Versión 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

# INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

## Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador: Jonnier Sanchez | Mes: Abril | Horario: 7:00 AM - 12:00 pm

| | Fecha (Dia-mes-año) | Hora de Ingreso | Hora de Salida | Descripción breve de la sesión de clase | Grado | Zona o lugar | Firma del Coordinad@r de la escuela |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo videopedicos basicos | primero | E. Ubamux | Mireya Alvarez |
| 1 | 2/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de fuerza, explosividad | Cuarto | E. Ubamux | |
| 1 | 3/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de velocidad y reflejos | Quinto | E. Ubamux | |
| 2 | 7/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de motricidad fina | Segundo | E. Ubamux | |
| 2 | 8/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de coordinación | tercero | E. Ubamux | |
| 2 | 9/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de desarrollo de cualidades | transicion | E. Ubamux | |
| 3 | 10/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de lateralidad | primero | E. Ubamux | Mireya Alvarez |
| 3 | 11/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de fase con balon | Quinto | E. Ubamux | |
| 3 | 12/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | Explicacion de los reglas basicos | Cuarto | E. Ubamux | |
| 7 | 16/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | fortalecimiento de core. | Segundo | E. Ubamux | |
| 7 | 17/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo videopedico avanzado | tercero | E. Ubamux | |
| 7 | 21/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo ludico recreativo | transicion | E. Ubamux | |
| 8 | 22/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de lateralidad avanzada | primero | E. Ubamux | Mireya Alvarez |
| 8 | 23/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | tiro con balon a canasta | Cuarto | E. Ubamux | |
| 8 | 24/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | posicion de los jugadores | quinto | E. Ubamux | |
| 9 | 28/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de flexibilidad | Segundo | E. Ubamux | |
| 9 | 29/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de fuerza + velocidad | tercero | E. Ubamux | |
| 9 | 30/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | velocidad y cordinación | transicion | E. Ubamux | |
| 10 | 30/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | Coordinacion y flexibilidad | primero | E. Ubamux | Mireya Alvarez |
| 10 | 30/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de basquet sin balón | quinto | E. Ubamux | |
| 10 | 30/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de Basquet sin balón | Cuarto | E. Ubamux | |
| 11 | 30/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | Peliculas de movimientos | Segundo | E. Ubamux | |
| 4 | 4/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | Película sobre Historia Basquet | tercero | E. Ubamux | |
| 4 | 4/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo ludico Pedagogico | transición | E. Ubamux | |
| 5 | 5/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de relevos | primero | E. Ubamux | Mireya Alvarez |
| 5 | 5/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de equipos | Cuarto | E. Ubamux | |
| 5 | 5/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de equipos | quinto | E. Ubamux | |
| | | | Firma del Entrenador | | Jonnier Sanchez | | |
| 16 | 16/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de saltos | Segundo | E. Ubamux | |
| 16 | 16/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajos de resistencia | tercero | E. Ubamux | |
| 16 | 16/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | velocidad continua | transicion | E. Ubamux | Mireya Alvarez |
| 17 | 17/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de coordinación | primero | G. Ubamux | |
| 17 | 17/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | trabajo de combo de ritmo | quinto | E. Ubamux | |
| 17 | 17/04/26 | 7:00 AM | 12:00 pm | | Cuarto | G. Ubamux | |

