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

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Ana Alejandra Neva	Mes	Abril	Horario	9 a 12:10

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinador de la escuela
1-04-26	9:10	10:00	mejoramiento de control	5	lamoya	
1-04-26	10:30	11:20	Controlar movimientos basicos	3	lamoya	
1-04-26	11:20	12:10	nombrar partes de cuerpo	T	lamoya	
7-04-26	9:10	10:00	identificar partes del cuerpo	1	lamoya	
7-04-26	10:30	11:26	Reforzar coordinacion	2	lamoya	
7-04-26	11:20	12:10	Control de balon y Posicion	4	lamoya	
8-04-26	9:10	10:00	-	5	lamoya	
8-04-26	10:30	11:20	No clase salida pronto	3	lamoya	
8-04-26	11:20	12:10	por el colegio	T	lamoya	
10-04-26	9:10	10:0	Realizar pases basicos	3	lamoya	
10-04-26	10:30	11:20	Explorar diferentes saltos	T	lamoya	
10-04-26	11:20	12:10	Pases de Pecho	5	lamoya	
14-04-26	9:10	10:00	Equilibrio	1	lamoya	
14-04-26	10:30	11:20	Mantenendo Equilibio	2	lamoya	
14-04-26	11:20	12:10	Pases desplazamiento	4	lamoya	
15-04-26	9:10	10:00	No asiste Salon	5	lamoya	
15-04-26	10:30	11:20	Lanzamiento basico	3	lamoya	
15-04-26	11:20	12:10	Emociones	T	lamoya	
16-04-26	9:10	10:00	Cordinacion salto	2	lamoya	
16-04-26	10:30	11:20	Recepcion Proteccion	4	lamoya	
16-04-26	11:20	12:10	Cordinacion desp.	1	lamoya	
17-04-26	9:10	10:00	Lanzamiento integral	3	lamoya	
17-04-26	10:30	11:20	Desarrollo corporal	T	lamoya	
17-04-26	11:20	12:10	Principios en equipos	5	lamoya	
21-04-26	9:10	10:00	Trabajo en equipo	1	lamoya	
21-04-26	10:30	11:20	Fortalecer trabajo colectivo	2	lamoya	

Firma del Entrenador

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 Metodológica.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA**

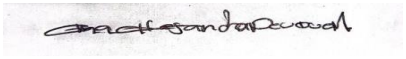
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**ABRIL**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER Y SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**TRANSICION**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica que integra diferentes estilos de enseñanza para desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales. El docente guía, orienta y propone retos, mientras el estudiante explora, coopera y resuelve situaciones a través del movimiento.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar las habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, rodar), la expresión corporal y la interacción social, fortaleciendo la coordinación, el reconocimiento corporal y el trabajo en equipo mediante actividades lúdicas.

Semana	**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 01 Y VIERNES 03	10:30	11:20 AM	TRANSICION	2	Identificar y nombrar partes del cuerpo en movimiento. Mejorar la coordinación y ubicación espacial.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 Juego "Simón dice" (partes del cuerpo). Actividad con siluetas y movimiento. Imitación de posturas (tipo yoga niños). saltos). Juego de "estatuas" (control corporal) 2 Circuito con conos (zigzag,
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 2	MIERCOLES 08 Y VIERNES 10	10:30:00 a.m.	11:20 AM	TRANSICION	2	Explorar diferentes formas de saltar. Experimentar formas de lanzar objetos.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 Saltos con pies juntos, alternos, en un pie. Preguntas guía: ¿cómo saltas más alto? objetivo. Prueba diferentes materiales (pelotas, bolsas). 2 Lanzar lejos, alto, a un
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 3	MIERCOLES 15 Y VIERNES 17	10:30:00 a.m.	11:20 AM	TRANSICION	2	Expresar emociones mediante movimiento. Desarrollar expresión corporal imitando animales.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 Representar emociones (feliz, triste, enojado). Juego de mímica. (reptar, saltar, galopar). Circuito temático "selva". 2 Imitar animales
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 4	MIERCOLES 22 Y VIERNES 24	10:30:00 a.m.	11:20 AM	TRANSICION	2	Fomentar la colaboración y el respeto. Resolver retos motrices en circuitos.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 Relevos por equipos. Juegos de pasar objetos. Preguntas: ¿cómo pasar sin caer? 2 Circuito con obstáculos.
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

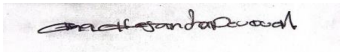
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**ABRIL**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER Y SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**PRIMERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica que combina mando directo, descubrimiento guiado, aprendizaje significativo, cooperativo y resolución de problemas, organizada de forma progresiva. El docente orienta el proceso, mientras el estudiante participa activamente explorando, colaborando y resolviendo retos motrices en contextos lúdicos.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, desplazamientos y control corporal) mediante actividades lúdicas, favoreciendo la expresión corporal, la autonomía y el trabajo en equipo.

