADOR, LÍDER, CRONOMETRISTA)	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

ATLETISMO GRADO CUARTO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

CARRERAS DE VELOCIDAD:
REACCIÓN DE SALIDA (ESTÍMULOS VISUALES Y AUDITIVOS)
POSTURA (SALIDA BAJA - BRACEO)
EJECUCIÓN DE LA CARRERA (SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE)
RITMO DE RESPIRACIÓN
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (DISTANCIAS CORTAS)
COORDINACIÓN GENERAL (ZANCADA)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

CARRERA DE RELEVOS:
POSTURA DE SALIDA (SALIDA BAJA Y DE 3 APOYOS)
ZONA DE TRANSFERENCIA
ENTREGA Y RECEPCIÓN (ENTREGA A CIEGAS)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

SALTO DE LONGITUD:
POSTURA TÉCNICA (AJUSTE CORPORAL)
FASES (APROXIMACIÓN, BATIDA, VUELO, CAÍDA)
RITMO
COORDINACIÓN GENERAL (BRACEO – ZANCADA)
PIE DE APOYO (ZONAS DE CONTACTO)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

IMPULSIÓN DE BALA:
TÉCNICA LINEAL DE LANZAMIENTO (AJUSTE CORPORAL-FOSA CLAVICULAR)
FASES DE LANZAMIENTO ROTACIONAL (PREPARACIÓN, DESPLAZAMIENTO ROTACIONAL, DESCARGA, RECUPERACIÓN)
FASES DE LANZAMIENTO LINEAL (PREPARACIÓN, DESPLAZAMIENTO, DESCARGA, RECUPERACIÓN)
PESO ADECUADO Y DIFERENCIADO POR SEXO
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA							
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026								
GRADO			CUARTO DE PRIMARIA			ENTRENADOR/PROFESOR	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO			HORARIOS	JORNADA ÚNICA	
PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
SEGUNDO PERIODO - BALONCESTO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	CONTROL Y DOMINIO DEL BALÓN PRECISIÓN EN PASES Y RECEPCIÓN COORDINACIÓN EN EL LANZAMIENTO DESPLAZAMIENTOS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO APLICACIÓN DE NORMAS Y TÉCNICA BÁSICA (SITUACIONES DE JUEGO REAL)	JUEGOS MODIFICADOS CIRCUITO DE DRIBLING DESPLAZAMIENTO DIAGONAL CON BALÓN O SIN BALÓN PASES Y RECEPCIÓN EN MOVIMIENTO CARRERAS CON BALÓN MINI-PARTIDOS 3X3 JUEGO DE ROBO DE BALON	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE BALONCESTO CONOS O PLATOS DEPORTIVOS PETOS O CHALECOS DE COLORES AROS PLÁSTICOS SILBATO Y CRONÓMETRO CINTA ADHESIVA O TIZA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	RESPETO A COMPAÑEROS Y NORMAS DEMOSTRACIÓN DE COOPERACIÓN, COMUNICACIÓN Y APOYO A SUS COMPAÑEROS PRÁCTICA DE JUEGO LIMPIO ACTITUD POSITIVA FRENTE A LA DERROTA Y A LA VICTORIA RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO REGULA SUS EMOCIONES VALORA Y RESPETA LAS DIVERSAS HABILIDADES CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO	BALÓN SOLIDARIO (PASE CONTÍNUO SIN QUE CAIGA AL SUELO) MINI PARTIDOS (JUEGO DE ROLES "ÁRBITROS O JUGADORES") JUEGO LIMPIO EN ACCIÓN CANASTA COOPERATIVA (MÍNIMO DE PASES PARA LANZAMIENTO) IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES ROTACIÓN DE BALÓN POR TODOS LOS INTEGRANTES PARA ANOTAR CONSTRUIR LAS REGLAS COLECTIVAMENTE	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE BALONCESTO PETOS O CHALECOS DE COLORES AROS PLÁSTICOS TARJETAS DE EMOCIONES (ICONOGRAFÍA O COLORES) TABLERO PEQUEÑO O PAPELÓGRAFO (PARA LAS REGLAS COLECTIVAS) MARCADORES O LÁPICEROS SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN TARJETAS DE ROLES (JUGADOR, ÁRBITRO, MEDIADOR)	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	EJECUTAR DRIBLING CON CAMBIO DE DIRECCIÓN PASES PRECISOS BAJO PRESIÓN LIGERA COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL DESMARQUE CONEXIÓN COLECTIVA (RECEPCIÓN Y PASE) ÉXITO EN EL GESTO TÉCNICO (LANZAMIENTO Y ENTRADA)	EL LADRÓN DE COLAS (DRIBLING PROTEGIENDO EL BALÓN "CINTA Y FILAS") COMPETENCIA DE PASES SIN INTERRUPCIÓN RELEVOS (JUEGO DE QUEMADOS) CIRCUITO DE PASOS (AROS EN EL SUELO) EL RELOJ DEL TIRO (ZONA DEMARCADA "MEDIALUNA") PASES EN CÍRCULO (OPONENTE EN EL MEDIO)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE BALONCESTO PAÑUELOS O COLAS DE TELA CONOS O PLATOS DEPORTIVOS AROS PLÁSTICOS PETOS O CHALECOS DE COLORES CRONÓMETRO Y SILBATO CINTA ADHESIVA O TIZA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	APLICA NORMAS SOCIO-DEPORTIVAS INTEGRA ACCIONES OPOSICIÓN (TÉCNICA DE DEFENSA) COMPRENSIÓN DE PRINCIPIOS BÁSICOS DESARROLLA COMPORTAMIENTO DE JUEGO LIMPIO (FAIRPLAY) GESTIONA LA TOMA DE DECISIONES CÓDIGOS COMUNICATIVOS VERBALES Y NO VERBALES COORDINACIÓN GRUPAL	SITUACIONES SOCIO-MOTRICES (COOPERACIÓN Y OPOSICIÓN) FORMAS JUGADAS REDUCIDAS (3 VS 3 O 4 VS 4) ACTIVIDADES DE TOMA DE DECISIONES JUEGOS DE SUPERACIÓN NUMÉRICA (3 VS 2 O 4 VS 3) ACTIVIDADES CON ZONAS TÁCTICAS ESPECÍFICAS (MÍNIMO DE PASES, OCUPACIÓN DE ESPACIOS) JUEGO DE ROLES CREACIÓN DE ESTRATEGIAS (CONSTRUCCIÓN DE JUGADAS) SECUENCIA DE PASES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE BALONCESTO CHALECOS DE COLORES CONOS Y PLATILLOS TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS MARCADORES O LÁPICEROS SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS DE ROLES CINTA ADHESIVA O TIZA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

BALONCESTO GRADO CUARTO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

FAMILIARIZACIÓN CON EL ELEMENTO

HISTORIA DEL BALONCESTO

DRIBLING CON BALÓN

DRIBLING SIN BALÓN (TRABAJO DE SOMBRAS)

PASE Y RECEPCIÓN:
- PASE DE PECHO
- PASE PICADO
- PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA
- PASE DE ESPALDA
- PASE DE BEISBOL

REGLAS BÁSICAS (3X3 5X5)

PUNTUACIÓN

NOCIONES DE ATAQUE Y DEFENSA

POSICIONES DE JUEGO (TÉCNICA Y TÁCTICA)

PRECISIÓN DE LANZAMIENTO:
TÉCNICA DE BANDEJA Y TÉCNICA DE CUCHARA

DESPLAZAMIENTOS (PASOS CRUZADOS)

POSTURA DE DEFENSA BÁSICA:
- POSICIÓN BAJA
- MANOS ABIERTAS
- RODILLAS FLEXIONADAS
- SEGUIR AL JUGADOR SIN LESIONARLO

ZONAS DE JUEGO:
- ZONA DE DEFENSIVA
- ZONA CENTRAL (MEDIO CAMPO)
- ZONA DE LA LLAVE O PINTURA
- ZONA DE TRES PUNTOS

LÍNEAS IMPORTANTES:
- LÍNEA DE FONDO: DONDE ESTÁ EL ARO.
- LÍNEA LATERAL: LÍMITES DE LA CANCHA.
- LÍNEA DE TIROS LIBRES: DESDE DONDE SE LANZAN FALTAS.

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA							
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026								
GRADO			**CUARTO DE PRIMARIA**			**ENTRENADOR/PROFESOR**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**	
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**
TERCER PERIODO - FÚTBOL-SALA	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FUTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	COORDINACIÓN ESPECÍFICA (ZONAS DE CONTACTO) PERFECCIONAMIENTO DE LA AGILIDAD CORPORAL DESARROLLO DE VELOCIDAD DE REACCIÓN RESISTENCIA BÁSICA DESARROLLO EL CONTROL DE LA FUERZA Y LA PRECISIÓN FUERZA DEL TREN INFERIOR UBICACIÓN EN ZONAS DE JUEGO	CARRERAS DE RELEVOS CON BALÓN REY CANCHA (1 VS 1 – 2 VS 2) JUEGOS SUPERIORIDAD NUMÉRICA (1 VS 2 – 2 VS 3) CIRCUITO MOTRIZ (ZIGZAG, SALTOS, SPRINT, PASE CON PIVOT Y TIRO AL ARCO) MINI PARTIDOS CON REGLAS CONDICIONALES JUEGOS REDUCIDOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS AROS PLÁSTICOS VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS BAJOS SILBATO Y CRONÓMETRO CINTA ADHESIVA O TIZA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	APLICA DE MANERA AUTÓNOMA LAS NORMAS BÁSICAS RESPETA TIEMPOS, ESPACIOS Y REGLAS DE JUEGO EVIDENCIA COMPORTAMIENTO DE JUEGO LIMPIO RECONOCE ERRORES PROPIOS EVITA TRAMPAS Y CONDUCTAS ANTIDEPORTIVAS ASUME ROLES EN EL EQUIPO (CAPITÁN, JUGADOR Y MEDIADOR) REGULA EMOCIONES EN SITUACIONES DE COMPETENCIA RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO HACIA EL OPONENTE Y LA AUTORIDAD	JUEGOS DONDE SE PROMUEVE EL RESPETO POR LAS REGLAS (AUTÓNOMO) CONDICIÓN DE PASE GRUPAL PARA HACER GOL ARBITRO POR UN MOMENTO MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN (SITUACIÓN REAL DE JUEGO "RESPIRACIÓN CONSCIENTE") ANTES Y DESPUÉS, PROTOCOLO DE SALUDO Y RECONOCIMIENTO DEL ESFUERZO ANÁLISIS DEL JUEGO (OBSERVACIÓN DE ACTITUDES POSITIVAS)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECOS DE COLORES TARJETAS DE ROLES (ÁRBITRO, JUGADOR, OBSERVADOR) SILBATO Y CRONÓMETRO COLCHONETAS O TAPETES (PARA RESPIRACIÓN CONSCIENTE) TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE OBSERVACIÓN LAPICEROS O MARCADORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	DISTINGUIR Y EMPLEAR LAS ZONAS DE CONTACTO DEL PIE DOMINAR TÁCTICAS Y TÉCNICAS FUNDAMENTALES RECONOCER Y RESPETA LAS DEMARCACIONES DEL CAMPO APLICAR LOS TIEMPOS ESTABLECIDOS CUMPLIR CON LAS REGLAS ADAPTADAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS DESARROLLAR CAMBIOS DE RITMO (ESTÁTICO Y DE CONDUCCIÓN)	PRÁCTICA DE LAS DIFERENTES POSICIONES DE JUEGO JUEGO CON REGLAS ADAPTADAS ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN SOBRE EL TRABAJO Y COMUNICACIÓN DE EQUIPO JUEGOS DE LIDERAZGO (TÉCNICO Y CAPITÁN) HABILIDADES GIMNÁSTICAS JUEGO DE ARBITRAJE (ROL ROTATIVO) TOMA DE DECISIONES JUEGO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MOTRICES	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECOS DE COLORES COLCHONETAS DE GIMNASIA SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS DE ROLES (CAPITÁN, TÉCNICO, ÁRBITRO) TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE REFLEXIÓN LAPICEROS O MARCADORES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	ASUMIR RESPONSABILIDAD DENTRO DEL JUEGO UTILIZAR INDICACIONES VERBALES Y NO VERBALES APLICA RESPETO POR LOS COMPAÑEROS, ADVERSARIOS Y DOCENTES DEMUESTRA ACTITUDES DE LIDERAZGO POSITIVO RESUELVE CONFLICTOS DURANTE EL JUEGO VALORA EL ROL DE CADA INTEGRANTE	ESTRATEGIA EN EQUIPO (¿CÓMO ATACAR O CÓMO DEFENDER?) JUEGOS DE ROLES DE CAPITÁN TRANSITORIO RETO: CUMPLIR CONDICIONES PARA LOGRAR UN GOL JUEGOS REDUCIDOS: IMPLICA TOMA DE DECISIONES RÁPIDAS JUEGO DEL BOBITO (RONDO) REFLEXIÓN GRUPAL LUEGO DEL JUEGO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS MARCADORES O LAPICEROS SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS DE ROLES (CAPITÁN, ESTRATEGA) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

MICROFÚTBOL GRADO CUARTO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

HISTORIA DEL FÚTBOL

ZONAS DE CONTACTO:
- BORDE INTERNO
- BORDE EXTERNO
- PUNTA
- TALÓN
- PLANTA
- EMPEINE

CONDUCCIÓN:
- PASE DE PRECISIÓN
- REMATE O TIRO
- DRIBLING
- FINTAS
- CONTROL DIRIGIDO

ZONAS DE JUEGO:
- ÁREA DE META
- PUNTO PENALTI
- LÍNEAS DE BANDA Y FONDO (MANOS)
- ESQUINAS (MANOS)

TIEMPOS:
- 2 TIEMPOS DE 15 MINUTOS
- 3 MINUTOS DE DESCANSO
- 4 SEGUNDOS PARA REANUDAR EL JUEGO EN SAQUES

REGLAS BÁSICAS ADAPTADAS:
- FALTAS ACUMULATIVAS
- EL PORTERO NO PUEDE PASAR MÁS DE LA MITAD DE LA CANCHA
- NO PUEDE LANZARLO MÁS DE LA MITAD DE LA CANCHA CON LAS MANOS
- MODIFICACIÓN EN LOS TIEMPOS