Scanned with CamScanner

# MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026 IMRD COTA

## INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

# MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026 IMRD COTA

## ALCANCE

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

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

## JUSTIFICACIÓN

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

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

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

# MALLA PEDAGÓGICA DEPORTIVA - PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR 2026 IMRD COTA

## OBJETIVO GENERAL

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

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

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

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

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

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

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

| Versión 2 Enero 2026<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>ALTAVOZ<br>CANCIONES INFANTILES<br>PAPEL CRAFT O PERIÓDICO<br>MARCADORES Y CRAYOLAS<br>LANA Y RETAZOS DE TELA<br>PEGANTE Y CINTA DE ENMASCARAR<br>TAPETES DE YOGA O COLCHONETAS<br>TARJETAS DE POSTURAS Y JUEGO DE TWISTER CON SU RULETA<br>CONOS Y PLATILLOS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>ACCESORIOS DE DISFRAZ (TELAS, SOMBREROS)<br>CONOS O BOTELLAS PLÁSTICAS<br>REPRODUCTOR DE MUSICA<br>CUENTOS CON ACCIONES NARRATIVAS<br>INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN MENOR (CLAVES, PANDERETAS)<br>IMÁGENES DE ANIMALES<br>TARJETAS DE GESTOS/EMOCIONES | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RITMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>AROS<br>TÚNELES DE TELA O CAJAS DE CARTÓN GRANDES<br>COLCHONETAS Y CUERDAS<br>CINTAS DE COLORES PARA MARCAR MANOS/PIES (LATERALIDAD)<br>PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS<br>CRONÓMETRO Y SALTO<br>PAÑUELOS O PETOS<br>INSTRUMENTOS DE PERSECUCIÓN<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>PANTALLA O PROYECTOR<br>CUENTOS ILUSTRADOS SOBRE SALUD<br>RÉPLICAS DE ALIMENTOS (SALUDABLES)<br>PIRÁMIDE ALIMENTICIA VISUAL<br>HOJAS DE PAPEL<br>COLORES PARA DIBUJAR<br>CONOS Y PLATILLOS<br>COLCHONETAS | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PAÑUELOS DE COLORES O CINTAS<br>BALONES<br>TESTIGOS PARA RELEVOS<br>PETOS O CHALECOS (PARA IDENTIFICAR LÍDERES) | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>PELOTAS DE CAUCHO Y TENIS<br>RAQUETAS O PALAS PEQUEÑAS<br>AROS DE DIFERENTES TAMAÑOS<br>CUERDAS PARA SALTAR<br>CESTOS O CANASTAS PARA ENCESTAR<br>GLOBOS Y CINTAS DE COLORES PARA EL SUELO<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>SISTEMA DE SONIDO (PARLANTE)<br>TELEVISOR CON SECUENCIAS DE RITMO-GIRAMAS<br>COLCHONETAS (PARA GIMNASIA)<br>PAÑUELOS DE COLORES<br>UN CUENTO NARRATIVO CON ESTACIONES | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>IMÁGENES DE ANIMALES<br>TÚNELES DE GATEO<br>VALLAS BAJAS O CAJAS<br>AROS Y CINTAS DE COLORES<br>PELOTAS DE DIFERENTES PESOS<br>BLANCOS O DIANAS EN LA PARED<br>MÚSICA CON CAMBIOS DE TIEMPO<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CAPAS O ANTIFACES SENCILLOS<br>TARJETAS DE "TURNO"<br>PETOS DE COLORES (ROLES)<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>BOTELLAS DE AGUA Y ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>PETOS DE COLORES<br>PAÑUELOS PARA VENDAR OJOS<br>CUERDAS<br>TARJETAS CON CONSIGNAS O RETOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CARTELES CON LAS REGLAS DEL JUEGO | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CINTAS ADHESIVAS DE COLORES (LÍNEAS DE EQUILIBRIO)<br>HUELLAS DE PIES/MANOS (TWISTER)<br>REPRODUCTOR DE MÚSICA<br>PAÑUELOS<br>COLCHONETAS DE YOGA<br>PELOTAS DE TENIS (PRECISIÓN)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>COLCHONETAS (YOGA MATS)<br>TAPETE DE TWISTER CON RULETA<br>CINTA DE ENMASCARAR (LÍNEAS EN EL SUELO)<br>CINTAS DE COLORES PARA MUÑECAS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>BAFLE CON MÚSICA Y TARJETAS DE SECUENCIAS RÍTMICAS | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>AROS Y COLCHONETAS<br>TÚNELES DE TELA<br>BANCOS O CUERDAS (EQUILIBRIO)<br>PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y PESOS<br>CONOS Y PETOS DE COLORES<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CÍRCULOS DE CARTULINA (ROJO, AMARILLO, VERDE)<br>ACCESORIOS DE DRAMATIZACIÓN (TELAS, SOMBREROS)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>COJINES O TAPETES PARA EL CÍRCULO DE REFLEXIÓN<br>CARTELES INDICADORES | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>FICHAS DE COLORES O FIGURAS GEOMÉTRICAS (PARA ARMAR GRUPOS AL AZAR)<br>JUGUETES Y BALONES PARA COMPARTIR<br>TARJETAS DE EMOTICONOS O "TERMÓMETRO DE EMOCIONES"<br>RELOJ DE ARENA (PARA LOS TURNOS)<br>CARTEL VISIBLE CON LAS NORMAS DE CONVIVENCIA | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>COMUNICACIÓN | |