Semana	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 JUEVES 09	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	PRIMERO	2	Identificar y movilizar las partes del cuerpo. Mejorar la orientación espacial y coordinación.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1Juego "Simón dice". Imitación de posturas (equilibrio básico). Desplazamientos simples. 2 Juego con conos (adelante, atrás, lados). Preguntas: ¿cómo llegas más rápido? Juego de estatuas.
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 2	MARTES 14 Y JUEVES 16	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	PRIMERO	2	Mantener el equilibrio en diferentes posiciones. Explorar diferentes tipos de salto.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 Pararse en un pie. Caminar sobre líneas. Juegos de equilibrio con objetos. 2 Saltos con ambos pies, alternos, laterales. Circuito de aros. Preguntas guía.
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 3	MARTES 21 Y JUEVES 23	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	PRIMERO	2	Expresar emociones a través del movimiento. Fomentar el trabajo en equipo.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 Mímica de emociones. Baile libre. Representación de situaciones. 2 Relevos simples. Transporte de objetos en grupo. Juegos colaborativos.
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 4	MARTES 28 Y JUEVES 30	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	PRIMERO	2	Resolver desafíos motrices. Integrar habilidades motrices en juegos.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 Circuito con obstáculos. Preguntas: ¿cómo hacerlo mejor? Variantes del recorrido. 2 Estaciones: Saltos Equilibrio Lanzamientos Expresión corporal
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

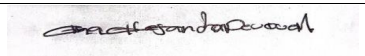
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**ABRIL**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER Y SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**SEGUNDO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica que articula de manera secuencial y flexible el mando directo, descubrimiento guiado, aprendizaje significativo, aprendizaje cooperativo y resolución de problemas, permitiendo que el estudiante aprenda a través del movimiento, la exploración, la interacción social y el pensamiento. El docente orienta, propone retos y acompaña; el estudiante participa activamente, experimenta, colabora y construye su aprendizaje.
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, desplazamientos y control corporal), promoviendo la expresión corporal, la autonomía, el trabajo en equipo y la resolución de situaciones motrices mediante el juego.

Semana	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 JUEVES 09	10:30:00 a. m. Y 9:10 AM	11:20:00 a. m. Y 10 :00 AM	SEGUNDO	2	Reconocer y coordinar movimientos de diferentes partes del cuerpo. Mejorar la orientación en el espacio.	**Fase inicial**	Calentamiento general.	
							Fase central	1 Ejercicios coordinados (mano-pie, derecha-izquierda). Desplazamientos combinados (caminar y aplaudir, saltar y girar). adelante, atrás). Juego de "estatuas" con cambios de dirección. Preguntas guía.	2 Circuito con conos (zigzag,
							Fase final	Estiramientos. Retroalimentación grupal.	
SEMANA 2	MARTES 14 Y JUEVES 16	10:30:00 a. m. Y 9:10 AM	11:20:00 a. m. Y 10 :00 AM	SEGUNDO	2	Mantener el equilibrio en movimiento. Mejorar coordinación mediante saltos.	**Fase inicial**	Calentamiento general.	
							Fase central	1 Caminar sobre líneas. Equilibrio en un pie con movimiento. Juegos con objetos (llevar pelota sin caer). juntos, alternos, laterales). Secuencias de salto y giro.	2 Saltos en aros (pies
							Fase final	Estiramientos. Retroalimentación grupal.	
SEMANA 3	MARTES 21 Y JUEVES 23	10:30:00 a. m. Y 9:10 AM	11:20:00 a. m. Y 10 :00 AM	SEGUNDO	2	Expresar emociones y situaciones con el cuerpo. Fortalecer el trabajo en equipo.	**Fase inicial**	Calentamiento general.	
							Fase central	1 Mímica de emociones. Representación de animales o personajes. Baile libre con consignas. Transporte de objetos en grupo. Juegos de colaboración.	2 Relevos en equipos.
							Fase final	Estiramientos. Retroalimentación grupal.	
SEMANA 4	MARTES 28 Y JUEVES 30	10:30:00 a. m. Y 9:10 AM	11:20:00 a. m. Y 10 :00 AM	SEGUNDO	2	Resolver situaciones motrices de forma creativa. Integrar habilidades motrices en juegos.	**Fase inicial**	Calentamiento general.	
							Fase central	1 Circuito de obstáculos. Retos: pasar sin tocar el suelo, transportar objetos sin manos. Equilibrio ,Saltos,Lanzamientos,Expresión corporal y Juego en equipo.	2 Estaciones de
							Fase final	Estiramientos. Retroalimentación grupal.	