Versión 2 Enero 2026
Elaboró: Equipo Metodológico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO			**CUARTO DE PRIMARIA**			**ENTRENADOR/PROFESOR**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**	
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**
CUARTO PERIODO -	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FUTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	MECANIZACIÓN DEL GOLPE DE DERECHA (DRIVE) MECANIZACIÓN DEL GOLPE DE REVÉS (BAKAN) DESPLAZAMIENTO LATERAL ESPECIFICO ANTICIPACIÓN TRAYECTORIA DEL MOVIL PRECISIÓN EN EL PUNTO DE IMPACTO COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO Y REACCIÓN RECONOCIMIENTO DE REGLAS BÁSICAS DE JUEGO	JUEGO DE SOMBRA TÉCNICA EN PAREJAS (DRIVE Y REVÉS SIN PELOTA) JUEGO CON BOMBAS Y MANO (PALMA Y DORSO) TENIS-PAÑED O TENIS CON ASISTENCIA: CONTROL DE REBOTE (USO DE MANOS DEL ASISTIDOR) INTERCAMBIOS EN PAREJAS (DISTANCIA MEDIA PARA RECEPCIÓN) JUEGO EL RELOJ, DESPLAZAMIENTO Y GOLPEO DEL GRUPO EN ALTERNANCIA (MESA Y ASISTIDOR) JUEGO DE "PASABOLAS" CON REBOTE OBLIGATORIO LANZAMIENTOS DE PRECISIÓN DESDE POSICIÓN DE ESPERA CIRCUITO DE APOYOS Y TRANSFERENCIA DE PESO PREDEPORTIVOS DE RAQUETA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS DE ARTESANALES BOMBAS O GLOBOS DE COLORES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS AROS PLÁSTICOS (PARA OBJETIVOS DE PRECISIÓN) CINTA ADHESIVA O TIZA (PARA DELIMITAR ZONAS Y REDES) SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECION DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	APRENDIZAJE LÚDICO DEMOSTRACIÓN Y REPETICIÓN GUIADA ESTACIONES LÚDICAS TRABAJO COOPERATIVO ADAPTACIÓN DE REGLAS MANEJO DE LAS EMOCIONES (AUTORREGULACIÓN) MEJORAR LA COMUNICACION ASERTIVA	GOLPEO CONTROLADO (DIRECCIÓN ESPECIFICA) DESPLAZAMIENTO (TEMPORO-ESPACIAL JUEGOS ADAPTADOS ESTRATEGIA METODOLÓGICA (RETROALIMENTACIÓN) VIDEOS DE MOTIVACIÓN (DEPORTES DE RAQUETA) ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA JUEGO SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES Y LOS TIEMPOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS DE ARTESANALES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS AROS PLÁSTICOS TARJETAS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO) PETOS O CHALECOS DE COLORES SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	LENGUAJE CORPORAL TÉCNICO (POSTURA DE ESPERA, REACCIÓN Y ATAQUE) PROYECCIÓN DE LA MIRADA Y FOCO ATENCIONAL ARMONÍA EN EL MOVIMIENTO DE GOLPEO COORDINACIÓN DINÁMICA CON INTENCIÓN EXPRESIVA CONTROL RESPIRATORIO ASOCIADO AL ESFUERZO Y LA REGULACIÓN GESTUALIDAD DEPORTIVA Y JUEGO LIMPIO FLUIDEZ EN LOS CAMBIOS DE APOYO	COREOGRAFÍA DE GOLPES (DRIVE Y REVÉS SINCRONIZADOS) EL LENGUAJE DE LAS MANOS: SEÑALES DE JUEGO DRAMATIZACIÓN DE SITUACIONES (GANAR / PERDER PUNTO) JUEGO DE ROLES: "EL ENTRENADOR Y EL ATLETA" RITMOS DE IMPACTO: GOLPEO SIGUIENDO UN METRONOMO LA MIRADA FIJA: EJERCICIOS DE ENFOQUE VISUAL SECUENCIAS DE MOVIMIENTO EN CÁMARA LENTA RELEVOS EXPRESIVOS CON DESPLAZAMIENTOS LATERALES (ZIGZAG CON DRIVE Y REVÉS)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS DE ARTESANALES PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA DISPOSITIVO CON METRONOMO O PARLANTE CONOS O PLATOS DEPORTIVOS AROS PLÁSTICOS PETOS O CHALECOS DE COLORES TARJETAS DE ROLES (ENTRENADOR Y ATLETA) SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECIFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RITMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	EJECUTAR GOLPES BÁSICOS (DERECHA, REVÉS) CON COMPAÑEROS. TRABAJO DE SAQUE EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO JUEGO LIMPIO GRUPAL COMUNICACIÓN ASERTIVA (INDIVIDUAL Y POR PAREJAS) VALORES DEPORTIVOS	MI RAQUETA CREATIVA (CREACIÓN DEL ELEMENTO) SEMÁFORO DEL CONTROL (MANEJO DE EMOCIONES) ENCUENTRO AÉREO (DESPLAZAMIENTO Y COMUNICACIÓN) FUTBOL-TENIS (POR PAREJAS INTERACCIÓN, COMPAÑERISMO) JUEGOS EN GRUPO ACTIVIDADES DE ROLES DE LIDERAZGO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS DE ARTESANALES PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA BOMBAS O GLOBOS DE COLORES TARJETAS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO) PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

DEPORTES DE RAQUETA GRADO CUARTO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

EMPUÑADURAS (EL AGARRE):
EL CONTACTO CON LA HERRAMIENTA ES EL PRIMER PASO Y ESTO DEPENDE DE LA MODALIDAD ESCOGIDA:
•CONTINENTAL (O DE MARTILLO):
•ESTE Y OESTE

JUEGO DE PIES Y POSICIÓN DE ESPERA:
•SPLIT STEP (PASO DIVIDO): UN PEQUEÑO SALTO REACTIVO JUSTO ANTES DE QUE EL OPONENTE GOLPEE PARA ESTAR LISTO EN PUNTAS DE PIES.
•POSICIÓN DE PREPARACIÓN: RODILLAS SEMIFLEXIONADAS, CENTRO DE GRAVEDAD BAJO Y RAQUETA AL FRENTE.
•AJUSTE DE PASOS: PASOS CORTOS Y RÁPIDOS PARA ENCONTRAR LA DISTANCIA IDEAL RESPECTO A LA PELOTA.

FASE DE GOLPEO (CADENA CINÉTICA):
TRES MOMENTOS CRÍTICOS:
1.UNIDAD DE GIRO
2.PUNTO DE CONTACTO
3.TERMINACIÓN

GOLPES PRINCIPALES:
•DRIVE (DERECHA)
•REVÉS: PUEDE SER A UNA O DOS MANOS
•SAQUE (SERVICIO)
•VOLEA
•TOPSPIN

CONCEPTOS TÁCTICOS DE BASE:
•DIRECCIÓN: CRUZADO (MÁS MARGEN DE ERROR) O PARALELO (MÁS ARRIESGADO).
•PROFUNDIDAD: MANTENER LA BOLA CERCA DE LA LÍNEA DE FONDO PARA INCOMODAR AL RIVAL.

POSTURAS DEFENSIVAS Y OFENSIVAS

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	QUINTO DE PRIMARIA	ENTRENADOR/PROFESOR	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
PRIMER PERIODO - ATLETISMO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	FORTALECER LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONTROL CORPORAL (AFIANZAR EQUILIBRIO Y RITMO) MEJORAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO INCREMENTA LA FUERZA Y LA POTENCIA MUSCULAR MEJORA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LAS DISCIPLINAS	ACTIVIDADES CONTINUAS (VOLUMEN E INTENSIDAD) REALIZAR EMPUJES Y ARRASTRES CON EL PROPIO PESO O EL DE UN COMPAÑERO COMPETENCIAS GRUPALES (PEQUEÑOS FESTIVALES) LANZAMIENTO (MEJOR MARCA) CARRERA DE RESISTENCIA PROGRESIVA SALTOS AUMENTANDO LA ALTURA (GRADUALMENTE) MINI OLIMPIADAS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CONOS O PLATOS DEPORTIVOS CRONÓMETRO CINTA MÉTRICA CUERDAS O LAZOS COLCHONETAS O TAPETES PETOS O CHALECOS DE COLORES SILBATO TESTIMONIOS O TESTIGOS DE RELEVOS TARJETAS DE REGISTRO DE MARCAS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	APOYO AUDIOVISUAL (SENSIBILIZAR RESPECTO AL CUIDADO DEL CUERPO) JUEGO LIMPIO DURANTE ACTIVIDADES ATLÉTICAS VALORAR ESFUERZO PERSONAL Y DEL COMPAÑERO ADOPTAR HÁBITOS BÁSICOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA INGESTA DE AGUA CONTROL DE EMOCIONES RESPIRACIÓN CONSCIENTE, INTELIGENCIA SOMÁTICA (PROPIOCEPCIÓN. EXTEROCEPCIÓN. INTEROCEPCIÓN)	CIRCUITO DE AUTOCUIDADO PERSONAL (POSTURAS, CALENTAMIENTO Y BUENA EJECUCIÓN) ACTIVIDADES DE OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN DEL ESFUERZO RUTINA DE CALENTAMIENTO LIDERADA POR ESTUDIANTES CONVERSATORIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD APOYO AUDIOVISUAL (ANATOMÍA BÁSICA "MÚSCULOS Y HUESOS")	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS COLCHONETAS O TAPETES TARJETAS DE POSTURAS Y CALENTAMIENTO TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE OBSERVACIÓN LAPICEROS O MARCADORES TABLET O PROYECTOR (PARA APOYO AUDIOVISUAL) LÁMINAS O CARTELES DE ANATOMÍA BÁSICA PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA LÍDERES DE RUTINA) SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	DEMOSTRAR DOMINIO TÉCNICO Y FLUIDO EN LAS PRUEBAS DE ATLETISMO COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS RÍTMICOS (CARRERAS, SALTO Y LANZAMIENTOS) RECONOCIMIENTO ESTÉTICO DEL MOVIMIENTO EFICIENTE TRANSICIÓN FLUIDA ENTRE CARRERA, DESPEGUE Y LIBERACIÓN EN LANZAMIENTOS EXPRESIÓN DE POTENCIA (USO DE FUERZA EXPLOSIVA CONTROLADA SIN PERDER FORMA TÉCNICA) DESARROLLAR HABILIDADES GIMNÁSTICAS	METRÓNOMO HUMANO (CARRERAS EN DIFERENTES RITMOS Y CON INDICACIÓN AUDITIVA) PRÁCTICA DE TÉCNICA DE PASO EN EL AIRE (SALTO SUSPENDIDO) LANZAMIENTO EN CÁMARA LENTA (3 PASOS) POSTURAS GIMNÁSTICAS POSTURAS DE YOGA SECUENCIA DE PASO DE BAILE CUENTO MOTOR	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CONOS O PLATOS DEPORTIVOS BALONES DE BALONCESTO O MINI-BALONCESTO COLCHONETAS O TAPETES DE YOGA PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA Y METRÓNOMO TARJETAS CON IMÁGENES DE POSTURAS (YOGA Y GIMNASIA) AROS PLÁSTICOS VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS DE SALTO SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		INTERRELACIÓN SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA. HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	AFIANZAR LA CAPACIDAD DE TRABAJO EN EQUIPO ACTITUDES POSITIVAS FRENTE A DESAFÍOS MOTORES PARTICIPACIÓN ACTIVA FORTALECE LAS HABILIDADES DE COOPERACIÓN Y COMUNICACIÓN VALORAR EL ESFUERZO PROPIO Y DEL COMPAÑERO DESARROLLAR ESTRATEGIAS GRUPALES	TRABAJO GRUPAL POR UN MISMO ENFOQUE CARRERAS DE ESTRATEGIAS RETOS DE COMPAÑERISMO (RECONOCIMIENTO DE VALORES DEPORTIVOS POR SUBGRUPOS) REFLEXIÓN FINAL ANDAMIAJE ACTIVIDADES DE ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP "3")	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS CONOS O PLATOS DEPORTIVOS PETOS O CHALECOS DE COLORES TARJETAS DE VALORES DEPORTIVOS TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS MARCADORES O LAPICEROS CRONÓMETRO Y SILBATO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN FORMATOS DE AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN MATERIAL DE APOYO VISUAL (INFOGRAFÍAS DE ESTRATEGIA)	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

ATLETISMO GRADO QUINTO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

CARRERAS DE VELOCIDAD:
REACCIÓN DE SALIDA (ESTÍMULOS VISUALES Y AUDITIVOS)
POSTURA (SALIDA BAJA - BRACEO)
EJECUCIÓN DE LA CARRERA (SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE)
RITMO DE RESPIRACIÓN
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (DISTANCIAS CORTAS)
COORDINACIÓN GENERAL (ZANCADA)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

CARRERA DE RELEVOS:
POSTURA DE SALIDA (SALIDA BAJA Y DE 3 APOYOS)
ZONA DE TRANSFERENCIA
ENTREGA Y RECEPCIÓN (ENTREGA A CIEGAS)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

SALTO DE LONGITUD:
POSTURA TÉCNICA (AJUSTE CORPORAL)
FASES (APROXIMACIÓN, BATIDA, VUELO, CAÍDA)
RITMO
COORDINACIÓN GENERAL (BRACEO – ZANCADA)
PIE DE APOYO (ZONAS DE CONTACTO)
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

IMPULSIÓN DE BALA:
TÉCNICA LINEAL DE LANZAMIENTO (AJUSTE CORPORAL-FOSA CLAVICULAR)
FASES DE LANZAMIENTO ROTACIONAL (PREPARACIÓN, DESPLAZAMIENTO ROTACIONAL, DESCARGA, RECUPERACIÓN)
FASES DE LANZAMIENTO LINEAL (PREPARACIÓN, DESPLAZAMIENTO, DESCARGA, RECUPERACIÓN)
PESO ADECUADO Y DIFERENCIADO POR SEXO
REGLAS BÁSICAS
HISTORIA