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

| Versión 2 Enero 2026<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BANCOS SUECOS O LÍNEAS EN EL SUELO (EQUILIBRIO)<br>AROS Y HUELLAS ADHESIVAS (TWISTER)<br>PELOTAS Y MÚSICA DE RELAJACIÓN<br>CINTAS DE DOS COLORES PARA EXTREMIDADES (LATERALIDAD CRUZADA)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CONOS O SEÑALES DE DIRECCIÓN (DECISIONES)<br>AROS Y PELOTAS DE DIFERENTES PESOS Y TAMAÑOS<br>DIANAS O CESTOS (LANZAMIENTOS)<br>RAQUETAS O BATES DE ESPUMA (DOMINIO)<br>MAPA O PISTAS EN SOBRES, "TESORO"<br>BAFLE Y LÁMINAS DE SECUENCIAS RÍTMICAS | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CUERDAS PARA TRACCIONAR (FUERZA)<br>BALONES Y CONOS<br>VALLAS O OBJETOS DE SALTO<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PETOS O BRAZALETES DE COLORES (LÍDERES)<br>CARTULINA CON LOS COLORES DEL SEMÁFORO, CONOS O ALFOMBRAS<br>MÚSICA AMBIENTAL SUAVE<br>PAPEL CRAFT O PERIÓDICO DE GRAN FORMATO<br>MARCADORES GRUESOS Y CRAYOLAS | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>BAÚL DE DISFRACES (TELAS, MÁSCARAS)<br>PELOTAS DE DIVERSOS TAMAÑOS Y TEXTURAS<br>PETOS O CINTAS DE COLORES (IDENTIFICACIÓN DE ROLES)<br>TARJETAS DE "MISIÓN" CON NIVELES DE DIFICULTAD (ZDP) | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>Enero 2026<br>Elaboró:<br>Equipo<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>TARJETAS CON IMÁGENES DE ANIMALES O ACCIONES CORPORALES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>PELOTAS BLANDAS O DE ESPUMA (PARA RECONOCIMIENTO SEGMENTARIO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>TARJETAS CON IMÁGENES O NOMBRES DE ANIMALES<br>TARJETAS DE EMOCIONES (CARAS O COLORES)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>AROS PLÁSTICOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>AROS PLÁSTICOS<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>VENDAS O PAÑUELOS (PARA JUEGOS DE ORIENTACIÓN DIRIGIDA)<br>TARJETAS CON FLECHAS O DIRECCIONES (NORTE, SUR, IZQUIERDA, DERECHA)<br>PELOTAS PEQUEÑAS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>COLCHONETAS O TAPETES<br>TARJETAS DE EMOCIONES O VALORES (PARA EL RECONOCMIENTO DEL OTRO)<br>BITÁCORAS O CUADERNOS DE REFLEXIÓN<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PETOS O CHALECOS<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS DIVERSOS (PARA LAS ACTIVIDADES DE COMPARTIR)<br>VENDAS O PAÑUELOS<br>CUERDAS O LAZOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES (PARA LOS OBSTÁCULOS)<br>AROS PLÁSTICOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA (PARA EL JUEGO DE ESTATUAS)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>ESTATUAS O FIGURAS DE JUGUETE (COMO REFERENCIA VISUAL)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>CUERDAS O LAZOS (PARA LA CUERDA FLOJA)<br>HUELLAS RECORTADAS (EN FOAMY, CARTÓN O DIBUJADAS CON TIZA)<br>CINTA ADHESIVA DE COLORES<br>AROS PLÁSTICOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>CINTA ADHESIVA O TIZA (PARA LAS LÍNEAS RECTAS)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>COLCHONETAS O TAPETES (PARA RODAR Y TREPAR CON SEGURIDAD)<br>VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES (PARA SALTAR)<br>BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS (PARA HABILIDADES MANIPULATIVAS)<br>AROS PLÁSTICOS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>TARJETAS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO PARA EL SEMÁFORO)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA IDENTIFICAR AL GUARDIÁN Y AL SUPERHÉROE)<br>BALONES O ELEMENTOS<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>TERMOS DE AGUA (PARA LA PEDAGOGÍA DE HIDRATACIÓN)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>TESTIGOS O ESTAFETAS (PARA LOS RELEVOS)<br>AROS PLÁSTICOS<br>BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS DIVERSOS<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA (PARA LAS RONDAS)<br>CUERDAS O LAZOS (PARA JUEGOS TRADICIONALES)<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>COLCHONETAS O TAPETES (PARA EL ROLLITO ADELANTE)<br>BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS (PASES Y CONDUCCIÓN)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS O BOTELLAS (JUEGOS DE PUNTERÍA)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>CINTA ADHESIVA O TIZA (LÍNEAS DE EQUILIBRIO)<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>AROS PLÁSTICOS<br>BOLOS O BOTELLAS y PELOTAS DE CAUCHO O TENIS<br>BOMBAS O GLOBOS DE COLORES<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>TARJETAS O GUÍAS DE RITMOGRAMA (PARA SEGUIR EL RITMO)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>COLCHONETAS O TAPETES<br>TARJETAS CON IMÁGENES DE POSTURAS<br>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<br>VALORES DEPORTIVOS<br>PEDAGOGÍA DE COMIDA SALUDABLE | FOMENTAR LA CONCIENCIA DESDE LAS CAPACIDADES MOTRICES, RITMO EN EQUIPO, ROLES LIDERAZGO, JUEGOS