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

e

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

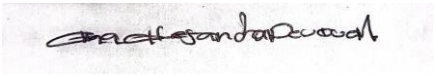
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**ABRIL**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER Y SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**TERCERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica de enseñanza que combina la orientación directa del docente con la exploración guiada, el trabajo en equipo y la solución de retos, permitiendo que los estudiantes desarrollen habilidades motrices, cognitivas y sociales de forma progresiva, participativa y significativa.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar las habilidades básicas del baloncesto (bote, pase, lanzamiento y desplazamiento), fortaleciendo la coordinación, el trabajo en equipo, el respeto por las reglas y la toma de decisiones en situaciones de juego.

Semana	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 01 Y VIERNES 03	11:20:00 a. m. Y 10:30 AM	12 :10 PM Y 11:20 AM	TERCERO	2	Reconocer el balón y controlar movimientos básicos. Ejecutar el bote básico con control.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Ejercicios de manipulación (botar, lanzar al aire). Preguntas guía: ¿cómo controlas mejor el balón? 2 Bote estático con mano dominante y no dominante. Bote en desplazamiento (líneas rectas).
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 2	MIERCOLES 08 Y VIERNES 10	11:20:00 a. m. Y 10:30 AM	12 :10 PM Y 11:20 AM	TERCERO	2	Realizar pases básicos (pecho y picado). Mejorar la recepción del balón.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Pase de pecho. Pase picado. Ejercicios en parejas y tríos. 2 Atrapar balón en diferentes posiciones. Preguntas: ¿cómo aseguras el balón?
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 3	MIERCOLES 15 Y VIERNES 17	11:20:00 a. m. Y 10:30 AM	12 :10 PM Y 11:20 AM	TERCERO	2	Ejecutar el lanzamiento básico. Integrar habilidades en equipo.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Técnica de lanzamiento (posición, fuerza). Tiros cercanos al aro. 2 Pases en movimiento. Mini juegos 3 vs 3.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 4	MIERCOLES 22 Y VIERNES 24	11:20:00 a. m. Y 10:30 AM	12 :10 PM Y 11:20 AM	TERCERO	2	Tomar decisiones en situaciones de juego. Aplicar habilidades en juego real.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Juegos con reglas modificadas. Preguntas: ¿a quién pasar? ¿cuándo lanzar? 2 Partido adaptado. Rotación de roles.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

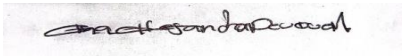
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**ABRIL**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER Y SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**CUARTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica que articula diferentes estilos de enseñanza para lograr un aprendizaje progresivo y significativo. El docente orienta y estructura (mando directo), mientras los estudiantes exploran, colaboran y resuelven situaciones motrices, integrando habilidades en contextos reales de juego.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar y perfeccionar las habilidades básicas del baloncesto (bote, pase, recepción, lanzamiento y desplazamientos), aplicándolas en situaciones de juego, fortaleciendo el trabajo en equipo, la toma de decisiones y el respeto por las reglas.

Semana	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesion**	**Objetivo de la sesiòn 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 JUEVES 09	11:20:00 a. m. Y 9:10 AM	12 :10 PM Y 10 : 00 AM	CUARTO	2	Mejorar el control del balón en diferentes posiciones. Ejecutar el bote en movimiento con control.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Ejercicios de manipulación (cambios de mano, rodear el cuerpo). Bote libre explorando alturas y velocidades. Circuito con conos (zigzag). Cambio de mano. 2 Bote en línea recta.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 2	MARTES 14 Y JUEVES 16	11:20:00 a. m. Y 9:10 AM	12 :10 PM Y 10 : 00 AM	CUARTO	2	Realizar pases (pecho y picado) en desplazamiento. Mejorar la recepción y protección del balón.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Pase y desplazamiento. Rondas de pases en grupo. Juegos de mantener posesión. 2 Recepción en
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 3	MARTES 21 Y JUEVES 23	11:20:00 a. m. Y 9:10 AM	12 :10 PM Y 10 : 00 AM	CUARTO	2	Perfeccionar la técnica de lanzamiento. Tomar decisiones en ataque.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Técnica de tiro (posición, fuerza, dirección). Lanzamientos desde diferentes distancias. Preguntas: ¿cuándo pasar o lanzar? Juegos con ventaja ofensiva. 2 Situaciones 2 vs 1.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 4	MARTES 28 Y JUEVES 30	11:20:00 a. m. Y 9:10 AM	12 :10 PM Y 10 : 00 AM	CUARTO	2	Aplicar principios básicos de defensa. Aplicar habilidades en situaciones reales de juego.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Posición defensiva. Marcar al compañero. Juegos 1 vs 1. (4 vs 4). Aplicación de reglas básicas. 2 Partido adaptado
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



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	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**ABRIL**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**PRIMER Y SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**QUINTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica de enseñanza que combina diferentes estrategias para desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales en los estudiantes. El docente guía y orienta, mientras los estudiantes exploran, colaboran y resuelven retos motrices, aplicando de manera integrada todos los conocimientos y habilidades en situaciones reales o de juego.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar y consolidar habilidades básicas y aplicadas del baloncesto (bote, pase, recepción, lanzamiento, desplazamientos y juego en equipo), promoviendo la coordinación, toma de decisiones, resolución de problemas y respeto por las reglas del juego.