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	QUINTO DE PRIMARIA	ENTRENADOR/PROFESOR	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
SEGUNDO PERIODO - BALONCESTO	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACION RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPOTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICA-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	ESTABILIZACIÓN DE LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL CONTROL DE BALÓN AGILIDAD Y VELOCIDAD FUERZA Y RESISTENCIA (FUERZA EXPLOSIVA) EQULIBRIO DINÁMICO Y CONTROL CORPORAL TOMA DE DECISIONES	JUEGOS PREDEPORTIVOS ACTIVIDADES PLIOMÉTRICAS CIRCUITO FÍSICO-MOTRIZ CON BALÓN ACTIVIDADES DE DOBLE RITMO JUEGO DE REACCIÓN TRABAJO DE PASES EN MOVIMIENTO DISPUTA DE BALÓN AÉREO Y EN CARRERA JUEGOS DE LANZAMIENTO (1 PUNTO, 2 PUNTOS Y 3 PUNTOS)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE BALONCESTO PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS ESCALERAS DE COORDINACIÓN CAJONES O VALLAS PEQUEÑAS (PARA PLIOMETRÍA) AROS PLÁSTICOS CINTA ADHESIVA O TIZA (PARA MARCAR DISTANCIAS DE PUNTUACIÓN) SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO ACTIVO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	SANA CONVIVENCIA DURANTE EL JUEGO HONESTIDAD EN SITUACIONES DE JUEGO APOYO A SUS COMPAÑEROS AUTONOMÍA EN EL CUMPLIMIENTO DE NORMAS LIDERAZGO EN EL EQUIPO (COMUNICACIÓN ASERTIVA) ACTÚA DE MANERA ASERTIVA Y RESPETUOSA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	CAPITÁN CON VALORES (LIDERAZGO POSITIVO) JUEGO LIMPIO (PUNTOS EXTRAS) RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES CRITICAS JUEGOS DE ROLES (ARBITRAJE) REFLEXIÓN (DESTACAR ACTITUDES DE UN COMPAÑERO O DE UN RIVAL) JUEGO SIN RIVAL (CONDICIONADO POR NÚMERO DE PASES O MÍNIMO DE TIEMPO)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE BALONCESTO PETOS O CHALECOS DE COLORES TARJETAS DE PUNTOS EXTRA (JUEGO LIMPIO) TARJETAS DE ROLES (CAPITÁN, ÁRBITRO, OBSERVADOR) SILBATO Y CRONÓMETRO TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE REFLEXIÓN LÁPICEROS O MARCADORES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	COMBINAR DRIBLING Y PASE AFIANZAR LA FLUIDEZ EN LOS MOVIMIENTOS ARBITRAR SITUACIONES DE JUEGO MANTENER LA POSICIÓN DEFENSIVA BÁSICA BUSCAR ESPACIOS LIBRES EN ATAQUE TOMA DE DECISIONES EFICIENCIA TÉCNICA Y DOMINIO ESPACIAL	JUEGO DE SOMBRAS (DEFENSIVA Y OFENSIVA) JUEGO POR PAREJAS (DRIBLING, PROTECCIÓN DE BALÓN Y ROBO DE BALÓN) RONDA DE PRECISIÓN EN LANZAMIENTO (CON UN DEFENSOR) CARRERA DE RELEVOS TÉCNICA (DRIBLING EN VELOCIDAD, ZIGZAG) DOBLE RITMO ARBITRO DE TURNO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE BALONCESTO PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS O PLATOS DEPORTIVOS ESCALERAS DE COORDINACIÓN AROS PLÁSTICOS TARJETAS DE ROLES (ÁRBITRO, DEFENSA, ATAQUE) SILBATO Y CRONÓMETRO CINTA ADHESIVA O TIZA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		INTERRELACIÓN SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	APLICA NOCIONES DE ATAQUE Y DEFENSA OPTIMIZA LA TOMA DE DECISIONES CUMPLIMIENTO AUTÓNOMO DE NORMAS DEPORTIVAS FORTALECE LA INTERACCIÓN ESTRATÉGICA EN EL JUEGO COLECTIVO DESARROLLA COMUNICACIÓN ASERTIVA RECONOCE LAS POSICIONES Y ZONAS DE JUEGO	TOMA DE DECISIONES JUEGO ROLES (ROL DE TÉCNICO) JUEGOS DE AMPLITUD, PROFUNDIDAD Y OCUPACIÓN DEL ESPACIO EQUILIBRIO DEFENSIVO FORMAS JUGADAS CON OBJETIVOS ESTRATÉGICOS (JUEGO ADAPTADO) JUEGOS PREDEPORTIVOS ACTIVIDAD PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOCIO-MOTRICES ORGANIZACIÓN COLECTIVA DEL JUEGO (ESTRATEGIA EN ATAQUE Y DEFENSA) ANÁLISIS, REFLEXIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE JUEGO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE BALONCESTO PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS O PLATOS TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS MARCADORES O LAPICEROS TARJETAS DE ROLES (TÉCNICO, CAPITÁN, ANALISTA) SILBATO Y CRONÓMETRO CINTA ADHESIVA O TIZA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

BALONCESTO GRADO QUINTO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

FAMILIARIZACIÓN CON EL ELEMENTO

HISTORIA DEL BALONCESTO

DRIBLING CON BALÓN

DRIBLING SIN BALÓN (TRABAJO DE SOMBRAS)

PASE Y RECEPCIÓN:
- PASE DE PECHO
- PASE PICADO
- PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA
- PASE DE ESPALDA
- PASE DE BEISBOL

REGLAS BÁSICAS (3X3 5X5)

PUNTUACIÓN

NOCIONES DE ATAQUE Y DEFENSA

POSICIONES DE JUEGO (TÉCNICA Y TÁCTICA)

PRECISIÓN DE LANZAMIENTO:
TÉCNICA DE BANDEJA Y TÉCNICA DE CUCHARA

DESPLAZAMIENTOS (PASOS CRUZADOS)

POSTURA DE DEFENSA BÁSICA:
- POSICIÓN BAJA
- MANOS ABIERTAS
- RODILLAS FLEXIONADAS
- SEGUIR AL JUGADOR SIN LESIONARLO

ZONAS DE JUEGO:
- ZONA DE DEFENSIVA
- ZONA CENTRAL (MEDIO CAMPO)
- ZONA DE LA LLAVE O PINTURA
- ZONA DE TRES PUNTOS

LÍNEAS IMPORTANTES:
- LÍNEA DE FONDO: DONDE ESTÁ EL ARO.
- LÍNEA LATERAL: LÍMITES DE LA CANCHA.
- LÍNEA DE TIROS LIBRES: DONDE SE LANZAN FALTAS.

Versión 2 Enero 2026 Elaboró: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA							
MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026								
GRADO			**QUINTO DE PRIMARIA**			**ENTRENADOR/PROFESOR**	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.	
SEDE O ESCUELA			**EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO**			**HORARIOS**	**JORNADA ÚNICA**	
PERIODO	**EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA**	**COMPETENCIAS**	**CONCEPTOS Y ACLARACIÓN**	**EJES TEMÁTICOS**	**METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS**	**ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS**	**MATERIALES Y RECURSOS**	**ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA**
TERCER PERIODO - FÚBOL - SALA	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO) 5.RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICAS ESPECÍFICAS RESISTENCIA ANAERÓBICA Y AERÓBICA EJECUTA PASES Y RECEPCIONES EN MOVIMIENTO IDENTIFICA POSICIÓN DEFENSIVA Y OFENSIVA EN SITUACIÓN DE JUEGO MANTIENE UN RITMO DE JUEGO CONSTANTE (REACCIÓN Y VELOCIDAD) ACEPTA LAS DECISIONES ARBITRALES PERFECCIONAMIENTO DEL GESTO TÉCNICO (PASE Y REMATE)	EL LABERINTO (CONDUCCIÓN DE BALÓN ENTRE CONOS) PASES EN PAREJAS EJERCICIOS DE REMATE EJERCICIOS DE PUNTERÍA (BOLOS) MINI TORNEOS (5 VS 5) ACTIVIDADES DE RESISTENCIA (ANAERÓBICA Y AERÓBICA) SKIPPING	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS PLATILLOS BOLOS O BOTELLAS (PARA PUNTERÍA) ESCALERAS DE COORDINACIÓN SILBATO Y CRONÓMETRO CINTA ADHESIVA O TIZA ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	IDENTIFICAR Y UTILIZAR CORRECTAMENTE LAS ZONAS DE CONTACTO PROTOCOLO DE SALUDO ANTES Y DESPUÉS DEL PARTIDO CONOCIMIENTO CORPORAL Y TÉCNICO CONOCIMIENTO REGLAMENTARIO VALORES DEPORTIVOS TRABAJO Y COMUNICACIÓN EN EQUIPO PARTICIPACIÓN ACTIVA	APOYO AUDIOVISUAL (INSPIRACIÓN Y EJEMPLOS) CHARLAS DE REFLEXIÓN (IMPORTANCIA DE LA INGESTA DE AGUA, CALENTAMIENTO Y COMUNICACIÓN) JUEGOS REDUCIDOS CON REGLAS JUEGO PARA COMUNICACIÓN ASERTIVA JUEGO ROTACIÓN DE ROLES (CAPITÁN, MEDIADOR, ÁRBITRO Y JUGADOR) CHARLAS EN CÍRCULO (RECONOCIMIENTO DE HABILIDAD Y EL ESFUERZO) ACTIVIDADES DE OBSERVACIÓN POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES (CONSEJOS)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECOS DE COLORES TABLET O PROYECTOR (PARA APOYO AUDIOVISUAL) TARJETAS DE ROLES (CAPITÁN, MEDIADOR, ÁRBITRO, JUGADOR) TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE OBSERVACIÓN CONOS Y PLATILLOS LAPICEROS O MARCADORES SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	EJECUTAR MOVIMIENTOS CON FLUIDEZ Y CONTROL ADAPTACIÓN A DIFERENTES RITMOS DE JUEGO UTILIZA LENGUAJE CORPORAL PARA SEÑALAR INTENSIÓN DE JUEGO PROPONE VARIANTES DE MOVIMIENTOS Y JUGADAS COLECTIVAS PERFECCIONAMIENTO DE PASES CONDUCCIÓN EN ESLALON Y REMATE PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS	CIRCUITO DE HABILIDADES (ESLALON Y PRECISIÓN) ACTIVIDADES EN ZIGZAG CON CONDICIONAMIENTO DE LATERALIDAD JUEGO DE ESPEJOS CON BALÓN JUEGOS DE (3 VS 3) EN ESPACIOS REDUCIDOS DESAFÍO DE PUNTERÍA HABILIDADES GIMNÁSTICAS (SECUENCIA DE MOVIMIENTOS) JUEGO DE SEÑALES SILENCIOSAS (LOS MUDOS) FÚTBOL A CIEGAS CUENTOS MOTORES FUTBOLÍSTICOS	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECOS DE COLORES CONOS Y PLATILLOS VENDAS PARA LOS OJOS (PARA FÚTBOL A CIEGAS) COLCHONETAS DE GIMNASIA AROS PLÁSTICOS (PARA DESAFÍO DE PUNTERÍA) SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS DE SEÑALES (PARA EL JUEGO DE LOS MUDOS) ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	PARTICIPA DE MANERA AUTÓNOMA ASUMIENDO RESPONSABILIDADES FORTALECE LA COMUNICACIÓN (MARCAR, DESMARCASE Y APOYO) ACTUAR CON HONESTIDAD GESTIONA SUS EMOCIONES UTILIZA EL DIALOGO PARA RESOLVER CONFLICTOS DE JUEGO RESPETO POR LA DIFERENCIA RECONOCE FORTALEZA Y DEBILIDADES (INDIVIDUALES O GRUPALES)	CADA EQUIPO CREA UNA ESTRATEGIA SEGÚN SUS FORTALEZAS CAPITANES ROTATIVOS AUTOARBITRAJE ACTIVIDAD - PARA, DIALOGA Y SIGUE (RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS) DESARROLLAR PALABRAS CLAVES EN EL JUEGO (CAMBIO DE SECTOR, ESTOY SOLO, ESTOY CON MARCA) ANÁLISIS DEL JUEGO EN QUIPO	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS BALONES DE MICROFÚTBOL PETOS O CHALECOS DE COLORES TARJETAS DE PALABRAS CLAVE (SEÑALÉTICA TÁCTICA) TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS MARCADORES O LAPICEROS SILBATO Y CRONÓMETRO CONOS Y PLATILLOS FORMATOS DE AUTOEVALUACIÓN Y ANÁLISIS DE EQUIPO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

MICROFÚTBOL GRADO QUINTO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

HISTORIA DEL FÚTBOL

ZONAS DE CONTACTO:
- BORDE INTERNO
- BORDE EXTERNO
- PUNTA
- TALÓN
- PLANTA
- EMPEINE

CONDUCCIÓN:
- PASE DE PRECISIÓN
- REMATE O TIRO
- DRIBLING
- FINTAS
- CONTROL DIRIGIDO

ZONAS DE JUEGO:
- ÁREA DE META
- PUNTO PENALTI
- LÍNEAS DE BANDA Y FONDO (MANOS)
- ESQUINAS (MANOS)

TIEMPOS:
- 2 TIEMPOS DE 15 MINUTOS
- 3 MINUTOS DE DESCANSO
- 4 SEGUNDOS PARA REANUDAR EL JUEGO EN SAQUES

REGLAS BÁSICAS ADAPTADAS:
- FALTAS ACUMULATIVAS
- EL PORTERO NO PUEDE PASAR MÁS DE LA MITAD DE LA CANCHA
- NO PUEDE LANZARLO MÁS DE LA MITAD DE LA CANCHA CON LAS MANOS
- MODIFICACIÓN EN LOS TIEMPOS

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

MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026

GRADO	QUINTO DE PRIMARIA	ENTRENADOR/PROFESOR	BOLIVAR, C., SANTIESTEBAN, V., SÁNCHEZ, J., RINCÓN, J., NEUQUE, A., & OSCAR, Q.
SEDE O ESCUELA	EL ABRA, LA MOYA, RUPERTO MELO, CAMILO TORRES, HUBAMUX, ROZO Y PUEBLO VIEJO	HORARIOS	JORNADA ÚNICA