DE SOLIDARIDAD | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS (PARA LOS JUEGOS DE SOLIDARIDAD)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>TARJETAS DE ROLES (PARA LA ASIGNACIÓN DE LÍDERES)<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS<br>TESTIGOS O ESTAFETAS (PARA LA CARRERA DE RELEVOS)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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,<br>DESPLAZAMIENTO FLUIDO<br>TRABAJO EN EQUIPO<br>HABILIDADES GIMNÁSTICAS<br>HABILIDADES MANIPULATIVAS (VISO-MANUAL Y VISO-PÉDICA) | CIRCUITO DE AVENTURA MOTRIZ<br>CARRERA DE RELEVOS CON OBJETOS<br>REPRESENTACIÓN DE FIGURAS (INDIVIDUAL Y GRUPAL)<br>TRABAJO EN EQUIPO (TODOS POR UN MISMO OBJETIVO)<br>RELEVOS POR EQUIPO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>OBJETOS DIVERSOS (PELOTAS, AROS, TESTIGOS PARA TRANSPORTAR EN LOS RELEVOS)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES<br>TÚNELES (PARA EL CIRCUITO DE AVENTURA)<br>TARJETAS CON IMÁGENES DE FIGURAS<br>COLCHONETAS O TAPETES<br>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<br>TRABAJAR CON PAREJAS PARA RESOLVER RETOS MOTRICES<br>COREOGRAFÍAS SIMPLES DE IMITACIÓN (SECUENCIA CON MAYOR DIFICULTAD) | CIRCUITO DE RELEVOS COOPERATIVOS<br>EL PUENTE HUMANO<br>CORRECCIÓN DE POSTURA DEL LANZAMIENTO<br>TRANSPORTE DE MATERIAL COLECTIVAMENTE<br>BAILES GRUPALES | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS<br>COLCHONETAS O CAJONES PARA TRANSPORTE COLECTIVO<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>AROS PLÁSTICOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>MEJORA LA COORDINACIÓN MOTRIZ<br>FORTALECE LA CAPACIDAD DE REACCIÓN<br>INTEGRA MOVIMIENTOS CON RITMOS | JUEGO RÍTMICO CON MÚSICA<br>EQUILIBRIO EN LÍNEA<br>TRANSPORTE DE OBJETOS EN PAREJAS<br>JUEGOS DE PERSECUCIÓN<br>CONDUCIR OBJETOS ENTRE OBSTÁCULOS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS (PARA TRANSPORTAR EN PAREJAS)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>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)<br>PEDAGOGÍA DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO (DURANTE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS)<br>RESPETO NORMAS Y TURNOS<br>RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN<br>RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO PERSONAL (ROPA, CUERPO Y MATERIALES) | JUEGOS COOPERATIVOS<br>JUEGOS NORMAS ESPECIFICAS<br>CIRCUITO DE MOVIMIENTO CON AUTOCUIDADO<br>CHARLAS DE REFLEXIÓN (CUIDADO DEL CUERPO)<br>JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PETOS O CHALECOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>BALONES O ELEMENTOS DEPORTIVOS (PARA LOS JUEGOS COOPERATIVOS)<br>TARJETAS CON NORMAS O REGLAS VISUALES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>COLCHONETAS O TAPETES<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>VENDAS O PAÑUELOS (PARA EL JUEGO DEL LAZARILLO)<br>TESTIGOS O OBJETOS DEPORTIVOS (PARA TRANSPORTAR EN COOPERACIÓN)<br>TARJETAS CON REGLAS O INSTRUCCIONES<br>TARJETAS CON MENSAJES ESCRITOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA<br>CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>MOVIMIENTOS BÁSICOS (CON RITMOS SENCILLOS)<br>MANTENER EL EQUILIBRIO EN DIFERENTES POSICIONES<br>CONTROL CORPORAL EN CIRCUITOS MOTRICES | JUEGO DEL ESPEJO (IMITACIÓN)<br>SECUENCIA RÍTMICAS (PATRONES DE MOVIMIENTOS)<br>BAILE LIBRE "GUIADO"<br>CIRCUITO DE EQUILIBRIO<br>MINI RETOS FÍSICOS (DESAFÍOS MOTRICES) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>CUERDAS (PARA LAS LÍNEAS DE EQUILIBRIO)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>TARJETAS CON PATRONES O DIBUJOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>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)<br>SEGUIR SECUENCIAS RÍTMICAS<br>MANTENER EL CONTROL POSTURAL (DESPLAZAMIENTO O ESTÁTICO) | EJECUCIÓN DE POSTURAS ASISTIDAS EN PAREJAS<br>JUEGOS DE IMITACIÓN EN PAREJAS<br>CREACIÓN DE SECUENCIA COREOGRÁFICA DE 4 PASOS<br>EQUILIBRIO DINÁMICO (SOSTENIENDO OBJETOS EN LA MANO)<br>ESTATUAS CON UN SOLO APOYO, RITMOGRAMA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>COLCHONETAS O TAPETES (PARA LAS POSTURAS ASISTIDAS)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA EL TRABAJO EN PAREJAS)<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>OBJETOS PEQUEÑOS<br>TARJETAS O GUÍAS DE RITMOGRAMA (PARA SEGUIR LOS PATRONES)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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.