Semana	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 01 Y VIERNES 03	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	QUINTO	2	Mejorar el control del balón y familiarización con su manejo. Ejecutar el bote en desplazamiento con dominio y coordinación.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.	
							Fase central	1 Ejercicios de bote estático y en desplazamiento. Prueba de control con ambas manos. Preguntas guía: ¿cómo mantener el balón bajo control? Cambios de velocidad y dirección. Competencia sencilla "quién llega primero manteniendo el bote".	2 Bote en zigzag entre conos.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.	
SEMANA 2	MIERCOLES 08 Y VIERNES 10	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	QUINTO	2	Realizar pases de pecho y picado y recibir el balón correctamente. Perfeccionar técnica de tiro y precisión.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.	
							Fase central	1 Pase y recepción en movimiento. Juegos de mantener la posesión en grupo. Ronda de pases en trios. lanzamiento: posición de pies, agarre, impulso y dirección. Tiros desde diferentes distancias y ángulos. Competencia amistosa: quién logra más encestes.	2 Técnica del
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.	
SEMANA 3	MIERCOLES 15 Y VIERNES 17	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	QUINTO	2	Aplicar principios de defensa individual y en equipo. Aplicar habilidades ofensivas y tomar decisiones durante el juego.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.	
							Fase central	1 Posición defensiva básica. Marcar al compañero sin contacto físico. Juegos 1 vs 1 para practicar defensa y anticipación. Preguntas guía: ¿cuándo pasar o lanzar? Mini juegos que incentiven la estrategia ofensiva.	2 Situaciones 2 vs 1 y 3 vs 2.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.	
SEMANA 4	MIERCOLES 22 Y VIERNES 24	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	QUINTO	2	Integrar habilidades defensivas y ofensivas en situaciones de juego. Aplicar todas las habilidades en un partido adaptado.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.	
							Fase central	1 Mini partidos 3 vs 3. Enfoque en pases, botes y defensa simultánea. Feedback en tiempo real del docente sobre trabajo en equipo. Rotación de roles (ataque, defensa, árbitro). Observación de dominio de habilidades y trabajo en equipo.	2 Partido adaptado 4 vs 4.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.	

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

Daniel Segura Tibaquichá

27/03/2026
Metodólogo del IMRD Cota

e

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

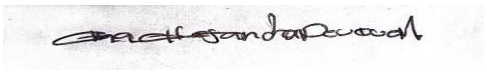
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**ABRIL**
SEDE O ESCUELA	**MAYO**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**TRANSICION**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica que integra diferentes estilos de enseñanza para desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales. El docente guía, orienta y propone retos, mientras el estudiante explora, coopera y resuelve situaciones a través del movimiento.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar integralmente en los niños las habilidades motrices básicas mediante actividades lúdicas que fortalezcan la coordinación general, la atención y el control corporal (tensión, relajación y equilibrio), integrando la orientación espacial (arriba, abajo, adelante, atrás) y el reconocimiento inicial de la lateralidad (derecha–izquierda), así como la coordinación rítmica y viso-manual; promoviendo simultáneamente la cooperación, el respeto por normas básicas, el autocuidado y la valoración positiva del cuerpo en contextos de interacción y juego.