PERIODO	EJEMPLO DE TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	COMPETENCIAS	CONCEPTOS Y ACLARACIÓN	EJES TEMÁTICOS	METAS DE APRENDIZAJE ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	MATERIALES Y RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y ENSEÑANZA
CUARTO - PERIODO -	1.MANDO DIRECTO (PARA TÉCNICA DE CARRERA Y SALIDAS) 2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS) 3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO) 4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FÚTBOL, BALONCESTO) 5. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (FORMULAR HIPÓTESIS, ANALIZAR SITUACIONES Y LLEGAR A SOLUCIONES MEDIANTE RAZONAMIENTO DEDUCTIVO)	COMPETENCIA FÍSICO-MOTRIZ	CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS FÍSICOS EFECTIVOS Y EFICIENTES.	DESARROLLO FÍSICO-MOTRIZ Y REALIZACIÓN TÉCNICA	EJECUCIÓN DE GOLPES BÁSICOS CON FLUIDEZ TACTICA DE POSICIONAMIENTO EN CAMPO RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA TOMA DE DECISIONES SEGÚN TRAYECTORIA COMBINACIÓN DE GOLPES (DRIVE-REVÉS) POTENCIA DE GOLPEO CONTROLADA RESPECTO A REGLAMENTACIÓN BÁSICA PERFECCIONAR LA ANTICIPACIÓN Y LOS REFLEJOS MEJORAR LA VELOCIDAD	JUEGO CON BOMBAS Y MANO (PALMA Y DORSO) TALLER DE SAQUE: DIRECCIÓN Y PROFUNDIDAD MINI-PARTIDOS CON REGLAS ADAPTADAS JUEGOS DE GOLPEO CRUZADO Y PARALELO JUEGO DE DOBLES: COOPERACIÓN Y ESPACIO DESAFIO DE VOLEA (GOLPEO SIN REBOTE) CIRCUITO DE VELOCIDAD EXPLOSIVA CON REMATE JUEGO DE "EL INVASOR" (UBICACIÓN EN ZONAS VACÍAS) COMPETENCIA DE SERVICIOS A OBJETIVOS ESPECÍFICOS SITUACIÓN DE JUEGO: DEFENSA VS ATAQUE PREDEPORTIVOS DE RAQUETA	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS (ARTESANALES) PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA BOMBAS O GLOBOS DE COLORES PETOS O CHALECOS CONOS Y PLATILLOS AROS PLÁSTICOS CINTA (PARA MARCAR OBJETIVOS Y ZONAS) SILBATO Y CRONÓMETRO TARJETAS DE REGLAS ADAPTADAS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA CORRECIÓN DE POSTURAS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO
		COMPETENCIA AXIOLÓGICA CORPORAL	VALORES Y TÉCNICAS PARA EL CUIDADO PROPIO	CONJUNTO DE VALORES Y CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO Y LA PRESERVACIÓN DEL CUERPO VALORES OLÍMPICOS	REGULA EL ESFUERZO HÁBITOS DE HIGIENE RESPETA LAS DIFERENCIAS RECONOCE EL VALOR DEL OPONENTE PROMUEVE LA HONESTIDAD CUIDA Y ORGANIZA EL MATERIAL APLICA NORMAS(CONSIENTE) EXPLICACIÓN DE CADENA CINÉTICA CONDUCTA ÉTICA (AUTO CONTROL- HONESTIDAD DURANTE COMPETENCIAS) GESTIONA ÉXITO Y FRACASO	JUEGOS DE ACUERDOS PELOTEO CON MOTIVACIÓN MINI PARTIDO CON VALORES PAUSAS EN EL JUEGO RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO RESALTAR ACTITUDES POSITIVAS EL REY DE LA LÍNEA (DOMINIO DE ELEMENTO) JUEGOS DE ROLES REFLEXIÓN POSTURAL JUEGOS DE TARJETAS (MOTIVACION AL ESFUERZO DESARROLLADO)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS (ARTESANALES) PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA TARJETAS DE MOTIVACION Y VALORES (ESFUERZO Y ACTITUDES POSITIVAS) PETOS O CHALECOS CINTA ADHESIVA O TIZA (PARA DELIMITAR "LA LÍNEA") COLCHONETAS O TAPETES CONOS Y PLATILLOS SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS OBSERVACIÓN DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO
		COMPETENCIA EXPRESIVA CORPORAL	COMUNICACIÓN DE SENSACIONES Y RITMOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	PERCEPCIÓN TEMPORO-ESPACIAL Y LENGUAJE CORPORAL.	INTENCIONALIDAD COMUNICATIVA EN EL JUEGO DOMINIO ESCÉNICO DEL ESPACIO DE COMPETENCIA AUTOCONTROL EMOCIONAL ANTE LA FRUSTRACIÓN Y LA VICTORIA SINCRONÍA CORPORAL EN EL JUEGO COLECTIVO (DOBLES) INTERPRETACIÓN DE LA INTENCIÓN DEL OPONENTE (LECTURA CORPORAL) SEGURIDAD Y PRESENCIA CORPORAL EN EL SAQUE ESTÉTICA DEL MOVIMIENTO DEPORTIVO	TEATRO DEPORTIVO, REPRESENTAR SITUACIÓN REAL DE JUEGO (CUENTO MOTOR) ACTIVIDADES PARA ENOJADO CON EL CUERPO (FINTAS) COREOGRAFÍA GRUPAL DE TENIS RÍTMICO JUEGOS DE DOBLES CON COMUNICACIÓN NO VERBAL RITUALES DE SAQUE (CONCENTRACIÓN Y PRESENCIA) ANÁLISIS DEL LENGUAJE CORPORAL DEL OPONENTE ACTIVIDADES PARA CORRECCIÓN DE POSTURAS PERFORMANCE DE "EL JUEZ DE SILLA" (ACTUACIÓN DE ADEMANES Y VOZ Y PUBLICO) CIRCUITOS DE COORDINACIÓN ESTÉTICA (FORMAS, FIGURAS Y GESTOS) JUEGO DE ESTATUAS (POSTURAS ESPECÍFICAS DE TENIS EN ACCIÓN)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS (ARTESANALES) PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA PETOS O CHALECOS CONOS Y PLATILLOS TARJETAS DE ROLES (JUEZ DE SILLA, JUGADOR, PÚBLICO) PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA (PARA TENIS RÍTMICO) SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA REPRESENTACIÓN CORPORAL PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA)
		COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ	CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE	INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS	SITUACIONES DE JUEGO (AJUSTE CORPORAL, TÉCNICO) ACTUAR COMO MEDIADOR EN DISPUTAS DE JUEGO ORGANIZACIÓN MINITORNEOS (NORMATIVIDAD) IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJO EN EQUIPO LENGUAJE CORPORAL (SEÑAS TÁCTICAS POR PAREJAS) REGLAMENTO BÁSICO	EXPLORACIÓN LIBRE CON RAQUETA EJERCIDIOS DE CONTROL DE PELOTA JUEGOS DE PUNTERÍA MINIJUEGOS ADAPTADOS PRACTICA DE GOLPES BÁSICOS TRIANGULO DEFENSIVO (CUBRIR ESPACIOS) ROTACIONES DE ROLES JUEGOS DE VOLEYBAMINTON (3 TOQUES MÁXIMOS ,3X3 TORNEO DE JUECES (AUTOGESTIÓN)	APOYO AUDIOVISUAL CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS RAQUETAS (ARTESANALES) PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA VOLANTES RED DE MINI-TENIS O CUERDA PARA DIVIDIR EL CAMPO PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA ROTACIÓN DE ROLES) CONOS Y PLATILLOS CINTAS (PARA MARCAR EL TRIÁNGULO DEFENSIVO) AROS O BOTELLAS (PARA JUEGOS DE PUNTERÍA) TARJETAS DE JUEZ (PARA LA AUTOGESTIÓN DEL TORNEO) SILBATO Y CRONÓMETRO ESTACIONES DE HIDRATACIÓN	OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE) OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ROLES LIDERAZGO POSITIVO VALORES DEPORTIVOS COMUNICACIÓN ASERTIVA

FUNCIONARIO O CONTRATISTA	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
REVISADO Y APROBADO	ALEXALIBERTO VELASQUEZ SEGURA- COORDINADOR IMRD COTA	Original Firmado
REVISADO Y APROBADO	CESAR GARCIA COORDINADOR TIEMPO LIBRE Y EVENTOS	Original Firmado
REVISADO Y APROBADO	DANIEL SEGURA TIBADUIDOA - METODOLOGO	Original Firmado

DEPORTES DE RAQUETA GRADO QUINTO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

EMPUÑADURAS (EL AGARRE):
EL CONTACTO CON LA HERRAMIENTA ES EL PRIMER PASO Y ESTO DEPENDE DE LA MODALIDAD ESCOGIDA:
•CONTINENTAL (O DE MARTILLO):
•ESTE Y OESTE

JUEGO DE PIES Y POSICIÓN DE ESPERA:
•SPLIT STEP (PASO DIVIDO): UN PEQUEÑO SALTO REACTIVO JUSTO ANTES DE QUE EL OPONENTE GOLPEE PARA ESTAR LISTO EN PUNTAS DE PIES.
•POSICIÓN DE PREPARACIÓN: RODILLAS SEMIFLEXIONADAS, CENTRO DE GRAVEDAD BAJO Y RAQUETA AL FRENTE.
•AJUSTE DE PASOS: PASOS CORTOS Y RÁPIDOS PARA ENCONTRAR LA DISTANCIA IDEAL RESPECTO A LA PELOTA.

FASE DE GOLPEO (CADENA CINÉTICA):
TRES MOMENTOS CRÍTICOS:
1.UNIDAD DE GIRO
2.PUNTO DE CONTACTO
3.TERMINACIÓN

GOLPES PRINCIPALES:
•DRIVE (DERECHA)
•REVÉS: PUEDE SER A UNA O DOS MANOS
•SAQUE (SERVICIO)
•VOLEA
•TOPSPIN

CONCEPTOS TÁCTICOS DE BASE:
•DIRECCIÓN: CRUZADO (MÁS MARGEN DE ERROR) O PARALELO (MÁS ARRIESGADO).
•PROFUNDIDAD: MANTENER LA BOLA CERCA DE LA LÍNEA DE FONDO PARA INCOMODAR AL RIVAL.

POSTURAS DEFENSIVAS Y OFENSIVAS

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	ABRIL
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	PREESCOLAR
TECNICA DE ENSEÑANZA	MANDO DIRECTO MODIFICADO (INSTRUCCIÓN CLARA CON LIBERTAD DE MOVIMIENTO.
OBJETIVO MENSUAL	RECONOCER Y EXPLORAR LAS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO DEL CUERPO, IDENTIFICANDO SEGMENTOS CORPORALES Y NOCIONES ESPACIALES BÁSICAS A TRAVÉS DEL JUEGO COOPERATIVO.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MIERCOLES 08 Y VIERNES 10 ABRIL	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Identificar y movilizar las articulaciones y segmentos del cuerpo de forma global y segmentaria.**	**Fase inicial**	(10 min):Calentamiento rítmico: Movilidad articular de cabeza a pies siguiendo el ritmo de una canción o palmas.Juego "El Semáforo": Correr por el espacio. Verde: trote; Amarillo: caminar en puntas; Rojo: estatua tocando una parte del cuerpo que diga el profe (ej: ¡mano en la rodilla!).
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):El Escultor: Por parejas, uno es "arcilla" y el otro mueve sus brazos y piernas para crear una "estatua".Transporte de Tesoros: Llevar una pelota de papel sobre el hombro sin que caiga por una distancia.Puentes Humanos: En grupos de 3, crear un puente con el cuerpo para que los demás pasen por debajo.Limpieza de la Selva: Recoger papeles del suelo usando solo los pies para dejarlos en una caja.El Espejo Mágico: Frente a un compañero, imitar todos sus gestos faciales y corporales.Caminata de Gigantes y Enanos: Desplazarse muy estirados (arriba) y muy encogidos (abajo).Toca-Toca: El docente nombra una parte del cuerpo y deben tocar la de un compañero (con respeto).Equilibrio en un hilo: Caminar sobre una línea de tiza manteniendo un dedo en la nariz.
							Fase final	(5 min):El Muñeco de Nieve: Se van "derritiendo" lentamente hasta quedar acostados. Respiración profunda y estiramiento suave.
SEMANA 2	MIERCOLES 15 Y VIERNES 17 ABRIL	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Afianzar las nociones espaciales básicas en relación con objetos y compañeros.**	**Fase inicial**	(10 min):Juego "La Tormenta": Si el profe dice "trueno", saltan arriba; "tierra", se agachan; "viento", corren en círculos.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Círculos Mágicos: Dibujar círculos con tiza. Saltamos adentro y afuera según la orden.Lluvia de Nubes: Lanzar pelotas de papel hacia arriba e intentar atraparlas antes de que toquen el suelo.El Túnel Oscuro: Pasar gateando por debajo de las piernas de los compañeros en fila.Bajo la Lluvia: Caminar con un cuaderno o cartón sobre la cabeza (arriba) sin que caiga.Cangrejos al Agua: Desplazarse de espaldas apoyando manos y pies (cuadrupedia invertida).Lanzamiento al Pozo: Encestar pelotas de papel en una caja situada a 2 metros.Aviones en Formación: Correr con brazos extendidos sin chocar con los "aviones" de los demás.Escondite de Segmentos: Esconder las manos detrás de la espalda, luego los pies bajo la cola, etc.
							Fase final	(5 min):Cuento Motor: El docente narra una historia donde los niños deben hacer gestos de calma según lo que escuchan.
SEMANA 3	MIERCOLES 22 Y VIERNES 24 ABRIL	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Iniciar el reconocimiento de la lateralidad global mediante estímulos visuales y auditivos.**	**Fase inicial**	(10 min):Identificación: Colocar una cinta o marca de tiza en la mano derecha de todos. Bailar moviendo solo "la parte del cuerpo marcada".
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Saludo de Lados: Caminar y, al encontrarse, saludarse solo con la mano derecha (la marcada).El Salto Lateral: Saltar a la derecha de una línea de tiza y luego a la izquierda.Lanzamiento Dirigido: Lanzar una pelota de trapo a un balde usando solo la mano izquierda.Fútbol-Mano: Empujar una pelota de papel por el suelo usando solo el pie derecho.La Oreja Viajera: Tocar la oreja derecha con la mano izquierda (cruzado) y viceversa.Camino de Huellas: Seguir un camino de dibujos de pies en el suelo (derecho-izquierdo).Piratas Cojos: Desplazarse saltando solo en el pie derecho, luego cambiar al izquierdo.Pintores del Aire: Dibujar círculos en el aire con la mano derecha y cuadrados con la izquierda.
							Fase final	(5 min):Automasaje: Usar una pelota de papel para masajear el brazo derecho y luego el izquierdo.
SEMANA 4	MIERCOLES 28 Y VIERNES 01 MAYO	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Integrar la coordinación Viso-manual y dinámica general en juegos colectivos.**	**Fase inicial**	(10min):El Calentamiento del Robot: Movimientos rígidos que se vuelven fluidos y rápidos.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Bolos Reciclados: Derribar botellas de plástico vacías lanzando una pelota de medias.El Puente de Papel: Caminar sobre hojas de papel reciclado sin pisar el suelo "el río".Pasamanos Humano: Sentados en fila, pasarse un objeto de manos a manos hasta el final.Equilibrio de Colores: Mantenerse en un pie mientras intentan tocar un objeto de color azul.Caza de Mariposas: El profe lanza trozos de papel al aire y los niños deben atraparlos antes de caer.El Gusano Glotón: En fila, agarrados de la cintura, desplazarse sorteando obstáculos sin soltarse.Relevos de Gateo: Ir gateando hasta un punto, recoger una tapa y traerla de regreso.Palmas Coordinadas: Golpear la raqueta (mano) contra la pelota de papel 3 veces seguidas.
							Fase final	(5 min):Círculo de Amigos: Sentados, comentar qué actividad les gustó más y realizar respiraciones de "globo" (inflar abdomen y soltar aire).