<br>CONTROLA EL EQUILIBRIO AL DESPLAZARSE<br>SINCRONIZAR MOVIMIENTOS CORPORALES<br>CONTROL POSTURAL EN SITUACIONES ESTÁTICAS Y DINÁMICAS<br>LATERALIDAD<br>TENSIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR | CIRCUITO DE SILUETAS (DIBUJAR EL CUERPO)<br>ORQUETA CORPORAL (PERCUSIÓN CORPORAL)<br>CAMINAR SOBRE UNA LÍNEA O UNA CINTA (TRANSPORTANDO OBJETOS)<br>SALTAR OBSTÁCULOS Y GIRAR SIN DIFICULTAD<br>AVIÓN DE EQUILIBRIO (POSTURA DEL ÁRBOL YOGA) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>TIZAS DE COLORES O PAPEL CRACK (PARA DIBUJAR LAS SILUETAS)<br>CINTA ADHESIVA O CUERDAS (PARA LAS LÍNEAS DE CAMINAR)<br>OBJETOS PEQUEÑOS (PARA TRANSPORTAR EN EQUILIBRIO)<br>VALLAS PEQUEÑAS<br>CAJONES (COMO OBSTÁCULOS PARA SALTAR)<br>TARJETAS CON IMÁGENES DE POSTURAS (REFERENCIA/YOGA)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>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<br>EQUILIBRIO DINÁMICO Y ESTÁTICO<br>ACTITUDES POSITIVAS FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA<br>RECONOCER LOS VALORES DEPORTIVOS | APOYO AUDIOVISUAL<br>JUEGOS DE ESQUEMA CORPORAL<br>RETOS DE DESPLAZAMIENTO<br>IMITACIÓN DE ANIMALES EN JUEGO (YOGA)<br>JUEGOS COOPERATIVOS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>TELEVISOR (PARA EL APOYO AUDIOVISUAL)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>COLCHONETAS O TAPETES (PARA LAS POSTURAS DE YOGA)<br>TARJETAS CON IMÁGIENES DE ANIMALES<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>AROS PLÁSTICOS<br>BALONES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>COOPERACIÓN Y ORGANIZACIÓN GRUPAL<br>RECONOCE LA IMPORTÁNCIA DE LAS NORMAS EN EL JUEGO | JUEGOS MOTORES COLECTIVOS CON REGLAS SIMPLES<br>JUEGOS DE INTEGRACIÓN Y COOPERACIÓN<br>JUEGOS TRADICIONALES QUE PROMUEVAN EL RESPETO POR LOS TURNOS<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN GRUPOS PEQUEÑOS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>BALONES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>CUERDAS O LAZOS<br>TARJETAS (PARA LAS REGLAS SIMPLES)<br>FICHAS (PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS)<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>MEJORAR LA CONDUCCIÓN DE OBJETOS ENTRE OBSTÁCULOS<br>MEJORAR LA REPRESENTACIÓN DRAMÁTICA O TEATRAL<br>FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA<br>CUMPLIR OBJETIVOS COMUNES | DESAFÍOS MOTRICES<br>TRANSPORTE DE OBJETOS EN PAREJAS (REGLAS ESPECÍFICAS)<br>PLANEAR ESTRATEGIAS SIMPLES<br>CIRCUITOS COOPERATIVOS (RELEVOS) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS<br>BALONES Y AROS<br>TESTIGOS (PARA TRANSPORTAR)<br>TARJETAS CON REGLAS ESPECÍFICAS (PARA EL TRANSPORTE EN PAREJAS)<br>PIZARRA O TABLERO PEQUEÑO<br>AROS PLÁSTICOS<br>VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES<br>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<br>EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS CREATIVOS<br>SEGUIR SECUENCIAS RÍTMICAS SIMPLES (RITMO-GRAMA)<br>COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y VISO-PÉDICA | JUEGOS DE CUENTO MOTOR<br>JUEGOS TEATRALES<br>JUEGOS DE MIMOS<br>JUEGOS CON GLOBOS (USANDO PARTES ESPECÍFICAS DEL CUERPO)<br>JUEGOS DE CINE MODO<br>JUEGO DE CAMPO MINADO (INDICACIONES SENSORIALES PARA AVANZAR) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS<br>BOMBAS O GLOBOS DE COLORES<br>VENDAS O PAÑUELOS<br>DISFRACES, TELAS O ACCESORIOS (PARA LOS JUEGOS TEATRALES Y CUENTO MOTOR)<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA<br>TARJETAS CON ACCIONES O PERSONAJES (PARA LOS MIMOS)<br>AROS PLÁSTICOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>DESARROLLA COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO<br>MEJORAR LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL<br>UTILIZA LAS MANOS PARA LANZAR Y RECIBIR OBJETOS<br>CONTROLA LA DIRECCIÓN Y LA FUERZA<br>PATEA Y CONDUCE UN BALÓN | CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTO Y SALTOS<br>JUEGOS CON BALONES ADAPTADOS<br>JUEGOS DE PERSECUCIÓN<br>LANZAR Y ATRAPAR PELOTAS INDIVIDUALES O EN PAREJA<br>SOSTENER UN GLOBO EN EL AIRE<br>PATEAR UN BALÓN HACIA UN OBJETIVO ESPECÍFICO<br>CONDUCIR UN BALÓN CON OBSTÁCULOS O SIN ELLOS<br>PASES EN PAREJA O GRUPO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS<br>BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS<br>PELOTAS DE CAUCHO O TENIS (PARA LANZAR Y ATRAPAR)<br>BOMBAS O GLOBOS DE COLORES (PARA SOSTENER EN EL AIRE)<br>AROS PLÁSTICOS O MARCAS DE PUNTERÍA<br>VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES<br>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<br>CONTROL POSTURAL Y CONTROL DE EMOCIONES<br>COMUNICACIÓN ASERTIVA<br>TRABAJO EN EQUIPO | PRECISIÓN EN EL LANZAMIENTO Y LA RECEPCIÓN<br>APOYO AUDIOVISUAL<br>JUEGOS DE ROLES DE LIDERAZGO<br>JUEGOS CON REGLAS ESPECÍFICAS<br>ACTIVIDADES PARA REGULAR LAS EMOCIONES<br>ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE<br>LENGUAJE CORPORAL<br>TRABAJO EN EQUIPO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS<br>BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS O PELOTAS DE TENIS<br>TELEVISOR, PROYECTOR O PARLANTE (PARA EL APOYO AUDIOVISUAL)<br>TARJETAS CON NORMAS O REGLAS VISUALES<br>COLCHONETAS O TAPETES (PARA LAS ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN Y EMOCIONES)<br>TARJETAS DE EMOCIONES O "TERMÓMETRO" EMOCIONAL<br>AROS PLÁSTICOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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)<br>JUEGO DE ROLES DE LIDERAZGO<br>RECONOCIMIENTO DE VALORES Y DE LA BUENA CONVIVENCIA<br>PROMOVER LA ZONA DE DESARROLLO PROXIMO (ZDP) | JUEGOS COOPERATIVOS<br>JUEGOS CON ROLES BÁSICOS<br>JUEGOS PREDEPORTIVOS ENFOCADOS EN LA COOPERACIÓN<br>ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN GRUPAL<br>JUEGOS DE ANDAMIAJE (APOYO ENTRE PARES)<br>JUEGOS DE LAZARILLO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS<br>DIFERENTES TAMAÑOS (PARA LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS)<br>VENDAS O PAÑUELOS (PARA EL JUEGO DEL LAZARILLO)<br>AROS PLÁSTICOS (PARA LAS ACTIVIDADES DE ANDAMIAJE Y APOYO)<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>RECONOCIMIENTO Y ANTICIPACIÓN DE LA TRAYECTORIA DE OBJETOS EN MOVIMIENTO<br>PROBAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO<br>INTERACCIÓN CON COMPAÑEROS<br>APLICAR REGLAS SIMPLES<br>ACTITUDES DE COOPERACIÓN Y RESPETO | SEGUIMIENTO DE OBJETOS EN MOVIMIENTO<br>HABILIDADES MANIPULATIVAS<br>GLOBOS EN MOVIMIENTO<br>CARRERAS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN (ZIG-ZAG)<br>SUPERAR RETOS MOTRICES | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>PETOS O CHALECOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>GLOBOS O BOMBAS (PARA SEGUIMIENTO Y MOVIMIENTO)<br>OBJETOS MÓVILES (PELOTAS LIVIANAS)<br>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)<br>AJUSTE CORPORAL CON INTENCIÓN<br>CALCULO DE DISTANCIAS Y PUNTOS DE ENCUENTRO<br>COORDINACIÓN SEGMENTARIA APLICADA (COORDINACIÓN GENERAL)<br>RESPUESTAS MOTRICES ANTE ESTÍMULOS VISUALES O AUDITIVOS | JUEGOS DE ANTICIPACIÓN<br>HABILIDADES MANIPULATIVAS Y COORDINATIVAS<br>RELEVOS DE PRECISIÓN<br>SEMÁFORO DE VELOCIDAD<br>JUEGOS DE 3X3<br>BAILE<br>RONDAS INFANTILES | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>TARJETAS DE COLORES (PARA EL "SEMÁFORO DE VELOCIDAD")<br>PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS<br>CESTAS, BALDES O AROS (BLANCOS PARA LANZAMIENTOS)<br>PARLANTE O DISPOSITIVO DE SONIDO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>APLICA HABILIDADES MOTRICES EN JUEGOS COLECTIVOS<br>INTEGRA HABILIDADES MOTRICES EN JUEGOS PREDEPORTIVOS<br>CONTROL POSTURAL | JUEGOS DE PERSECUCIÓN<br>JUEGOS PREDEPORTIVOS ADAPTADOS<br>CIRCUITOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO<br>HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y YOGA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>COLCHONETAS O TAPETES DE YOGA.<br>TARJETAS CON POSTURAS DE ANIMALES O ASANAS<br>PETOS O CINTAS DE COLORES (PARA IDENTIFICAR A LOS "PERSEGUIDORES").<br>BANCOS SUECOS<br>LISTONES O VIGAS DE EQUILIBRIO<br>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<br>PERCEPCIÓN DE TRAYECTORIA Y VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO<br>COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL<br>CONTROL Y FLUIDEZ EN MOVIMIENTOS SIMPLES<br>JUEGO LIMPIO<br>APLICACIÓN DE REGLAS ESPECÍFICAS<br>ESTABLECE RELACIONES POSITIVAS | EL ARBITRO DEL JUEGO (UN ESTUDIANTE RECUERDA LAS REGLAS)<br>JUEGOS CON PELOTAS Y DISTANCIAS VARIADAS<br>SEGUIMIENTO DE TRAYECTORIAS Y CAMBIOS DE RITMO<br>JUEGOS EN EQUIPO CON ENFASIS EN EL RESPETO<br>EMPAREJAMIENTO ROTATIVO (INTERACCIÓN)<br>JUEGOS DE INCLUSIÓN, CREADORES DE REGLAS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>PELOTAS DE DIVERSOS PESOS Y TEXTURAS (TENIS, ESPUMA, CAUCHO).<br>CINTA, MARCAS EN EL PISO (DISTANCIAS DE LANZAMIENTO).<br>CINTAS DE COLORES O BRAZALETES (<br>TABLERO PEQUEÑO O PAPELÓGRAF | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>PARTICIPA EN ACTIVIDADES GRUPALES<br>FORTALECER LA COMUNICACIÓN ASERTIVA<br>DESARROLLO ACTITUDES DE JUEGO LIMPIO<br>DESARROLLO DE INTERACCIÓN GRUPAL (COMPAÑERISMO | JUEGOS COLECTIVOS<br>JUEGOS PREDEPORTIVOS CON REGLAS ESPECÍFICAS<br>COORDINACIÓN Y COOPERACIÓN GRUPAL<br>RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MOTRICES EN GRUPO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>BALONES (FÚTBOL Y BALONCESTO)<br>PETOS O CHALECOS<br>ELEMENTOS DE TRANSPORTE GRUPAL<br>OBSTÁCULOS VARIADOS (VALLAS PEQUEÑAS O CAJONES) | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO<br>PROPONER SOLUCIONES MOTRICES PARA SUPERAR RETOS | CREAR MOVIMIENTOS PARA REPRESENTACIÓN DE ACCIONES<br>ORQUETA CORPORAL<br>CARRERAS COOPERATIVAS<br>CIRCUITOS CON DIFICULTAD COGNITIVA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>TARJETAS CON ACCIONES ESCRITAS<br>INSTRUMENTOS DE PEQUEÑA PERCUSIÓN<br>CUERDAS O PAÑUELOS<br>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<br>MANTIENE EL EQUILIBRIO DINÁMICO<br>PROPONE SOLUCIONES MOTRICES ANTE UN OBSTÁCULO<br>JUEGO DE ROLES<br>SIGUE PATRONES COORDINATIVOS Y RITMICOS SIN DIFICULTAD | CIRCUITOS DE AYUDA ENTRE PARES<br>CUENTO MOTOR<br>RETO DE LA SABANA<br>SALTAR, GIRAR Y RETROCEDER SIN PERDER EL CONTROL CORPORAL<br>RITMO