Semana	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	10:30	11:20 AM	TRANSICION	2	Desarrollar en los niños la orientación espacial básica (arriba, abajo, adelante, atrás) y el reconocimiento inicial de la lateralidad (derecha–izquierda), mediante experiencias motrices y juegos que favorezcan el control corporal, la ubicación en el espacio y la coordinación.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 "Me ubico en el espacio" Circuito con aros y conos donde los niños se desplacen siguiendo indicaciones espaciales. 2 "Derecha e izquierda" Juegos de imitación donde levanten "mano derecha", "pie izquierdo", lanzar con una mano específica.
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 2	MIERCOLES 13 Y VIERNES 15	10:30:00 a.m.	11:20 AM	TRANSICION	2	Desarrollar la coordinación motriz mediante la sincronización de movimientos corporales con el ritmo y el fortalecimiento de la coordinación viso-manual, a través de actividades lúdicas que integren percepción, control corporal y precisión en la acción.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 "Ritmo y movimiento" Juegos rítmicos con palmas, pasos y desplazamientos siguiendo música (rápida/lenta). 2 "Lanzar y atrapar" Lanzamientos de pelotas a canastas, paredes o compañeros, y ejercicios de atrapar.
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 3	MIERCOLES 20 Y VIERNES 22	10:30:00 a.m.	11:20 AM	TRANSICION	2	Fomentar en los niños la cooperación y el respeto por normas básicas de convivencia, promoviendo a la vez hábitos de autocuidado y la valoración positiva de su cuerpo, mediante actividades lúdicas que fortalezcan la interacción social, la responsabilidad y el bienestar personal.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1 "Jugamos en equipo" Juegos grupales sencillos (relevos, transportar objetos en equipo, juegos de turnos). 2 "Cuidamos nuestro cuerpo" Juego simbólico "superhéroes de la higiene" donde practican rutinas (hidratación, descanso, limpieza).
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 4	MIERCOLES 27 Y VIERNES 29	10:30:00 a.m.	11:20 AM	TRANSICION	2	Desarrollar la coordinación general y la atención mediante la ejecución de secuencias de movimiento, favoreciendo a la vez el control corporal (tensión y relajación) y el equilibrio a través de actividades lúdicas y guiadas.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1"Sigo el camino" Recorrido guiado con huellas en el suelo (pies, manos, saltos) donde los niños deben seguir el patrón: caminar, saltar, girar, reptar. 2"Estatuas divertidas" Juego de "estatuas musicales": se mueven con música y al detenerse deben quedar en una posición específica (en un pie, agachados, estirados).
							Fase final	Círculo de reflexión. Felicitación grupal.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

e

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

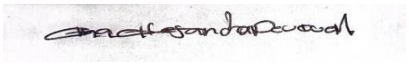
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**MAYO**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**PRIMERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica que combina mando directo, descubrimiento guiado, aprendizaje significativo, cooperativo y resolución de problemas, organizada de forma progresiva. El docente orienta el proceso, mientras el estudiante participa activamente explorando, colaborando y resolviendo retos motrices en contextos lúdicos.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar integralmente en los estudiantes habilidades motrices básicas y coordinativas mediante actividades lúdicas que integren la atención, la memoria motriz, la coordinación viso-manual, el equilibrio y la respuesta corporal al ritmo, favoreciendo la comprensión y aplicación de nociones espaciales (cerca–lejos, dentro–fuera), el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la imitación motriz; promoviendo a la vez la responsabilidad, el cuidado del material y la participación activa en contextos de juego y convivencia.

Semana	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 JUEVES 07	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	PRIMERO	2	Desarrollar en los estudiantes la capacidad de reconocer y aplicar nociones espaciales (cerca–lejos, dentro–fuera) durante el movimiento, integrándolas con la coordinación de acciones corporales al seguir diferentes ritmos, mediante actividades lúdicas que fortalezcan la percepción, la orientación y el control corporal.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1°Exploradores del espacio" Juego de exploración donde los niños deben desplazarse según consignas: entrar/salir de aros, ir lejos/cerca de un objeto, esconderse dentro o fuera de zonas. 2°Ritmos con el cuerpo" Secuencias de palmadas, pasos y movimientos corporales según música lenta, media y rápida.
							Fase final	Circulo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 2	MARTES 12 Y JUEVES 14	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	PRIMERO	2	Desarrollar la atención y la memoria motriz en los estudiantes, fortaleciendo la coordinación viso-manual y los reflejos a través de actividades lúdicas que impliquen seguimiento de instrucciones, respuesta rápida y precisión en la ejecución de movimientos.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1°Mensajes en movimiento" Juego en el que deben recordar y ejecutar secuencias de movimientos (saltar–girar–aplaudir). 2°Atrapo y reacciono" Atrapar pelotas lanzadas con diferentes alturas, velocidades y direcciones.
							Fase final	Circulo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 3	MARTES 19 Y JUEVES 21	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	PRIMERO	2	Fortalecer en los estudiantes el trabajo en equipo y la resolución de problemas mediante actividades motrices cooperativas, desarrollando la imitación, la coordinación y la atención a través de juegos y dinámicas grupales.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1°Construcciones en equipo" En grupos, transportar materiales y construir figuras (torres, caminos, figuras geométricas). 2°Sigue al líder" Un estudiante lidera movimientos que los demás deben imitar (saltos, giros, desplazamientos).
							Fase final	Circulo de reflexión. Felicitación grupal.
SEMANA 4	MARTES 26 Y JUEVES 28	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	PRIMERO	2	Desarrollar en los estudiantes la integración de diferentes habilidades motrices a través de circuitos y actividades variadas, promoviendo a la vez el cuidado del material, la responsabilidad y el uso adecuado de los recursos durante las prácticas lúdicas y físicas.	**Fase inicial**	Canción de saludo con movimientos. Activación: tocar partes del cuerpo nombradas por el docente.
							Fase central	1°Viaje por estaciones" Estaciones rotativas: saltos, lanzamientos, equilibrio, desplazamientos y coordinación. 2°El guardián del material" Juegos donde deben usar, organizar y devolver correctamente los implementos deportivos.
							Fase final	Circulo de reflexión. Felicitación grupal.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