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	ABRIL
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	PRIMERO
TECNICA DE ENSEÑANZA	DESCUBRIMIENTO GUIADO. SE PLANTEAN RETOS DONDE EL NIÑO EXPLORA DIVERSAS FORMAS DE SOLUCIONAR UN PROBLEMA MOTRIZ, FOMENTANDO SU AUTONOMÍA.
OBJETIVO MENSUAL	DESARROLLAR LA COMPETENCIA PERCEPTIVO-MOTRIZ MEDIANTE EL RECONOCIMIENTO DEL ESQUEMA CORPORAL Y LA EXPERIMENTACIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS (EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN) UTILIZANDO MATERIALES DEL ENTORNO ESCOLAR.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MARTES 07 Y VIERNES 10 ABRIL	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Identificar nociones espaciales (dentro/fuera) y mejorar el equilibrio estático y dinámico usando aros.**	**Fase inicial**	(10 min):Calentamiento: Trote suave. A la señal, el docente dice una parte del cuerpo y los niños deben tocar el suelo con ella.Juego "El nido": Se distribuyen los aros por el patio. Los niños corren y al silbato deben meterse en un aro (nido). Cada vez hay menos aros.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):La casa del caracol: Caminar por el borde del aro sin caerse hacia adentro o afuera.Salto al centro: Saltar adentro y afuera del aro con pies juntos según la orden (Adentro/Afuera).El aro rodante: Por parejas, hacer rodar el aro de uno a otro intentando que no se caiga.Estatuas en el aro: Mantener el equilibrio en un solo pie dentro del aro durante 10 segundos.El transporte: Llevar el aro en la cabeza como si fuera una corona sin usar las manos, caminando 5 metros.Túnel de aros: En grupos, 3 niños sostienen aros verticalmente y los demás deben pasar gateando por dentro.Salto de colores: Poner 3 aros en línea. Saltar de uno a otro: primero pie derecho, luego izquierdo, luego ambos.Giro loco: Intentar hacer girar el aro en el brazo o en la cintura (exploración libre).
							Fase final	(5 min):Vuelta a la calma: Sentados dentro del aro, ejercicios de respiración profunda imitando el inflado de un globo.
SEMANA 2	MARTES 14 Y VIERNES 17 ABRIL	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Afianzar el reconocimiento de la derecha e izquierda y la coordinación dinámica mediante el uso de cuerdas.**	**Fase inicial**	(10min):Calentamiento: "Sigue al líder". El docente lleva una cuerda y los niños deben seguir el camino que la cuerda traza en el suelo.Juego "La cola del dragón": Los niños se ponen una cuerda en el pantalón como cola y deben evitar que otros se la quiten mientras intentan quitar la de los demás.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):El camino recto: Caminar sobre la cuerda extendida en el suelo poniendo un pie delante del otro (equilibrio).Lados de la cuerda: Con la cuerda estirada, saltar a la derecha y a la izquierda de la misma según la indicación.La víbora: El docente agita la cuerda por el suelo y los niños deben saltarla sin que les toque los pies.Limbo: Dos niños (o conos) sostienen la cuerda a media altura. Los demás pasan por debajo doblando la espalda.Reloj lateral: La cuerda en el suelo formando un círculo. Saltar adentro con el pie derecho y afuera con el izquierdo.El nudo humano: Por parejas, cada uno agarra un extremo de la cuerda y deben girar sin soltarse.Cuerda tensa: En parejas, tirar de la cuerda suavemente para probar la fuerza y el equilibrio de oposición.Figuras geométricas: Usar la cuerda individual para formar en el suelo un círculo, un triángulo o un cuadrado.
							Fase final	(5 min):Relajación: Enrollar la cuerda muy lentamente mientras se cierran los ojos y se respira pausado.
SEMANA 3	MARTES 21 Y VIERNES 24 ABRIL	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Potenciar la coordinación viso-motriz y el control segmentario mediante lanzamientos y recepciones.**	**Fase inicial**	(10 min):Calentamiento: Lanzar el balón hacia arriba, dar una palmada y atraparlo.Juego "El cazador": El docente intenta tocar a los niños lanzando suavemente un balón de espuma a los pies.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):El mensajero: Caminar golpeando el balón suavemente con la palma de la mano hacia arriba sin que caiga.Pase entre conos: Colocar dos conos como portería pequeña y patear el balón para que pase por el medio.Lanzamiento al aro: Intentar encestar el balón en un aro que un compañero sostiene a la altura del pecho.Bolos con balones: Derribar los pocos conos disponibles lanzando el balón con las manos desde 3 metros.Túnel de piernas: En fila, pasar el balón por debajo de las piernas de todos hasta que llegue al último.Rebote dirigido: Rebotar el balón contra el suelo y atraparlo con ambas manos (control de fuerza).Fútbol-Silla: Sentados en el suelo, pasarse el balón usando solo los pies sin levantarse.Pase de pecho: En parejas, lanzarse el balón buscando que llegue directamente a las manos del compañero.
							Fase final	(5 min):Estiramientos: Sentados en círculo, rodar el balón suavemente por las piernas y brazos para relajar los músculos.
SEMANA 4	MARTES 28 Y VIERNES 01 MAYO	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Integrar el equilibrio, la lateralidad y la coordinación en una secuencia de movimientos cooperativos.**	**Fase inicial**	(10 min):Calentamiento: Carrera de obstáculos suave saltando cuerdas y rodeando conos.Juego "El semáforo": Verde (correr), Amarillo (caminar lento), Rojo (estatua sobre un aro).
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Estación de equilibrio: Caminar por una cuerda y al final saltar dentro de un aro.Zig-zag de conos: Correr entre los conos en zig-zag llevando un balón en las manos.Salto de obstáculos: Colocar cuerdas sobre conos a poca altura para que los niños las salten.Transporte en equipo: Dos niños llevan un balón sujeto entre sus espaldas de un cono a otro.Puntería al aro: Lanzar el balón para que pique dentro de un aro colocado a distancia.El puente: Pasar gateando por debajo de una cuerda y luego saltar por encima de otra.Lateralidad explosiva: Tocar con la mano derecha un cono y con la izquierda un aro rápidamente.Circuito final: Unir todos los elementos: correr por los conos, saltar el aro y lanzar el balón.
							Fase final	(5 min):Estiramiento dinamico y Reflexión: Charla grupal sobre cuál material les gustó más usar. Recogida organizada de los elementos.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	ABRIL
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	SEGUNDO
TECNICA DE ENSEÑANZA	MANDO DIRECTO MODIFICADO (PARA TÉCNICA) Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (PARA LAS COMPETENCIAS SOCIO-MOTRICES Y EXPRESIVAS).
OBJETIVO MENSUAL	DESARROLLAR DE MANERA INTEGRAL LAS CAPACIDADES PERCEPTIVAS Y FÍSICAS DEL ESTUDIANTE, FOMENTANDO LA EXPRESIÓN CORPORAL Y EL TRABAJO EN EQUIPO MEDIANTE EL USO CREATIVO DE LOS RECURSOS DISPONIBLES

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MARTES 07 Y VIERNES 10 ABRIL	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	Ejecutar patrones básicos de movimiento (salto y lanzamiento) ajustándolos a parámetros espaciales y temporales.	**Fase inicial**	(10 min): Calentamiento con "El Juego del Calentamiento". Movilidad articular dirigida. Juego de "Congelados" usando los aros como zonas seguras
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Salto de Canguros: Saltar con pies juntos dentro de una fila de aros.Zig-zag Veloz: Correr entre conos lo más rápido posible sin tocarlos.Lanzamiento al Blanco: Lanzar el balón intentando que golpee un platillo situado a 3 metros.Equilibristas: Caminar sobre un lazo extendido en el suelo sin salirse.El Puente: Pasar gateando por debajo de un lazo sostenido por dos conos.Recogida de Frutos: Desplazarse lateralmente para recoger platillos esparcidos y llevarlos a un aro.Lanzamiento Preciso: En parejas, pasarse el balón de manos a manos sin que caiga.Carrera de Obstáculos: Circuito corto uniendo saltos en aros y esquive de conos.
							Fase final	(5 min): Estiramiento sentado. Charla sobre la importancia de hidratarse.
SEMANA 2	MARTES 14 Y VIERNES 17 ABRIL	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	Aplicar estrategias de cooperación en juegos motores respetando las reglas y al compañero.	**Fase inicial**	(10 min): Juego "La Cadena": dos niños se agarran de la mano para atrapar a los demás; los atrapados se suman a la cadena.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):El Espejo: En parejas, uno realiza movimientos con un platillo y el otro lo imita exactamente.Transporte de Tesoros: Entre dos, llevar un balón sujeto solo con las espaldas de un cono a otro.El Aro Compartido: Grupos de 3 niños deben avanzar por el patio metidos todos dentro de un mismo aro.Túnel de Piernas: En fila, pasar el balón por debajo de las piernas de todos; el último corre al principio.Relevo de Lazos: Correr hasta un cono, saltar el lazo 3 veces y regresar para dar la mano al compañero.Construcción Grupal: Usar los conos y platillos para crear una figura entre todo el equipo.Pase en Círculo: Sentados en círculo, pasarse el balón con los pies sin que se salga del grupo.Defensa del Castillo: Un equipo protege un cono central mientras el otro intenta tocarlo con un balón.
							Fase final	(5 min): Diálogo sobre el juego limpio. Ejercicios de respiración profunda.
SEMANA 3	MARTES 21 Y VIERNES 24 ABRIL	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	Utilizar el lenguaje corporal para comunicar emociones y estados de ánimo durante la actividad física.	**Fase inicial**	(10 min): "El Baile de las Partes": mover solo la parte del cuerpo que el docente nombre al ritmo de palmas.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Caminata de Animales: Desplazarse como elefantes (lento), pájaros (rápido) o serpientes (por el suelo).Estatuas de Emociones: Correr y, al silbato, quedar como una estatua representando "alegría", "miedo" o "sorpresa".El Mimo con Objetos: Usar un aro e imaginar que es un volante, un sombrero o un escudo.Ritmo con Lazos: Mover el lazo haciendo ondas en el suelo siguiendo un ritmo lento y luego uno rápido.Cruce de Miradas: Caminar por el patio y, al encontrarse con alguien, hacer un gesto gracioso sin hablar.Sombras en Acción: Por parejas, uno sigue al otro imitando no solo el movimiento sino la expresión del rostro.El Gigante y el Enano: Desplazarse muy estirados (arriba) y muy encogidos (abajo) entre los conos.Danza de los Platillos: Inventar una coreografía corta usando dos platillos como si fueran instrumentos.
							Fase final	(5 min): Relajación total acostados boca arriba con ojos cerrados, imaginando un lugar tranquilo.
SEMANA 4	MARTES 28 Y VIERNES 01 MAYO	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	Integrar las capacidades físicas y perceptivas identificando hábitos de higiene y cuidado corporal	**Fase inicial**	(10 min): Charla corta sobre el aseo personal después de clase. Calentamiento con trote suave y cambios de dirección.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Estación de Equilibrio: Caminar sobre un lazo con un platillo en la cabeza.Estación de Salto: Saltar 5 aros colocados en zig-zag.Estación de Precisión: Lanzar el balón a derribar un cono situado a distancia.Estación de Agilidad: Correr tocando 3 platillos de diferentes colores en el menor tiempo.Estación de Fuerza: Arrastrarse por el suelo (tipo comando) por debajo de una cuerda de lazos.Estación de Coordinación: Rebotar el balón 5 veces seguidas con la mano derecha y 5 con la izquierda.Estación de Flexibilidad: Pasar por encima y por debajo de una serie de conos y lazos.El Reto Final: Circuito completo uniendo todas las estaciones anteriores en orden cronológico.
							Fase final	(5 min): Caminata de enfriamiento. Revisión de uniformes y hábitos de limpieza.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	ABRIL
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	TERCERO
TECNICA DE ENSEÑANZA	MANDO DIRECTO MODIFICADO (PARA LA TÉCNICA DE AGARRE Y POSICIÓN) Y DESCUBRIMIENTO GUIADO (PARA LA RESOLUCIÓN DE SITUACIONES DE JUEGO).
OBJETIVO MENSUAL	DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO (DRIBLING, PASES Y POSTURAS) MEDIANTE ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL Y JUEGOS COOPERATIVOS, FOMENTANDO EL RESPETO Y LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesion**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**	
SEMANA 1	VIERNES 10 ABRIL	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Ejecutar el control del balón y el dribling sin balón (sombras) reconociendo la postura básica de defensa.**	**Fase inicial**	(20 min): Calentamiento: Movilidad articular activa. Juego "Cazadores de sombras": Por parejas, uno corre y el otro debe imitar sus movimientos de defensa (manos abiertas, rodillas flexionadas) sin tocarlo.
							Fase central	(60 min Actividades):El Carrusel: Sentados, pasar el balón (o platillo si no hay balones para todos) alrededor de la cintura y piernas lo más rápido posible.Dribling de Sombras: Los niños simulan rebotar un balón invisible siguiendo el ritmo de un silbato (lento/rápido) con las rodillas flexionadas.Zig-Zag de Gigantes: Correr entre conos manteniendo la postura baja de defensa, tocando cada cono con la mano externa.Lanzamiento de Bolsillo: Lanzar el balón hacia arriba con una mano (forma de cuchara) y atraparlo con ambas, trabajando el agarre.Espejo de Posturas: En parejas, uno imita la postura de defensa del otro frente a un lazo estirado en el suelo.Rebote Estático: (Usando los pocos balones) Rebotar el balón contra el suelo 10 veces con derecha y 10 con izquierda sin mirar el móvil. Los demás practican "sombras".Circuito de Agilidad: Saltar sobre aros de forma lateral y terminar en posición de defensa frente a un platillo.El Intruso: Un grupo hace dribling de sombras mientras dos "intrusos" intentan tocarles el hombro; para evitarlo, deben cambiar de dirección rápidamente.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Estiramientos de tren superior e inferior. Charla sobre las líneas de la cancha (línea de fondo y lateral).
SEMANA 2	VIERNES 17 ABRIL	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Identificar y practicar los tipos de pase (Pecho y Picado) integrando la comunicación con el compañero.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: Trote suave. A la señal, buscar un compañero y chocar palmas arriba, al centro y abajo (simulando alturas de pase).
							Fase central	(60 min actividades):Pase de Pecho al Aro: Lanzar el balón a través de un aro sostenido por un compañero a la altura del pecho.Pase Picado al Platillo: Lanzar el balón buscando que rebote exactamente sobre un platillo antes de llegar al compañero.Rueda de Pases: En grupos de 5 formando un círculo, pasarse el balón siguiendo un orden numérico, gritando el nombre del receptor.Túnel de Balones: En fila, pasar el balón por encima de la cabeza y el siguiente por debajo de las piernas.Pase en Movimiento: Parejas caminan lateralmente pasándose el balón (pecho) de un cono a otro.Precisión de Cuchara: Lanzar el balón para que caiga dentro de un aro puesto en el suelo a 3 metros.Relevo de Pases: Correr hasta un punto, hacer un pase picado al docente y regresar para dar salida al compañero.Juego de los 10 Pases: Dos equipos intentan hacerse 10 pases seguidos sin que el balón caiga ni sea interceptado.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración. Explicación de algunas "Zonas de la cancha".
SEMANA 3	VIERNES 24 ABRIL	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Aplicar los desplazamientos defensivos y ofensivos (pasos cruzados) utilizando el espacio de forma eficiente.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: "El Reloj": Correr alrededor de un círculo de platillos; al silbato, entrar al centro y hacer 3 saltos.
							Fase central	(60 min Actividades):Paso Cruzado en Línea: Seguir un lazo en el suelo realizando pasos cruzados sin pisar la cuerda.Eslalon Defensivo: Desplazarse lateralmente entre conos manteniendo las manos abiertas y la mirada al frente.Sombra de Ataque: Uno intenta llegar a una línea de fondo y el otro le cierra el paso con pasos laterales (sin contacto).Salto y Recepción: Saltar dentro de un aro, recibir un pase y quedar en posición de "triple amenaza" (listo para tirar o pasar).El Triángulo: Tres conos forman un triángulo; el niño corre al primero, hace paso cruzado al segundo y retrocede de espaldas al tercero.Dribling con Obstáculos: (Con balones) Esquivar platillos mientras se rebota el balón, cambiando de mano.Reacción al Color: Platillos de dos colores; el docente grita un color y el niño debe desplazarse en paso cruzado hacia él.Mini-Defensa: En parejas, practicar la postura baja de defensa siguiendo el movimiento del balón que tiene el docente.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Caminata lenta. Charla sobre el respeto al juez y a los compañeros (Axiología).
SEMANA 4	VIERNES 01 MAYO	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Integrar los fundamentos aprendidos en situaciones de juego reducido (1x1 y 2x2) respetando las zonas de juego.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: "Caza de pañuelos" (lazos en el pantalón). Todos deben intentar quitar la "cola" mientras mantienen posición baja.
							Fase central	(60 min Actividades):1 contra 1 de Sombras: Un atacante intenta tocar un cono y un defensa lo sigue con manos abiertas para impedirlo.Pase y Corte: Un niño pasa el balón, corre hacia un aro y vuelve a recibir (noción básica de ataque).Defensa de la Zona: 3 niños cuidan una zona marcada con platillos evitando que los atacantes entren con el balón.Lanzamiento de Bandeja: (Sin canasta) Realizar los dos pasos reglamentarios y simular el lanzamiento de bandeja sobre un conol.Doble Equipo: Dos defensas intentan acorralar a un atacante (sin tocarlo) para que no pueda dar un pase.Tiros Libres de Precisión: Lanzar el balón intentando que golpee la parte superior de un cono alto desde la línea marcada.Relevo de Puntería: Correr, hacer 5 rebotes, un pase de pecho y un lanzamiento de "cuchara" a un objetivo.Partido Adaptado (3x3): Usar aros en el suelo como "canastas"; se anota un punto si el balón pica dentro del aro tras un pase.
							Fase final	(20min):Vuelta a la calma: Recogida de materiales por equipos. Reflexión sobre las reglas básicas (pasos y dobles).

