

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA	SESION N.º 1
MEDIO FISICO: FECHA: 30/03/2026		CATEGORIA: LIBRE	
TEMA: PEDAGOGIA DE LEVANTAMINETO DE PESAS		MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS.	
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ calentamiento general mediante movilidad articular y ejercicios de activación muscular buscando preparar el cuerpo para el trabajo físico y técnico de la sesión.		20 MIN
C E N T R A L	✓ Se desarrolló pedagogía básica del levantamiento de pesas, como la posición de rack esencial en movimientos como la envión, orientada al mejoramiento de la postura inicial, agarre correcto de la barra y desplazamientos coordinativos. Se ejecutaron ejercicios con mancuernas, discos y barra liviana para fortalecer y ejecutar una técnica correcta.		60 MIN

F I N A L	✓ Se efectúa retroalimentación sobre la postura corporal, disciplina deportiva y normas de seguridad durante el entrenamiento.		10 MIN
-----------------------	--	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:



PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS.		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º2	
MEDIO FISICO: FECHA: 01/04/2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: LEVANTAMIENTO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS, DISCOS, BARRAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se inició con movilidad articular completa, desplazamientos con discos y ejercicios de core para elevar la temperatura corporal y activar los principales grupos musculares.				20 MIN
C E N T R A L	✓ Se realizaron trabajos unilaterales para la simetría de la fuerza y técnicos con barra enfocados en ejercicios enfocados en el jalón del arranque (high pull). Se reforzó el aprendizaje del agarre, alineación de espalda y control del movimiento durante la ejecución.				60 MIN



F I N A L	✓ Se culminó con ejercicios de empuje y la socialización de las dificultades técnicas presentadas durante la jornada.		10 MIN
-----------------------	---	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS.		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º3	
MEDIO FISICO: FECHA: 06 04 2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: LEVANTAMIENTO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS, DISCOS, TRAMPOLIN, CAJON, BANDAS, SOGAS, BARRAS, COLCHONETAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se ejecutaron actividades de coordinación motriz y movilidad dinámica de cadera, tobillos y rodillas para acondicionar físicamente a los deportistas.				10 MIN
C E N T R A L	✓ Se trabajó la técnica del press inclinado como variante, utilizando barras y mancuernas. Además, se realizaron repeticiones controladas de fuerza explosiva y estabilidad abdominal para mejorar la recepción del movimiento		 		60 MIN



F I N A L	✓ Se realizaron ejercicios unilaterales dirigidos y recomendaciones técnicas para mejorar la sincronización corporal.		10 MIN
-----------------------	---	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

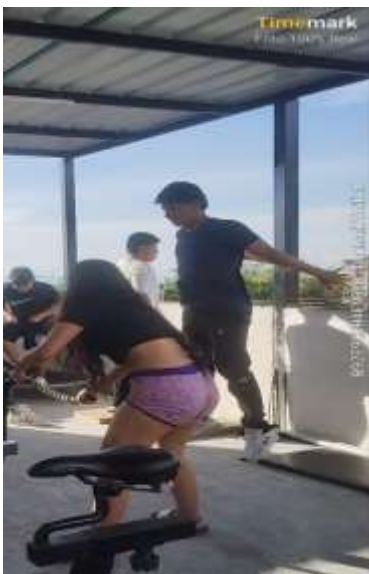
DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS.		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º4	
MEDIO FISICO: FECHA: 08- 04-2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: LEVANTAMIENTO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: BARRA, COLCHONETAS.		
OBJETIVO:					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se inició con calentamiento dirigido mediante desplazamientos, ejercicios de agilidad, movilidad articular y activación.				20 MIN
C E N T R A L	✓ Se desarrolló trabajo técnico de arranque con barra, enfatizando en la salida desde el piso, extensión completa del cuerpo y fijación del implemento. Se complementó con ejercicios de potencia en cajón, saltabilidad y fortalecimiento de piernas.				60 MIN



REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER



Nit 815.000.352-4

F I N A L	Polimetría y coordinación en busca del desarrollo de la explosividad y control propioceptivo.		10 MIN
----------------------------------	---	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO):	VOLUMEN TOTAL:
PLANIFICADO:	REALIZADO:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º 5	
MEDIO FISICO: FECHA: 10/04/2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: PEDAGOGIA DE LEVANTAMINETO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS, DISCOS, TRAMPOLIN, CAJON, BANDAS, SOGAS, BARRAS, COLCHONETAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se realizó calentamiento general con movilidad de articulaciones, ejercicios de coordinación y activación cardiovascular para iniciar la sesión.				20 MIN
C E N T R A L	✓ Se ejecutó trabajo pedagógico del levantamiento de pesas mediante ejercicios de fuerza con barra y discos. Se fortaleció el control postural, agarre, estabilidad lumbar y dominio técnico del movimiento.		 		60 MIN

F I N A L	✓ Se finalizaron las actividades con ejercicios de fuerza en barra fija mediante dominada asistida y suspensión corporal, con acompañamiento técnico del entrenador para garantizar la correcta ejecución del movimiento. Esta actividad estuvo orientada al fortalecimiento de brazos, hombros, espalda y abdomen, mejorando la resistencia muscular, coordinación y control del peso corporal durante el ascenso y descenso.		10 MIN
----------------------------------	---	--	---------------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º 6	
MEDIO FISICO: FECHA: 13/04/2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: PEDAGOGIA DE LEVANTAMINETO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS, DISCOS, TRAMPOLIN, CAJON, BANDAS, SOGAS, BARRAS, COLCHONETAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se realizaron, movilidad articular, saltos en trampolín y ejercicios de activación con bandas elásticas.				20 MIN
C E N T R A L	✓ Se trabajaron ejercicios de empuje aplicando la sobrecarga progresiva, desplazamientos y ejercicios con barra para fortalecer hombros, espalda y tren inferior, mejorando la explosividad y precisión del gesto deportivo.		 		60 MIN

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

F I N A L	✓ Se realizaron ejercicios de fortalecimiento muscular y estabilidad	 16:49 13 de julio 2020	10 MIN
-----------------------	--	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

IMDER
PRADERA

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º 7	
MEDIO FISICO: FECHA: 15-04-2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: PEDAGOGIA DE LEVANTAMINETO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS, BANDAS, SOGAS, BARRAS, COLCHONETAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se dio inicio con trote continuo, movilidad funcional, coordinación con bandas y activación muscular específica.				20 MIN
C E N T R A L	✓ Se realizaron circuitos de fuerza y técnica utilizando barra y mancuernas, enfocados en sentadilla, Se reforzó la seguridad y la correcta manipulación del material.		 		60 MIN



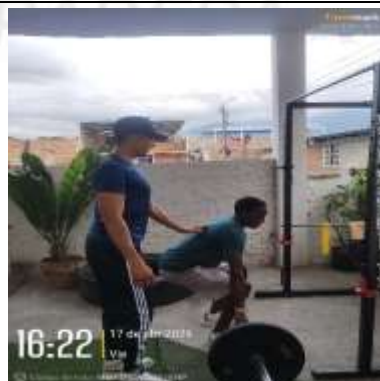
F I N A L	✓ Se hicieron ejercicios de movilidad, flexibilidad y respiración.		10 MIN
-----------------------	--	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:



PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º 8	
MEDIO FISICO: FECHA: 17-04-2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: PEDAGOGIA DE LEVANTAMINETO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: BARRAS, COLCHONETAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se efectuó calentamiento progresivo mediante ejercicios aeróbicos, movilidad dinámica y coordinación general.				20 MIN
C E N T R A L	✓ Se desarrolló práctica técnica de arranque y envión en su fase inicial, incluyendo ejercicios auxiliares de fuerza y estabilidad con mancuernas y bandas. Se hicieron correcciones permanentes de postura y técnica.				60 MIN

F I N A L	✓ Se cerró la sesión con estiramiento y relajación.		10 MIN
-----------------------	---	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:



PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º 9	
MEDIO FISICO: FECHA: 20-04-2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: PEDAGOGIA DE LEVANTAMINETO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS, DISCOS, TRAMPOLIN, CAJON, BANDAS, SOGAS, BARRAS, COLCHONETAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se realizaron ejercicios grupales de acondicionamiento físico general enfatizando la fuerza isométrica, movilidad articular y activación con peso corporal.				20 MIN
C E N T R A L	✓ se ejecutaron ejercicios de empuje priorizando la fase negativa del movimiento y ejercicios de fuerza con el componente de la estabilidad en miembros inferiores.				60 MIN

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)



F I N A L	✓ Se finalizó con recuperación activa, elongación muscular y socialización de aspectos por mejorar en la técnica.		10 MIN
-----------------------	---	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:



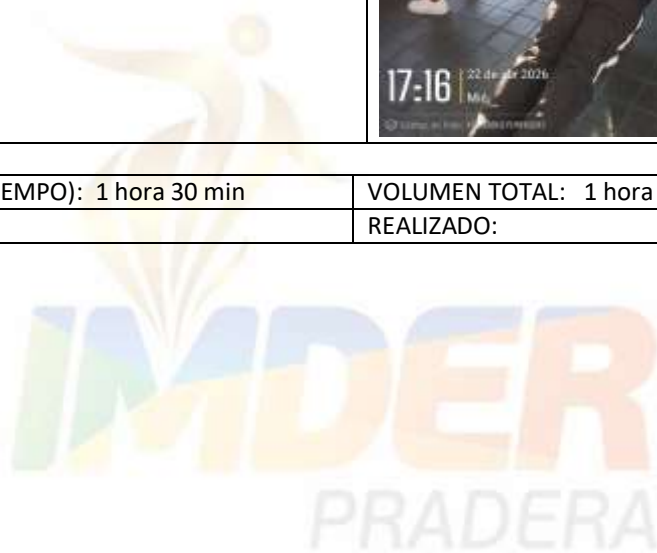
PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º 10	
MEDIO FISICO: FECHA: 22-04-2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: PEDAGOGIA DE LEVANTAMINETO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS, TRAMPOLIN, CAJON, SOGAS, BARRAS, COLCHONETAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se inició con ejercicios de calentamiento general, coordinación motriz, desplazamientos y activación de resistencia física.				20 MIN
C E N T R A L	✓ Se desarrolló trabajo técnico-pedagógico de levantamiento de pesas con circuitos de halones, acompañados de ejercicios coordinativos y potencializadores de la resistencia física para mejorar el rendimiento integral.				60 MIN

F I N A L	✓ Realización de elementos coordinativos y potencializadores de la resistencia física.		10 MIN
-----------------------	--	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:



PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: LEVANTAMIENTO DE PESAS		ENTRENADOR: SIGIFREDO YEPES MINA		SESION N.º 11	
MEDIO FISICO: FECHA: 24-04-2026			CATEGORIA: LIBRE		
TEMA: PEDAGOGIA DE LEVANTAMINETO DE PESAS			MEDIO DIDACTICO: MANCUERNAS, DISCOS, BARRAS.		
OBJETIVO: FORMACION MOTRIZ, SEGURIDAD, DESARROLLO FISICO Y APRENDIZAJE TECNICO.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	✓ Se realizó movilidad articular, trote y activación muscular progresiva para acondicionar el cuerpo antes del esfuerzo principal.				20 MIN
C E N T R A L	✓ Se ejecutó sesión completa de fortalecimiento técnico con barra, discos, mancuernas y bandas, practicando fases de arranque, trabajos de estabilidad, potencia y corrección postural, buscando consolidar el aprendizaje adquirido durante el mes				60 MIN

F I N A L	✓ Se finalizaron las actividades con ejercicios de fortalecimiento en barra fija mediante dominadas y suspensión corporal, orientados al desarrollo de la fuerza en brazos, hombros, espalda y zona media. Se realizaron repeticiones controladas de ascenso y descenso del cuerpo, promoviendo resistencia muscular, coordinación y dominio corporal		10 MIN
-----------------------	---	--	--------

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 1 hora 30 min	VOLUMEN TOTAL: 1 hora 30 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