e

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

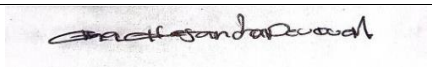
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**MAYO**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**SEGUNDO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica que articula de manera secuencial y flexible el mando directo, descubrimiento guiado, aprendizaje significativo, aprendizaje cooperativo y resolución de problemas, permitiendo que el estudiante aprenda a través del movimiento, la exploración, la interacción social y el pensamiento. El docente orienta, propone retos y acompaña; el estudiante participa activamente, experimenta, colabora y construye su aprendizaje.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar integralmente en los estudiantes las habilidades motrices básicas y coordinativas mediante actividades lúdicas y cooperativas que fortalezcan la coordinación general, la coordinación óculo-manual, viso-manual y viso-pédica, la orientación espacial y la toma de decisiones; promoviendo la expresión corporal de emociones, la imitación, la atención, el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la cooperación, a través de circuitos, secuencias motrices y juegos de interacción que favorezcan el control corporal, la creatividad y la convivencia.

Semana	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 JUEVES 07	10:30:00 a. m. Y 9:10 AM	11:20:00 a. m. Y 10 :00 AM	SEGUNDO	2	Desarrollar en los estudiantes la coordinación general y la orientación espacial mediante la realización de circuitos de obstáculos, fortaleciendo la conducción de objetos y la cooperación en pareja a través de actividades motrices lúdicas que favorezcan el trabajo en equipo y el control corporal.	**Fase inicial**	Calentamiento general.
							Fase central	1"Circuito de desafíos motrices" Circuito con estaciones (saltar, gatear, zig-zag, pasar por aros) con reglas de recorrido en equipo. 2"Conduzco y colaboro" Transporte de pelotas u objetos en parejas sin que caigan, superando obstáculos.
							Fase final	Estiramientos. Retroalimentación grupal.
SEMANA 2	MARTES 12 Y JUEVES 14	10:30:00 a. m. Y 9:10 AM	11:20:00 a. m. Y 10 :00 AM	SEGUNDO	2	Desarrollar en los estudiantes la capacidad de expresar emociones y situaciones a través del cuerpo, fortaleciendo la imitación, la coordinación y la atención mediante actividades motrices y expresivas que favorezcan la creatividad y la comunicación corporal.	**Fase inicial**	Calentamiento general.
							Fase central	1 "El teatro en movimiento" Representación de escenas cortas (animales, oficios, emociones) con movimientos corporales. 2 "El juego del espejo" En parejas, un niño realiza movimientos y el otro los imita como espejo.
							Fase final	Estiramientos. Retroalimentación grupal.
SEMANA 3	MARTES 19 Y JUEVES 21	10:30:00 a. m. Y 9:10 AM	11:20:00 a. m. Y 10 :00 AM	SEGUNDO	2	Desarrollar en los estudiantes la coordinación viso-manual y viso-pédica mediante la ejecución de secuencias motrices, fortaleciendo la orientación espacial y la toma de decisiones a través de actividades lúdicas que impliquen seguimiento de instrucciones y resolución de retos en movimiento.	**Fase inicial**	Calentamiento general.
							Fase central	1 "Ritmo y coordinación" Juegos rítmicos con palmas, saltos y pasos siguiendo patrones (rápido/lento). 2 "Campo minado" Recorrer un espacio evitando "zonas prohibidas" siguiendo indicaciones sensoriales del docente o compañeros.
							Fase final	Estiramientos. Retroalimentación grupal.
SEMANA 4	MARTES 26 Y JUEVES 28	10:30:00 a. m. Y 9:10 AM	11:20:00 a. m. Y 10 :00 AM	SEGUNDO	2	Desarrollar en los estudiantes la coordinación óculo-manual y el trabajo en equipo, fortaleciendo la confianza, la cooperación y la comunicación mediante actividades lúdicas que promuevan la interacción, el apoyo mutuo y la ejecución precisa de movimientos en conjunto.	**Fase inicial**	Calentamiento general.
							Fase central	1 "Lanzar, atrapar y colaborar" Juegos de pases en pareja o grupo con pelotas, aumentando distancia y dificultad. 2 "El lazarillo" Un estudiante guía a otro con los ojos cerrados por un recorrido seguro.
							Fase final	Estiramientos. Retroalimentación grupal.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