GRAMA<br>BAILES GRUPALES | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>PARLANTE O DISPOSITIVO DE SONIDO (RITMOGRAMAS)<br>TELAS O MÁSCARAS (PARA EL CUENTO MOTOR)<br>COLCHONETAS O TAPETES<br>AROS PLÁSTICOS | REGISTRO DE EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD<br>OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN TEMPORÓ-ESPACIAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN<br>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<br>FUERZA BÁSICA<br>MOVIMIENTOS RÍTMICOS<br>ACTIVIDADES COOPERATIVAS<br>EXPLORA DIFERENTES MOVIMIENTOS (SALTOS, GIROS, DESPLAZAMIENTOS)<br>CREA SECUENCIAS MOTRICES GIMNASTICAS<br>DESARROLLA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL | CREAR UNA SECUENCIA; MEDIALUNA, ROLLO, VELA<br>COLOCAR MÚSICA Y PEDIR A LOS NIÑOS QUE SE MUEVAN AL RITMO DE LA MÚSICA<br>CAMINAR IMAGINANDO SITUACIONES<br>CIRCUITOS MOTRICES CON ESTACIONES DE SALTOS<br>JUEGOS CON DESPLAZAMIENTOS VARIADO<br>ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO (LÍNEAS AROS O SUPERFICIES)<br>JUEGOS DE HABILIDADES MANIPULATIVAS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>COLCHONETAS<br>PARLANTE O DISPOSITIVO DE SONIDO<br>CINTA ADHESIVA, TIZA O CUERDAS (PARA MARCAR LAS LÍNEAS DE EQUILIBRIO)<br>AROS PLÁSTICOS<br>BALONES, PELOTAS DE TENIS O TESTIGOS (HABILIDADES MANIPULATIVAS)<br>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<br>ACTITUD DE RESPETO Y VALORES<br>MOVIMIENTOS CREATIVOS Y ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA<br>FOMENTA LA COOPERACIÓN Y AYUDA<br>RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS GRUPALES | RONDA DE RECONOCIMIENTO AL ESFUERZO<br>REALIZA RECORRIDOS (SEGUIR INDICACIONES AUDITIVAS)<br>DANZA DE LAS EMOCIONES (ALEGRÍA, TRISTEZA Y CALMA)<br>JUEGOS COOPERATIVOS<br>JUEGOS INTERCULTURALES (JUEGOS TRADICIONALES)<br>JUEGOS DE INCLUSIÓN (RECONOCIMIENTO DE LAS DIFERENCIAS)<br>SOLUCIÓN DE CONFLICTOS (DESAFÍOS CORPORALES GRUPALES) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>TARJETAS O CARAS DE EMOCIONES<br>PARLANTE O DISPOSITIVO DE SONIDO (PARA LA DANZA Y LAS RONDAS)<br>INSTRUMENTOS DE PEQUEÑA PERCUSIÓN<br>LAZOS, TROMPO O SACOS (PARA JUEGOS INTERCULTURALES)<br>PAÑUELOS O VENDA<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>MEDALLAS DE PAPEL O PEGATINAS (RONDA DE RECONOCIMIENTO AL ESFUERZO)<br>AROS PLÁSTICOS | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>OBSERVACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN<br>EVALUACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>RESPETO POR LAS NORMAS<br>APLICA PRINCIPIOS DE CONVIVENCIA (ESCUCHA ACTIVA, DIALOGO Y AUTONOMÍA)<br>RESOLUCIÓN DE DESAFÍOS MOTRICES<br>RECONOCE VALORES DEPORTIVOS (CARTILLAS DE OLIMPISMO)<br>FOMENTAR LA ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP) | ACTIVIDADES RECREO-DEPORTIVAS<br>ACTIVIDADES DE COOPERACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE RETOS MOTRICES COLECTIVOS<br>JUEGOS DE INTEGRACIÓN<br>JUEGOS RELEVOS<br>JUEGOS CON ROLES ESPECIFICOS POR INTEGRANTE<br>JUEGOS QUE PROMUEVAN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACION<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>BALONES, TESTIGOS O ESTAFETAS<br>AROS PLÁSTICOS Y CUERDAS<br>TARJETAS CON MENSAJES O DIBUJOS | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTO<br>LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL (AJUSTE CONTINUO)<br>APLICAR TÉCNICAS BÁSICAS DE DESPLAZAMIENTO PARTICIPACIÓN ACTIVA<br>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)<br>SALTO EN ARO O COLCHONETA<br>LANZAMIENTO DE PELOTAS<br>CARRERA EN ZIGZAG<br>MINI RELEVOS<br>HABILIDADES MANIPULATIVAS | CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA<br>PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS (CAUCHO, ESPUMA O VINILO)<br>TESTIGOS O ESTAFETAS PARA RELEVOS<br>CINTA MÉTRICA<br>CRONÓMETRO<br>CESTAS O BLANCOS DE PRECISIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA<br>COMPETENCIA SANA<br>VALORACIÓN DEL ESFUERZO PROPIO Y AJENO<br>RESPETAR LAS DIFERENCIAS<br>DESARROLLO DE AUTOESTIMA | CARRERA POR CATEGORÍAS ADAPTADAS (MORFOLOGÍA HUMANA)<br>CALENTAMIENTO EN PAREJAS<br>COMUNICACIÓN ASERTIVA<br>COMPETENCIA DE EQUIPOS MIXTOS<br>REFLEXIÓN GRUPAL<br>ROTACIÓN DE ROLES DE LIDERAZGO<br>CONVERSACIÓN DE SEGURIDAD<br>CHARLAS SOBRE EL CUIDADO DEL CUERPO (INDIVIDUAL Y COLECTIVO) | PETOS O CHALECOS DE DISTINTOS COLORES<br>CONOS O DISCOS<br>CRONÓMETRO<br>CINTA MÉTRICA<br>SILBATO<br>BALONES O TESTIGOS DE RELEVOS (PARA DINÁMICAS DE GRUPO)<br>CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>TAPETES O COLCHONETAS (PARA EL ESPACIO DE REFLEXIÓN)<br>HIDRATACIÓN Y BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS<br>APOYO AUDIOVISUAL | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>RECONOCIMIENTO DE SUS CAPACIDADES MOTORAS<br>EXPLORA DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO<br>COORDINA MOVIMIENTOS CORPORALES<br>MUESTRA