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	ABRIL
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	CUARTO
TECNICA DE ENSEÑANZA	DESCUBRIMIENTO GUIADO Y ENSEÑANZA RECÍPROCA (LOS ESTUDIANTES SE OBSERVAN Y CORRIGEN ENTRE SÍ LOS GESTOS TÉCNICOS).
OBJETIVO MENSUAL	FORTALECER LA FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DEL BALONCESTO (DRIBLING CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y PASES VARIADOS) Y LA IDENTIDAD GRUPAL, APLICANDO NOCIONES BÁSICAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN SITUACIONES DE JUEGO REAL.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MARTES 7 ABRIL	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Ejecutar el dribling con ambas manos realizando cambios de dirección y ritmo para cruzar obstáculos.**	**Fase inicial**	(25 min):Calentamiento: Trote libre. A la señal, buscar un platillo y realizar 5 saltos sobre él.Juego "El Ladrón de Balones": En un área delimitada con conos, quienes tienen balón deben protegerlo mientras los demás intentan quitárselo (usando postura defensiva).
							Fase central	(60 min Actividades):Dribling de Control: Rebotar el balón a la altura de la rodilla (bajo) y luego a la cintura (medio).Eslalon de Potencia: Correr en zig-zag entre conos haciendo el cambio de mano frente a cada cono.Sombras con Obstáculos: Quienes no tengan balón, realizan el recorrido de conos simulando el dribling con técnica perfecta.Cruce de Caminos: Dos filas frente a frente. Deben cruzar el patio rebotando el balón y esquivarse en el centro sin chocar.El Lazo de Agilidad: Saltar lateralmente un lazo y salir en velocidad haciendo dribling de protección.Cambio por la Espalda (Sombra): Practicar el gesto técnico de pasar el balón por detrás de la cintura mientras se camina.Reacción al Color: El docente lanza un platillo de color; el niño debe driblar hacia él y regresar de espaldas.Duelo 1x1 en Espacio Reducido: Un atacante con balón intenta rebasar a un defensa en un pasillo marcado con conos.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Estiramientos de tren inferior. Charla sobre la importancia de la visión periférica (no mirar el balón).
SEMANA 2	MARTES 14 ABRIL	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Aplicar los diferentes tipos de pase (pecho, picado, béisbol y por encima de la cabeza) según la distancia y posición del defensa.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: "Pase de Caliente". Grupos de 5 en círculo pasándose un platillo muy rápido; quien lo deje caer hace 3 sentadillas.
							Fase central	(60 min Actividades):Pase de Béisbol (Larga distancia): Usar los lazos para marcar una línea; lanzar el balón con una mano buscando que llegue al compañero al otro lado.Pase de Espalda (Gesto): Sin balón (sombra), practicar el giro de muñeca para el pase por detrás de la espalda.Pase por encima de la Cabeza: Frente a un compañero que actúa como defensa (manos arriba), pasar el balón superando su altura.Precisión al Aro: Lanzar pases de pecho para que el balón pase exactamente por el centro de un aro sostenido por un compañero.Relevo de Pases en Carrera: Parejas corren de lado a lado de la cancha intercambiando pases picados sin detenerse.Triángulo de Pases: Tres niños forman un triángulo; deben cambiar el tipo de pase (pecho -> picado -> béisbol) a cada señal.Recepción y Pivote: Recibir el pase dentro de un aro, dejar un pie fijo (pivote) y buscar un compañero para entregar.Juego de los 10 Pases: Dos equipos compiten por mantener la posesión. Se permite usar todos los tipos de pases aprendidos.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración. Explicación de la regla de "Caminar" o "Pasos".
SEMANA 3	MARTES 21 ABRIL	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Identificar las zonas de la cancha (llave, tres puntos) y aplicar la postura defensiva básica para cerrar espacios.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: "Busca tu Casa". El docente grita: "¡Zona de la llave!", "¡Línea lateral!", y los niños deben correr a esa zona.
							Fase central	(60 min Actividades):Postura de Muro: En parejas, el defensa mantiene piernas flexionadas y manos abiertas frente al atacante (con sombra de balón).Desplazamiento en "V": Salir desde la línea de fondo hacia un cono en 45 grados y regresar en paso lateral defensivo.Cuidar la Pintura: Un grupo defiende la zona de la llave marcada con platillos evitando que el equipo rival entre.Bloqueo de Pase: El defensa debe intentar tocar o desviar los pases de los atacantes usando su envergadura (brazos abiertos).Reacción a la Señal: Correr hacia adelante; al silbato, frenar en un tiempo y adoptar postura de defensa inmediatamente.Sombra de Ayuda: Si un compañero es superado, el defensa más cercano debe "saltar" a ayudar (noción de defensa en zona).Circuito de Estaciones: Estación 1 (Salto de lazos), Estación 2 (Zig-zag conos), Estación 3 (Lanzamiento a platillo).El Intruso en la Zona: 3 atacantes intentan pasarse el balón dentro de la zona de tres puntos mientras 2 defensas intentan interceptar.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Caminata lenta por el perímetro de la cancha. Charla sobre la "Línea de Tiros Libres".
SEMANA 4	MARTES 28 ABRIL	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Ejecutar la técnica de lanzamiento (bandeja y cuchara) e integrarlas en situaciones de juego 3x3 y 5x5.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: "Lanzamiento al Cielo". Lanzar el balón buscando el arco perfecto y que caiga sobre un platillo en el suelo.
							Fase central	(60 min Actividades):Entrada a Canasta (Bandeja): Practicar los dos pasos (derecha, izquierda, salto) hacia un cono alto que simula el aro.Lanzamiento de Cuchara: Usar los aros en el suelo; el balón debe picar suavemente dentro del aro tras un lanzamiento bajo.Tiro Libre de Concentración: Ubicarse en la línea, realizar el ritual de tiro (respirar, flexionar) y lanzar con muñequeo final.Bandeja con Platillo: Realizar los dos pasos llevando un platillo en la mano de tiro para asegurar la forma de "bandeja".Rebote y Salida: Lanzar el balón contra el tablero (o pared), saltar por el rebote y salir en dribling veloz hacia un cono.Juego 3x3: Partidos en canchas transversales. Se enfatiza el uso de pases y la ocupación de espacios libres.Pase y Corte al Aro: El jugador pasa el balón a un compañero y corre rápidamente hacia la "llave" para recibir y tirar.Mini-Torneo Final: Aplicar las reglas de puntuación básicas (2 puntos y 3 puntos) usando aros en el piso como metas.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Recogida de materiales. Reflexión grupal sobre la "Identidad Grupal a través del Deporte" (Competencia Socio-Motriz).

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	ABRIL
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	QUINTO
TECNICA DE ENSEÑANZA	ENSEÑANZA RECÍPROCA (EVALUACIÓN ENTRE PARES) Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (SITUACIONES DE JUEGO REAL).
OBJETIVO MENSUAL	PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO E INTEGRARLOS EN SISTEMAS TÁCTICOS BÁSICOS DE ATAQUE Y DEFENSA, PROMOVIENDO EL JUEGO LIMPIO Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EQUIPO.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MIERCOLES 08 Y VIERNES 10 ABRIL	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Ejecutar el dribling de avance y protección con cambios de ritmo, manteniendo la visión periférica del campo.**	**Fase inicial**	(15 min):Calentamiento: "El Guardián del Tesoro": En parejas, uno protege un cono y el otro intenta tocarlo usando desplazamientos de defensa.Activación: Trote con cambios de velocidad al sonido del silbato (lento, rápido, sprint).
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Dribling de Poder: Rebotar el balón muy fuerte a la altura de la cintura mientras se camina en línea recta.Protección con Brazo: Avanzar protegiendo el balón con el brazo no dominante interpuesto entre el defensa (un cono) y el balón.Zig-Zag con Cambio de Dirección: Entre conos, realizar cambio de mano por delante, entre las piernas o por la espalda.Duelo 1x1 de Espaldas: El atacante inicia de espaldas al aro (un aro en el suelo) y debe girar para intentar anotar.Carrera de Relevos de Dribling: Equipos compiten llevando el balón a través de un circuito de platillos y lazos.Sombra de Base: Quienes no tengan balón imitan el movimiento de un "base" armando una jugada, señalando direcciones.Dribling en Cuadrante: Dentro de un cuadrado de lazos, 4 niños rebotan su balón intentando sacar el de los demás sin perder el propio.Salida de Contragolpe: Recibir un pase, girar y salir en velocidad máxima hacia el otro extremo haciendo dribling.
							Fase final	(5 min):Vuelta a la calma: Estiramientos estáticos profundos. Reflexión sobre la importancia de no mirar el balón al driblar.
SEMANA 2	MIERCOLES 15 Y VIERNES 17 ABRIL	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Aplicar pases de precisión en movimiento integrando conceptos de desmarque y ocupación de espacios libres.**	**Fase inicial**	(15 min):Calentamiento: "Pase de 10": Dos equipos intentan completar 10 pases seguidos sin que el rival intercepte el balón.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Pase y Corte (Give and Go): Pasar al docente o compañero, correr hacia un aro (corte) y recibir de vuelta para tirar.Pase de Béisbol Dirigido: Lanzar con una mano buscando golpear un cono situado a larga distancia.Triángulo de Ataque: Tres niños pasan el balón rápidamente mientras rotan posiciones en sentido horario.Pase Picado entre Obstáculos: Superar una "barrera" de lazos y conos con un pase que pique justo en el espacio libre.Recepción en Movimiento: Correr lateralmente y recibir el balón sin detener el desplazamiento ni caminar (regla de pasos).Pase por encima de la Cabeza (Outing): Practicar el pase largo de salida tras un rebote defensivo.Desmarque de "V": Correr hacia un cono, frenar en seco y salir en dirección opuesta para recibir el pase.Juego de Pases Limitados: Partido donde solo se pueden hacer 3 rebotes por persona; el resto debe ser juego de pases.
							Fase final	(5 min):Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración. Explicación de la regla de los "3 segundos" en la zona.
SEMANA 3	MIERCOLES 22 Y VIERNES 24 ABRIL	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Identificar y aplicar la defensa individual y la noción de defensa en zona para proteger el aro.**	**Fase inicial**	(15 min):Calentamiento: Desplazamientos defensivos laterales siguiendo la dirección que señale el profesor con un platillo.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Mano al Balón: El defensa debe intentar tocar el balón del atacante (sombra) sin cometer falta personal.Cerrar la Pintura: 3 defensas protegen el área de la llave (marcada con platillos) impidiendo pases al centro.Defensa de Presión: En parejas, el defensa presiona al atacante desde que recibe el balón hasta que cruza la mitad de cancha.Salto al Rebote: Lanzar el balón hacia arriba, saltar a capturarlo en el punto más alto y caer en postura de protección.Bloqueo Defensivo (Box out): Tras un tiro imaginario, el defensa debe poner su espalda frente al atacante para ganar la posición de rebote.Interceptar la Línea de Pase: Ubicarse entre el pasador y el receptor para intentar desviar el balón con las manos.Ayuda y Recuperación: Si un defensa es superado, un compañero sale a ayudar y el primero rota a cubrir el espacio vacío.Duelo 2x1: Dos defensas intentan que un solo atacante no logre pasar de la línea central.
							Fase final	(5 min):Vuelta a la calma: Caminata por la cancha analizando errores tácticos. Charla sobre el respeto a las decisiones arbitrales.
SEMANA 4	MIERCOLES 28 Y VIERNES 01 MAYO	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Ejecutar la técnica de lanzamiento (estático y bandeja) aplicándola en situaciones de juego real (5x5).**	**Fase inicial**	(15 min):Calentamiento: "Lanzamiento en Suspensión": Saltar y en el aire simular el gesto de tiro con el brazo extendido y muñequeo final.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Mecánica de Tiro (BEEF): Practicar la alineación de (Balance, Codo, Ojo, Seguimiento) usando un platillo para guiar el brazo.Bandeja de Potencia: Realizar los dos pasos reglamentarios con velocidad y terminar con salto vertical hacia el cono.Tiro Libre Bajo Presión: Realizar lanzamientos mientras los compañeros gritan o hacen ruido (control emocional).Entrada tras Dribling: Venir en velocidad, frenar en un tiempo y realizar lanzamiento de "cuchara" o bandeja.Rebote Ofensivo y Tiro: Lanzar, correr por el rebote y tirar inmediatamente (segunda oportunidad).Juego 3x3 en Media Cancha: Aplicar todas las reglas (dobles, pasos, faltas). Los perdedores rotan con los que esperan.Jugada Ensayada: Practicar un saque de banda sencillo donde un compañero bloquea y el otro recibe para tirar.Partido Final (5x5): Aplicar tiempos de juego y rotaciones. Énfasis en la Competencia Axiológica (colaboración y respeto).
							Fase final	(5 min):Vuelta a la calma: Recogida de materiales por grupos. Evaluación ¿Qué aprendimos sobre el trabajo en equipo?