e

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

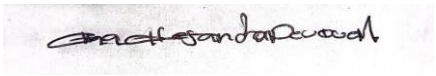
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**MAYO**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**TERCERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica de enseñanza que combina la orientación directa del docente con la exploración guiada, el trabajo en equipo y la solución de retos, permitiendo que los estudiantes desarrollen habilidades motrices, cognitivas y sociales de forma progresiva, participativa y significativa.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar integralmente las habilidades motrices y sociales en el juego, fortaleciendo la coordinación óculo-manual, el control corporal y el dominio del balón, junto con la mejora en la ubicación espacial, la toma de decisiones y la comunicación corporal; promoviendo a su vez el trabajo en equipo, la gestión de emociones, el respeto por las normas y la práctica del juego limpio, para lograr un desempeño técnico y cooperativo más eficaz en situaciones de juego.

Semana	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	11:20:00 a. m. Y 10:30 AM	12 :10 PM Y 11:20 AM	TERCERO	2	Desarrollar la coordinación óculo-manual, el control corporal y el dominio básico del balón, favoreciendo la orientación espacial y la ejecución eficiente de movimientos durante desplazamientos en situaciones de juego.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Semáforo de dribling (verde: rápido, amarillo: lento, rojo: detenerse) combinando cambios de ritmo. 2 Recorridos en zigzag con balón incluyendo cambios de dirección y velocidad.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 2	MIERCOLES 13 Y VIERNES 15	11:20:00 a. m. Y 10:30 AM	12 :10 PM Y 11:20 AM	TERCERO	2	Fortalecer las habilidades de pase y recepción en situaciones de cooperación, junto con el desarrollo de la fuerza explosiva y la precisión en los lanzamientos, para mejorar el rendimiento técnico y la eficacia en el juego colectivo.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Rueda de pases evitando que el balón caiga, variando distancias. 2 Lanzamientos desde diferentes puntos (corta y larga distancia).
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 3	MIERCOLES 20 Y VIERNES 22	11:20:00 a. m. Y 10:30 AM	12 :10 PM Y 11:20 AM	TERCERO	2	Desarrollar la capacidad de ubicarse adecuadamente en el espacio de juego y tomar decisiones oportunas, promoviendo el trabajo en equipo y el respeto por las normas básicas para una participación organizada y efectiva.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Juego Atrapa espacios (correr y ubicarse estratégicamente en zonas). 2 Juego modificado "Jugamos con reglas" (adaptación de reglas y roles).
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 4	MIERCOLES 27 Y VIERNES 29	11:20:00 a. m. Y 10:30 AM	12 :10 PM Y 11:20 AM	TERCERO	2	Desarrollar la comunicación corporal y la visión periférica durante el juego, promoviendo el reconocimiento y la gestión de emociones, así como la práctica del juego limpio (fair play) en las interacciones deportivas.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Circuito de habilidades (dribling, pase, pivot y desplazamiento con señales gestuales). 2 Juego Policías y ladrones con reflexión final sobre actitudes y emociones.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

e

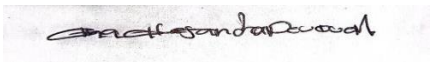
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**MAYO**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**CUARTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica que articula diferentes estilos de enseñanza para lograr un aprendizaje progresivo y significativo. El docente orienta y estructura (mando directo), mientras los estudiantes exploran, colaboran y resuelven situaciones motrices, integrando habilidades en contextos reales de juego.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar de manera integral las habilidades motrices y socio-deportivas en situaciones de juego, fortaleciendo el control y dominio del balón, la precisión en pases, recepciones, dribling, lanzamientos y desplazamientos; promoviendo la toma de decisiones, el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto y el juego limpio, para mejorar el desempeño técnico, táctico y la convivencia en el contexto deportivo.

Semana	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 JUEVES 07	11:20:00 a. m. Y 9:10 AM	12 :10 PM Y 10 : 00 AM	CUARTO	2	Fortalecer el control y dominio del balón durante los desplazamientos, mejorando la precisión en los pases y la recepción en movimiento para favorecer la continuidad y eficacia en el juego.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Circuito de dribling con cambios de dirección y velocidad. 2 Pases y recepción en movimiento en parejas con desplazamientos diagonales.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 2	MARTES 12 Y JUEVES 14	11:20:00 a. m. Y 9:10 AM	12 :10 PM Y 10 : 00 AM	CUARTO	2	Desarrollar la coordinación en los lanzamientos y las entradas a canasta, fortaleciendo la ubicación en el espacio y los desplazamientos sin balón para mejorar la participación y eficacia en el juego.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Estaciones de lanzamiento (cerca, media distancia y entrada en bandeja). 2 Desplazamientos diagonales con y sin balón en zonas delimitadas.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 3	MARTES 19 Y JUEVES 21	11:20:00 a. m. Y 9:10 AM	12 :10 PM Y 10 : 00 AM	CUARTO	2	Aplicar habilidades técnicas básicas en situaciones de juego, promoviendo el respeto, la cooperación y el juego limpio para favorecer la participación activa y la convivencia en el ámbito deportivo.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Mini-partidos 3 vs 3 con reglas adaptadas. 2 Balón solidario (mantener el balón en juego con pases continuos sin dejarlo caer).
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 4	MARTES 26 Y JUEVES 28	11:20:00 a. m. Y 9:10 AM	12 :10 PM Y 10 : 00 AM	CUARTO	2	Desarrollar el dribling con protección del balón ante la oposición, fortaleciendo la toma de decisiones y el juego en equipo para mejorar el desempeño en situaciones de juego.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 El ladrón de colas (proteger balón mientras intentan quitar cintas). 2 Juego de superioridad numérica (3 vs 2 o 4 vs 3).
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

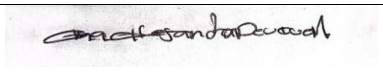
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ**
MES	**MAYO**
SEDE O ESCUELA	**LA MOYA**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**QUINTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	Es una técnica de enseñanza que combina diferentes estrategias para desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales en los estudiantes. El docente guía y orienta, mientras los estudiantes exploran, colaboran y resuelven retos motrices, aplicando de manera integrada todos los conocimientos y habilidades en situaciones reales o de juego.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar de manera integral las capacidades físico-motrices, expresivas y socio-motrices mediante el fortalecimiento de la coordinación óculo-manual, el control del balón, la fuerza explosiva, el equilibrio dinámico, la precisión en pases, recepciones y lanzamientos; promoviendo la toma de decisiones, la percepción espacial, el liderazgo, la convivencia y el juego limpio en situaciones dinámicas de juego, para mejorar el desempeño individual y colectivo en contextos deportivos.

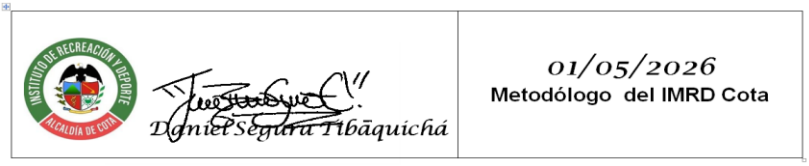
Semana	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MIERCOLES 06 Y VIERNES 08	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	QUINTO	2	Desarrollar la coordinación óculo-manual y el control del balón en situaciones dinámicas, favoreciendo la ejecución eficiente de habilidades motrices en contextos de movimiento y juego.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Circuito físico-motriz con balón (dribling, zigzag, pases y reacción a estímulos). 2 Juegos de reacción con cambios de dirección y carreras cortas con balón.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 2	MIERCOLES 13 Y VIERNES 15	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	QUINTO	2	Fortalecer la fuerza explosiva y la coordinación en saltos y lanzamientos, desarrollando la precisión en los pases y la recepción en movimiento bajo situaciones de presión ligera para mejorar el desempeño en acciones motrices del juego.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Actividades pliométricas y juegos de lanzamiento (1, 2 y 3 puntos). 2 Trabajo de pases en movimiento con oposición moderada.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 3	MIERCOLES 20 Y VIERNES 22	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	QUINTO	2	Mejorar el equilibrio dinámico y el control corporal en situaciones de juego, promoviendo la toma de decisiones rápidas en contextos de ataque y defensa para favorecer un desempeño eficiente y adaptativo en la actividad deportiva.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Juegos de doble ritmo y control corporal (cambios de velocidad y pausa). 2 Disputa de balón en carrera y balón aéreo con situaciones reducidas.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.
SEMANA 4	MIERCOLES 27 Y VIERNES 29	9:10:00 a. m. Y 11:20 AM	10:00:00 a. m. Y 12 :10 PM	QUINTO	2	Fomentar el liderazgo, la convivencia y el juego limpio en el equipo, desarrollando la percepción espacial y la búsqueda de espacios libres en el juego para mejorar la organización, la cooperación y el desempeño colectivo en situaciones deportivas.	**Fase inicial**	Calentamiento general con movilidad articular.
							Fase central	1 Juego de roles "Capitán con valores" (liderazgo, árbitro y jugadores). 2 Juegos de amplitud y ocupación del espacio en situaciones de ataque.
							Fase final	Estiramientos. Reflexión sobre el manejo del balón.

OBSERVACIONES:

ANA ALEJANDRA NEUQUE MARTINEZ



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**



e