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Tibāquichá

01/04/2026
Metodólogo del IMRD Cota

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	MAYO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	PREESCOLAR
TECNICA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje lúdico–vivencial basado en el movimiento corporal, la exploración guiada y el juego dirigido, favoreciendo la repetición significativa, la imitación y la interacción social como medios para consolidar habilidades motrices y cognitivas.
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer en los niños y niñas la lateralidad, el ritmo y la estructuración espacio-temporal mediante actividades lúdicas que promuevan la coordinación, el equilibrio, el control corporal y el trabajo en equipo.

Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesion**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**	
SEMANA 1	MIERCOLES 06 Y VIERNES 08 MAYO	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Reconocer y aplicar la lateralidad (derecha–izquierda) mediante actividades corporales básicas.**	**Fase inicial**	(10 min).Canción de saludo con movimientos (manos, pies, cabeza).Juego: "Simón dice" usando derecha e izquierda.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Levantar mano derecha/izquierda según indicación.2.Caminar siguiendo flechas en el piso.3.Tocar partes del cuerpo (lado derecho/izquierdo).4.Lanzar pelota con mano dominante.5.Pasar objeto de una mano a otra.6.Saltar en un pie (derecho/izquierdo).7.Seguir recorrido marcando giros (derecha/izquierda).8.Juego con aros: entrar por lado indicado.9.Imitar movimientos del docente (tipo espejo).10.Clasificar objetos ubicándolos a la derecha o izquierda.
							Fase final	(5 min):Relajación suave.Preguntas: ¿qué lado usamos más?Retroalimentación positiva.
SEMANA 2	MIERCOLES 13 Y VIERNES 15 MAYO	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Desarrollar el sentido del ritmo mediante movimientos coordinados.**	**Fase inicial**	(10 min):Juego de palmas siguiendo un ritmo sencillo.Escucha de música infantil.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Aplaudir siguiendo diferentes ritmos.2.Caminar rápido/lento según música.3.Saltar al ritmo del silbato.4.Golpear el piso con pies en secuencia.5.Uso de instrumentos (palos).6.Imitar secuencias rítmicas del docente.7.Juego de congelarse cuando para la música.8.Marcha en fila siguiendo ritmo.9.Crear un ritmo con el cuerpo.10.Bailar libremente respetando pausas.
							Fase final	(5 min):Respiración guiada.Conversar sobre rápido/lento.Despedida con canción.
SEMANA 3	MIERCOLES 20 Y VIERNES 22 MAYO	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Fortalecer la estructuración espacio-temporal a través del movimiento y la orientación.**	**Fase inicial**	(10 min).Juego: "Arriba, abajo, adelante, atrás".Activación corporal.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Caminar hacia diferentes direcciones.2.Pasar por túneles (arriba/abajo).3.Circuito con obstáculos.4.Ubicar objetos (cerca/lejos).5.Juego de persecución controlada.6.Ordenar secuencia de movimientos.7.Lanzar pelota a distintas distancias.8.Seguir recorrido con estaciones.9.Identificar posiciones en el espacio.10.Juego de "llegar primero/después".
							Fase final	(5 min):Estiramientos.Cuento corto relacionado con espacio.
SEMANA 4	MIERCOLES 27 Y VIERNES 29 MAYO	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Mejorar la coordinación, equilibrio y habilidades manipulativas mediante el trabajo en equipo.**	**Fase inicial**	(10min):Calentamiento con movimientos libres.Juego en parejas.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Lanzar y atrapar pelotas.2.Caminar sobre línea recta.3.Mantener equilibrio en un pie.4.Transportar objetos sin dejarlos caer.5.Juego de relevos.6.Construir torres con conos.7.Pasar balón en círculo.8.Carrera con obstáculos.9.Actividad en equipo (llevar objeto juntos).10.Juego cooperativo sin competencia.
							Fase final	(5 min):Relajación corporal.Reconocimiento del trabajo en equipo.Despedida motivacional.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	MAYO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	PRIMERO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Enseñanza activa basada en el aprendizaje motor, el juego dirigido y la repetición progresiva, utilizando circuitos, retos motrices y trabajo colaborativo para fortalecer habilidades físicas y cognitivas.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar el equilibrio estático y dinámico, la coordinación general y específica, así como el control corporal mediante actividades que involucren saltos, giros y desplazamientos, favoreciendo la seguridad y el dominio del cuerpo en movimiento.

Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesion**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**	
SEMANA 1	MARTES 05 Y VIERNES 08 MAYO	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Fortalecer el equilibrio estático y dinámico.**	**Fase inicial**	(10 min):Calentamiento con movimientos suaves.Juego: quedarse quieto como estatua.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Equilibrio en un pie (estático)Los estudiantes se colocan de pie y levantan un pie manteniendo el equilibrio durante 5 segundos. Luego cambian de pie. El docente apoya a quienes lo necesiten.2.Caminar sobre línea recta Se dibuja una línea en el suelo. Los niños caminan colocando un pie delante del otro sin salirse.3.Equilibrio con brazos extendidos Se desplazan lentamente con brazos abiertos como "avión" para mantener estabilidad.4.Caminar sobre superficies diferentesPasan por colchonetas o zonas marcadas, adaptando su equilibrio.5.Subir y bajar objetos Suben a un pequeño escalón y bajan controladamente sin perder estabilidad.6.Caminar con objeto en la cabezaColocan un objeto liviano y caminan sin dejarlo caer.7.Desplazamiento lateral Se mueven de lado manteniendo el equilibrio.8.Detenerse en señal Caminan y al escuchar una señal deben quedarse quietos sin perder postura.9.Equilibrio en movimientoCaminan y se detienen en un pie cuando el docente lo indica.10.Mini circuito de equilibrioRecorren estaciones combinando varias de las actividades anteriores.
							Fase final	(5 min):Respiración y estiramiento.Reflexión: ¿qué fue difícil?
SEMANA 2	MARTES 12 Y VIERNES 15 MAYO	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Mejorar la coordinación general y específica.**	**Fase inicial**	(10min):Movimientos de brazos y piernas.Juego de imitación.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Lanzar y atrapar pelota En parejas, lanzan suavemente y atrapan con ambas manos.2.Golpear pelota con manos Mantienen una pelota en el aire dando pequeños golpes.3.Coordinación manos-pies Saltan mientras aplauden al mismo tiempo.4.Pasar objeto alrededor del cuerpo Pasar una pelota alrededor de la cintura sin dejarla caer.5.Encestar objetos Lanzan pelotas dentro de una caja o aro.6.Rebotar balón Intentan hacer rebotar el balón contra el suelo.7.Carrera con control Corren y se detienen al escuchar una señal.8.Seguimiento visual Siguen con la mirada y manos un objeto lanzado.9.Recoger objetos en movimiento Corren y recogen objetos del suelo sin detenerse completamente.10.Circuito coordinativo Realizan varias acciones seguidas: lanzar, saltar, recoger.
							Fase final	(5 min):Estiramiento.Retroalimentación.
SEMANA 3	MARTES 19 Y VIERNES 22 MAYO	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Realizar saltos y giros controlados.**	**Fase inicial**	(10 min):Calentamiento movilidad articular ,Saltos suaves en el lugar.
							Fase central	(40 min - 10Actividades):1.Saltos en el lugar,Saltan con ambos pies juntos.2.Saltos hacia adelante Avanzan saltando en línea recta.3.Saltos con obstáculos Saltan sobre objetos pequeños.4.Saltos laterales Saltan de un lado a otro.5.Giros sobre sí mismos Giran lentamente en un mismo lugar.6.Giro + salto Giran y luego realizan un salto.7.Saltos con ritmo Saltan siguiendo palmadas.8.Carrera con saltos Corren y en señal deben saltar.9.Giros controlados en recorrido Siguen un camino con puntos donde deben girar.10.Circuito combinado Saltos y giros en secuencia.
							Fase final	(5 min):Respiración.Conversación sobre lo aprendido.
SEMANA 4	MARTES 26 Y VIERNES 29 MAYO	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Controlar el cuerpo en movimiento.**	**Fase inicial**	(10 min):Calentamiento:Movilidad articular secuencial y Movimientos libres guiados.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Caminar y detenerse: Se desplazan y se detienen cuando el docente indica.2.Cambios de velocidad: Caminar rápido y lento según instrucción.3.Control de fuerza: Lanzar objetos suave y fuerte.4.Movimientos dirigidos: Seguir instrucciones específicas (agacharse, girar, saltar).5.Juego de congelados: Moverse y quedarse quieto en señal.6.Desplazamientos variados: Caminar, correr, saltar con control.7.Equilibrio en movimiento: Caminar y mantener estabilidad.8.Trabajo en pareja: Moverse coordinadamente con otro compañero.9.Transporte de objetos: Llevar objetos sin dejarlos caer.10.Juego final controlado: Actividad donde deben aplicar todo lo aprendido.
							Fase final	(5 min):Estiramiento dinamico y Retroalimentacion

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	MAYO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	SEGUNDO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Estrategia basada en el aprendizaje activo y cooperativo, utilizando el juego dirigido, circuitos motrices y actividades de representación corporal, donde el estudiante aprende haciendo, interactuando y reflexionando sobre sus acciones.
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer en los estudiantes de grado segundo la coordinación viso-manual y viso-pédica, el control corporal y el autocontrol durante el juego, mediante actividades motrices estructuradas que integren la representación de acciones con el cuerpo, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo, favoreciendo la participación activa, el respeto por normas y la regulación de sus movimientos en diferentes situaciones.

Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesion**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**	
SEMANA 1	MARTES 05 Y VIERNES 08 MAYO	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	**Desarrollar la coordinación viso-manual y viso-pédica mediante ejercicios que impliquen lanzar, atrapar, golpear y dirigir objetos, logrando mayor precisión en los movimientos y control en la relación ojo-mano y ojo-pie.**	**Fase inicial**	(10 min): Calentamiento con movimientos de brazos y piernas.Juego corto de lanzar y recibir.
							Fase central	(40 min -10 Actividades):1.Lanzar y atrapar con precisión: Los estudiantes, en parejas, lanzan una pelota a corta distancia intentando que llegue directamente a las manos del compañero. Se enfatiza mirar el objeto antes de atraparlo.2.Encestar en objetivo fijo: Se ubican cajas o aros. Cada niño lanza intentando encestar, ajustando fuerza y dirección.3.Golpear balón con manos: Mantienen una pelota en el aire golpeándola suavemente varias veces sin dejarla caer.4.Patear hacia un objetivo: Los estudiantes pateran un balón intentando dirigirlo hacia un punto específico (cono o aro).5.Conducción con el pie: Desplazan el balón con el pie siguiendo una línea o recorrido marcado.6.Lanzamiento con cambio de distancia: Lanzan primero cerca y luego más lejos, ajustando fuerza.7.Recepción en movimiento: El estudiante camina y recibe una pelota lanzada por el docente.8.Golpear objeto en desplazamiento: Golpean una pelota mientras avanzan lentamente.9.Circuito viso-motor: Combinan lanzar, patear y atrapar en estaciones.10.Juego final dirigido: Actividad donde deben aplicar lanzar, atrapar y patear en secuencia.
							Fase final	(5 min): Estiramiento, Respiración.Reflexión sobre precisión.
SEMANA 2	MARTES 12 Y VIERNES 15 MAYO	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	**Expresar ideas, acciones y situaciones mediante el movimiento corporal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y representación, fortaleciendo la creatividad y la comprensión de instrucciones.**	**Fase inicial**	(10 min): Juego de imitación.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Imitación de acciones cotidianas: Representan acciones como barrer, correr o dormir usando solo el cuerpo.2.Juego de roles corporales: Actúan personajes (animales, profesiones) mediante movimientos.3.Secuencias de movimientos: Siguen una serie de acciones en orden (saltar, girar, caminar).4.Expresión de emociones: Representan alegría, tristeza o enojo con gestos y postura.5.Movimiento con música: Se mueven según el ritmo de la música.6.Historia corporal: El docente narra y los niños representan con su cuerpo.7.Imitación en parejas: Un estudiante realiza movimientos y el otro lo imita.8.Representación libre: Crean movimientos propios.9.Juego de adivinanza: Un niño actúa y los demás adivinan.10.Secuencia grupal: Constnuyen una pequeña representación en grupo.
							Fase final	(5 min): Conversar sobre lo representado.
SEMANA 3	MARTES 19 Y VIERNES 22 MAYO	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	**Desarrollar el autocontrol durante el juego y fortalecer la comunicación asertiva, respetando turnos, normas e indicaciones en actividades grupales.**	**Fase inicial**	(10 min): Normas del juego.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Juego de "alto y sigue": Corren y deben detenerse inmediatamente al escuchar la señal.2.Juego de turnos: Participan respetando el orden asignado.3.Control de fuerza: Lanzan objetos regulando intensidad.4.Escuchar y ejecutar instrucciones: Siguen indicaciones paso a paso.5.Juego de espera: Deben esperar su turno sin interrumpir.6.Comunicación en pareja: Uno indica y el otro ejecuta.7.Resolución de pequeños conflictos: Dialogan cuando hay desacuerdos.8.Juego con reglas claras: Participan respetando normas. 9.Expresar ideas verbalmente: Dicen lo que necesitan o sienten.10.Actividad grupal regulada: Juego donde deben controlarse para cumplir el objetivo
							Fase final	(5 min): Reflexión sobre comportamiento.
SEMANA 4	MARTES 26 Y VIERNES 29 MAYO	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	**Fortalecer el trabajo en equipo mediante actividades cooperativas que requieran organización, comunicación y colaboración para lograr objetivos comunes.**	**Fase inicial**	(10 min): Juego en parejas.
							Fase central	(40 min - 10 Actividades):1.Transporte en pareja: Dos niños llevan un objeto sin dejarlo caer.2.Carrera de relevos: Equipos pasan un objeto por turnos.3.Construcción grupal: Arman una torre entre varios.4.Pases en grupo: Se pasan una pelota sin que caiga.5.Circuito cooperativo: Superan obstáculos juntos.6.Juego de coordinación grupal: Se mueven sincronizados.7.Resolver reto en equipo: Logran una meta común.8.Organización de roles: Cada niño tiene una función.9.Apoyo entre compañeros: Ayudan a quien lo necesite.10.Juego final cooperativo: Actividad sin competencia donde todos ganan.
							Fase final	(5 min): Caminata de enfriamiento. Reflexión sobre trabajo en equipo.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	MAYO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	TERCERO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje progresivo mediante práctica guiada, ejercicios técnicos, juegos modificados y situaciones reales de juego, favoreciendo la repetición consciente, la corrección continua y la aplicación táctica básica.
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer en los estudiantes de grado tercero las habilidades técnicas básicas del baloncesto (dribbling, pase, recepción y lanzamiento), integrándolas en situaciones reales de juego, promoviendo el control del balón, la toma de decisiones, el trabajo en equipo y el respeto por las normas del juego.

Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesion**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**	
SEMANA 1	VIERNES 08 MAYO	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Mejorar el control del balón en desplazamiento mediante el dribbling continuo, utilizando ambas manos y manteniendo la vista al frente.**	**Fase inicial**	(20 min):Activación con balón (botar libremente).Movilidad articular.
							Fase central	(60 min Actividades):Dribbling estático alternando manosEl estudiante bota el balón en el mismo lugar usando primero la mano derecha y luego la izquierda, manteniendo control y ritmo.Dribbling en línea rectaAvanza botando el balón en línea recta sin perder el control.Cambio de mano en movimientoMientras avanza, cambia el balón de una mano a otra sin detenerse.Dribbling con obstáculosRecorre conos haciendo zigzag mientras bota el balón.Control con mitada al frenteBota el balón sin mirarlo directamente, levantando la cabeza.Velocidad controladaAlterna entre dribbling lento y rápido según indicación.Protección del balónSimula proteger el balón con el cuerpo mientras dribla.Dribbling con cambio de direcciónAvanza y cambia de dirección al escuchar una señal.Persecución con balónUn estudiante sigue a otro manteniendo control del dribbling.Mini juego aplicadoJuego donde deben avanzar botando el balón sin perderlo.
							Fase final	(20 min):Estiramiento.Retroalimentación sobre control.
SEMANA 2	VIERNES 15 MAYO	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Fortalecer la precisión en los pases (pecho, picado y por encima) y la correcta recepción del balón en movimiento**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: Trote suave. Juego de pases libres.
							Fase central	(60 min actividades):Pase de pecho en parejasSe ubican frente a frente y lanzan el balón directamente al pecho del compañero.Recepción adecuadaPractican recibir el balón con ambas manos, amortiguando el impacto.Pase picadoLanzan el balón contra el suelo para que llegue al compañero.Pase por encima de la cabezaRealizan el pase elevando el balón por encima.Pase en movimientoCaminan y se pasan el balón sin detenerse.Triángulo de pasesTres estudiantes se pasan el balón formando un triángulo.Pases con precisión a objetivosApuntan a zonas marcadas.Recepción en desplazamientoSe mueven y reciben el balón sin detenerse.Pase rápido en grupoSe pasan el balón lo más rápido posible sin dejarlo caer.Juego aplicado de pasesMini juego donde solo pueden avanzar pasando el balón.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma Reflexión sobre precisión.
SEMANA 3	VIERNES 22 MAYO	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Mejorar la técnica de lanzamiento al aro (bandeja y tiro cercano), controlando fuerza, dirección y postura.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento:Movilidad y Lanzamientos libres al aro.
							Fase central	(60 min Actividades):Tiro estático cercanoLanzan el balón al aro desde corta distancia.Posición correcta de tiroPractican postura: pies firmes, manos correctas.Lanzamiento con una manoRealizan el tiro guiado con una mano.Bandeja sin balón (simulación)Practican los pasos de la bandeja sin balón.Bandeja con balónRealizan la bandeja completa.Tiros desde diferentes puntosLanzan desde distintas posiciones.Control de fuerzaAjustan fuerza para encestar.Tiro después de dribblingBota el balón y luego lanza.Competencia controlada de tirosIntentan encestar varias veces.Juego aplicado de lanzamientoMini juego donde deben encestar para sumar puntos.
							Fase final	(20 min):Relajación.retroalimentacion sobre técnica.
SEMANA 4	VIERNES 29 MAYO	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Aplicar habilidades de dribbling, pase y lanzamiento en situaciones reales de juego, comprendiendo nociones básicas de ataque y defensa.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: "Caza de pañuelos" Repaso de reglas básicas.
							Fase central	(60 min Actividades):Posición defensiva básicaPractican postura: rodillas flexionadas, brazos abiertos.Desplazamientos defensivosSe mueven lateralmente sin cruzar pies.Marcación de compañeroSiguen a un compañero sin tocarlo.Ataque con balónIntentan avanzar hacia el aro.Defensa sin contactoIntentan impedir el avance respetando normas.Juego 1 vs 1Uno ataca y otro defiende.Juego 2 vs 2Aplican pases y defensa en equipo.Ubicación en canchaReconocen zonas (defensa, ataque).Aplicación de reglas básicasJuegan respetando normas.Juego final (3 vs 3)Partido corto aplicando todo lo aprendido.
							Fase final	(20min):Vuelta a la calma, Reflexión grupal.Evaluación del trabajo en equipo.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	MAYO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	CUARTO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Metodología basada en el aprendizaje progresivo y significativo, mediante ejercicios técnicos, juegos modificados y situaciones reales de juego, promoviendo la autonomía, la cooperación y la comprensión táctica básica.
OBJETIVO MENSUAL	Consolidar en los estudiantes de grado cuarto las habilidades técnicas del baloncesto (dribbling, pase, recepción y lanzamiento), integrándolas en situaciones de juego real, fortaleciendo la toma de decisiones, la ubicación en la cancha, la aplicación de normas y el trabajo en equipo en contextos de ataque y defensa.

Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesion**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**	
S E M A N A 1	MARTES 05 MAYO	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Perfeccionar el control del balón en desplazamiento mediante cambios de dirección y velocidad, manteniendo dominio con ambas manos y visión de juego.**	**Fase inicial**	(25 min):Activación con dribbling libre.Movilidad articular.
							Fase central	(60 min Actividades):Dribbling alternando manos sin detenerseEl estudiante avanza mientras cambia el balón de mano constantemente, manteniendo el control.Cambio de dirección con dribblingAvanza en línea y al escuchar una señal cambia de dirección sin perder el balónZigzag entre conosRealiza dribbling pasando entre conos, controlando velocidad.Dribbling con cambio de ritmoAlterna entre desplazamiento lento y rápido.Protección del balón en movimientoSimula proteger el balón usando el cuerpo mientras avanza.Dribbling con mirada al frenteEvita mirar el balón y mantiene visión del entorno.Cambio de mano por delanteRealiza cambio de mano pasando el balón al frente del cuerpo.Cambio de mano por detrás (básico)Intenta pasar el balón por detrás (adaptado al nivel).Persecución controlada con balónUn estudiante sigue a otro manteniendo control.Juego aplicado de dribblingActividad donde deben avanzar sorteando compañeros
							Fase final	(20 min):Estiramiento.Retroalimentación técnica.
S E M A N A 2	MARTES 12 MAYO	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Aplicar diferentes tipos de pase en movimiento y en situaciones de oposición, mejorando la toma de decisiones y la precisión.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento juego de pases dinámicos.
							Fase central	(60 min Actividades):Pase de pecho en movimientoSe desplazan y pasan el balón sin detenerse.Pase picado con oposición pasivaUn compañero intenta interceptar suavemente.Pase por encima en presiónRealizan pase alto evitando al defensor.Recepción en carreraCorren y reciben el balón sin detenerse.Triángulo con desplazamientoTres estudiantes se mueven y se pasan el balón.Pase rápido en grupoSe pasan el balón sin dejarlo caer y con rapidez.Pase tras dribblingBotan y luego realizan pase preciso.Selección de tipo de paseEligen qué tipo de pase usar según situación.Juego de mantener posesiónIntentan conservar el balón en equipo.Juego aplicado (sin bote)Solo pueden avanzar mediante pases.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Ejercicios de respiración. Reflexión sobre decisiones.
S E M A N A 3	MARTES 19 MAYO	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Mejorar la técnica de lanzamiento en movimiento (bandeja y tiro en carrera), aumentando la precisión y el control.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento:Tiros libres.
							Fase central	(60 min Actividades)Tiro estático con técnica correctaReforzan postura de lanzamiento.Bandeja paso a pasoPractican pasos sin balón.Bandeja con balón en movimientoEjecutan la bandeja completa.Tiro tras recepciónReciben y lanzan sin botar.Tiro tras dribblingBotan y luego lanzan.Lanzamiento desde diferentes ángulosPrueban desde distintas posiciones.Control de fuerza y direcciónAjustan lanzamiento para encestar.Tiro con oposición pasivaUn compañero simula defensa.Secuencia dribbling + pase + tiroRealizan acciones combinadas.Juego aplicado de anotaciónJuego donde deben encestar para puntuar.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma: Caminata lenta por el perímetro de la cancha. Charla sobre la "reglas ".
S E M A N A 4	MARTES 26 MAYO	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Aplicar las habilidades técnicas y tácticas en situaciones reales de juego, comprendiendo roles de ataque y defensa, normas y trabajo en equipo.**	**Fase inicial**	(20 min):Calentamiento: "Lanzamiento al Cielo". Lanzar el balón buscando el arco perfecto y que caiga sobre un platillo en el suelo. Repaso de reglas y posiciones.
							Fase central	(60 min Actividades):Postura defensiva correctaPractican posición baja, brazos abiertos.Desplazamiento lateral defensivoSe mueven sin cruzar pies.Marcación individualSiguen a un compañero sin contacto.Ataque organizadoIntentan avanzar con pases.Defensa en equipoCubren espacios y ayudan.Juego 1 vs 1Aplican ataque y defensa.Juego 2 vs 2Trabajan en equipo.Ubicación en canchaReconocen zonas de juego.Aplicación de reglasJuegan respetando normas.Juego final 3 vs 3 o 5 vs 5Partido corto aplicando todo lo aprendido.
							Fase final	(20 min):Vuelta a la calma, reflexión grupal.Evaluación del desempeño.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	MAYO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	QUINTO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje basado en resolución de situaciones de juego, mediante ejercicios técnicos avanzados, juegos modificados y mini partidos, promoviendo la autonomía, el pensamiento táctico y la toma de decisiones en contexto real.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar en los estudiantes de grado quinto un dominio técnico y táctico básico del baloncesto, integrando dribbling, pase, recepción y lanzamiento en situaciones reales de juego, fortaleciendo la toma de decisiones, la lectura del juego, el trabajo en equipo y la aplicación consciente de normas en contextos de ataque y defensa.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MIERCOLES 06 Y VIERNES 08 MAYO	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Perfeccionar el manejo del balón mediante cambios de ritmo, dirección y mano bajo presión, manteniendo control, protección y visión de juego.**	**Fase inicial**	(15 min):Calentamiento: Activación con dribbling libre y cambios de ritmo.Movilidad articular.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Dribbling alternando manos con velocidadEl estudiante avanza botando el balón mientras cambia de mano constantemente, aumentando progresivamente la velocidad sin perder control.Cambio de ritmo (lento–rápido)Se desplaza botando lentamente y, a la señal, acelera manteniendo el control del balón.Cambio de dirección con defensa pasivaUn compañero simula defensa sin contacto; el estudiante cambia dirección para evitarlo.Zigzag con presiónRealiza dribbling entre conos mientras otro estudiante acompaña generando presión.Protección del balón (cuerpo como barrera)Avanza usando el cuerpo para proteger el balón de un oponente cercano.Dribbling sin mirar el balónMantiene la vista al frente identificando señales del docente.Cambio de mano por delante y por detrásEjecuta cambios de mano combinados durante el desplazamiento.Dribblng con toma de decisiónEl docente indica dirección en el último momento y el estudiante reacciona.1 vs 1 desde dribblingEl atacante intenta superar al defensor usando el dribbling.Juego aplicado (evadir y avanzar)Juego donde deben avanzar evitando oponentes con control del balón.
							Fase final	(5 min):Estiramiento.Retroalimentación técnica y táctica.
SEMANA 2	MIERCOLES 13 Y VIERNES 15 MAYO	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Aplicar diferentes tipos de pase en situaciones dinámicas con oposición, seleccionando la mejor opción según el contexto de juego.**	**Fase inicial**	(15 min):Calentamiento: Juego rápido de pases en movimiento.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Pase de pecho en movimiento con defensa pasivaLos estudiantes se desplazan y pasan mientras un compañero intenta interceptar sin contacto.Pase picado para evitar defensorSe practica el pase al suelo cuando hay oposición frontal.Pase por encima en presiónSe utiliza para superar defensores cercanos.Recepción en carrera con controlEl estudiante recibe el balón mientras corre sin detener su avance.Triángulo dinámico con desplazamientoTres estudiantes se mueven constantemente generando líneas de pase.Pase tras dribblingy decisiónEl estudiante dribla y decide a quién pasar según ubicación de compañeros.Juego de mantener posesión con oposiciónUn equipo intenta conservar el balón frente a otro que defiende.Pase rápido en espacio reducidoSe realiza en un área pequeña para aumentar dificultad.Selección del pase adecuadoEl estudiante decide tipo de pase según la situación.Juego aplicado (máximo 3 botes)Solo pueden botar pocas veces, obligando a pasar más.
							Fase final	(5 min):Vuelta a la calma, Reflexión sobre decisiones en el juego.
SEMANA 3	MIERCOLES 20 Y VIERNES 22 MAYO	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Mejorar la efectividad del lanzamiento en movimiento y bajo presión, integrando técnica, coordinación y toma de decisiones.**	**Fase inicial**	(15 min):Calentamiento: Tiros libres y cercanos.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Tiro estático con corrección técnicaSe refuerza postura, agarre y dirección.Bandeja en velocidadEl estudiante realiza la bandeja aumentando ritmo.Bandeja con oposición pasivaUn compañero simula defensa.Tiro tras dribbling en carreraBotan y lanzan sin detenerse completamente.Tiro tras pase (recepción y lanzamiento)Reciben y lanzan en continuidad.Tiro desde diferentes zonasIncluye posiciones laterales.Control de fuerza en distancia mediaAjustan potencia del lanzamiento.Tiro bajo presión de tiempoDeben lanzar rápidamente tras recibir.Secuencia completa (dribbling + pase + tiro)Integran habilidades.Juego de anotación con defensaAplican lanzamiento en contexto real.
							Fase final	(5 min):Vuelta a la calma y Evaluación de precisión.
SEMANA 4	MIERCOLES 27 Y VIERNES 29 MAYO	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Aplicar principios básicos de ataque y defensa en situaciones reales de juego, demostrando organización, comunicación y toma de decisiones.**	**Fase inicial**	(15 min):Calentamiento: Repaso de reglas y roles.
							Fase central	(40 min - 8 Actividades):Posición defensiva activaRodillas flexionadas, desplazamiento constante.Desplazamiento lateral con reacciónSiguen al atacante manteniendo distancia.Marcación individual efectivaDefienden sin cometer faltas.Ataque con ocupación de espaciosSe distribuyen en la cancha.Defensa en ayudaApoyan a compañeros en defensa.Juego 1 vs 1 con decisiónAplican técnica individual.Juego 2 vs 2 con pases y desmarqueBuscan espacios para recibir.Juego 3 vs 3 con organizaciónAplican roles básicos.Aplicación de reglas y puntuaciónRespetan normas y conteo de puntos.Partido final estructuradoJuego completo aplicando técnica y táctica.
							Fase final	(5 min):Vuelta a la calma, Reflexión grupal y Autoevaluación del desempeño.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Ibáquichá

01/05/2026
Metodólogo del IMRD Cota

e