CREATIVIDAD AL REPRESENTAR MOVIMIENTOS ATLÉTICOS<br>TRABAJO EN EQUIPO | BAILE, CUENTO MOTOR, RITMO-GRAMAS, IMITAR AL ATLETA<br>CORRER CON CAMBIOS DE VELOCIDAD<br>CORRER CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN<br>CORRER EXPRESANDO EMOCIONES O SITUACIONES<br>SECUENCIA DE MOVIMIENTOS (CORRER, SALTAR Y LANZAR)<br>JUEGO DE ESTATUAS (ATLETAS), TRABAJO POR ESTACIONES | EQUIPOS DE SONIDO O PARLANTES<br>TARJETAS CON IMÁGENES DE ATLETAS O EMOCIONES<br>PAÑUELOS O TELAS DE COLORES<br>CONOS O DISCOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA<br>PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS<br>CRONÓMETRO<br>CINTA ADHESIVA O TIZA | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | FORTALECER LA CAPACIDAD DE PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN GRUPAL<br>COMUNICACIÓN ASERTIVA, ESCUCHA ACTIVA Y ORALIDAD | JUEGOS DE PERSECUCIÓN, CREACIÓN DE ESTRATEGIAS, ROLES DE LIDERAZGO, RELEVOS,<br>CIRCUITO ATLÉTICO EN EQUIPOS<br>CARRERA DE OBSTÁCULOS COLABORATIVA<br>ACTIVIDADES DE INCLUSIÓN Y COOPERACIÓN GRUPAL<br>REFLEXIÓN GRUPAL | CONOS O DISCOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA<br>CUERDAS O LAZOS<br>VALLAS O CAJONES PARA OBSTÁCULOS<br>CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO<br>LAPICEROS O MARCADORES | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>Enero 2026<br>Elaboró:<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CONTROL CORPORAL<br>MANEJO Y CONTROL DE BALÓN<br>ORIENTACIÓN Y UBICACIÓN ESPACIAL (UBICACIÓN EN LA ZONA DE JUEGO Y RECONOCIMIENTO DE LAS POSICIONES)<br>FUERZA EXPLOSIVA (TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR)<br>FORTALECIMIENTO CEFALOCAUDAL<br>TRABAJO EN EQUIPO | SEMÁFORO DE DRIBLING (VERDE RÁPIDO, AMARILLO LENTO Y ROJO DETENERSE)<br>ACTIVIDADES CON CAMBIO DE DIRECCIÓN (ZIGZAG)<br>RUEDA DE PASES (EVITAR QUE EL BALÓN CAIGA)<br>DIFERENTES PUNTOS DE LANZAMIENTO (DISTANCIAS CORTAS Y LARGAS)<br>CARRERAS CON BALÓN<br>ATRAPA ESPACIOS (CORRER Y UBICARSE EN ZONAS DE JUEGO)<br>JUEGOS PREDEPORTIVOS | BALONES DE BALONCESTO O MINI-BALONCESTO<br>CONOS<br>DISCOS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO)<br>AROS PLÁSTICOS<br>CINTA MÉTRICA O TIZA<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>NORMAS BÁSICAS DE JUEGO<br>PRÁCTICA DE TRABAJO EN EQUIPO (PARTICIPACIÓN ACTIVA)<br>DESARROLLA ACTITUDES DE JUEGO LIMPIO (FAIRPLAY)<br>FORTALECER LA RESPONSABILIDAD<br>CAPACIDAD DE AUTORREGULACIÓN (CONTROL DE EMOCIONES)<br>RECONOCIMIENTO DEL CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO EN JUEGO | JUGAMOS CON REGLAS (MODIFICACIONES DE REGLAS)<br>VALORES DEPORTIVOS (RESPONSABILIDAD Y RESPETO DE LOS TURNOS)<br>RECONOCER LAS ACTITUDES POSITIVAS DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD<br>CUIDADO DEL MATERIAL<br>RETROALIMENTACIÓN (¿CÓMO TE SENTISTE AL GANAR O PERDER?, ¿QUÉ PENSASTE CUANDO TE EQUIVOCASTE?) | PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>BALONES O ELEMENTOS DE JUEGO<br>CONOS O DISCOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS DE COLORES (PARA REGLAS O VALORES)<br>CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO<br>LAPICEROS O MARCADORES ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>EJECUTAR PASES CON PUNTERÍA (POSTURA LANZAMIENTO)<br>DESARROLLAR LA VISIÓN PERIFÉRICA<br>EQUILIBRIO EN EL PIVOT<br>RECONOCER LAS INFRACCIONES A LA NORMA DURANTE EL JUEGO<br>CONTROL DE BALÓN<br>CONCIENCIA DE JUEGO<br>COMUNICAR INTENCIONES DE JUEGO (GESTOS Y CONTACTO VISUAL) | CIRCUITO DE HABILIDADES (DRIBLING, ZIGZAG, PASES Y PIVOT)<br>JUEGOS DE POLICÍAS Y LADRONES<br>RELEVOS CON ENTRADAS<br>BALONCESTO RITMICO (PIVOT AL UNISONÓ, MÚSICA Y COORDINACIÓN GRUPAL)<br>MIMO DEL JUEGO (REPRESENTAR UNA FALTA E IDENTIFICARLA) | BALONES DE BALONCESTO<br>CONOS O PLATOS<br>EQUIPO DE SONIDO O PARLANTE<br>PETOS O CHALECOS DE DOS COLORES<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>AROS PLÁSTICOS<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>TARJETAS CON NOMBRES DE FALTAS O REGLAS | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECIFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RITMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | INTERIORIZA Y APLICA NORMAS BÁSICAS (EVIDENCIA COMPRENSIÓN)<br>PARTICIPA EN DINÁMICAS COLECTIVAS (INTENCIÓN COOPERATIVA)<br>CONDUCTAS DE CORRESPONSABILIDAD (LOGRO COMÚN)<br>GESTIÓN DE EMOCIONES (FRUSTRACIÓN Y ÉXITO EN PRÁCTICA DEPORTIVA) | SITUACIONES DE COOPERACIÓN MOTRIZ CON IMPLEMENTO<br>TAREAS MOTRICES (PASE CONTINUO DEL BALÓN)<br>SINCRONIZACIÓN DE ACCIONES<br>COOPERACIÓN Y PASE (AVANCE GRUPAL)<br>ORGANIZACIÓN DE ESTACIONES MOTRICES INTEGRADAS (PASE, DESPLAZAMIENTO Y LANZAMIENTO)<br>ASIGNACIÓN DE ROLES (JUGADOR, MEDIADOR, OBSERVADOR Y REGULADOR) | BALONES DE BALONCESTO<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>AROS PLÁSTICOS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>TARJETAS O CARNÉS CON NOMBRE DE ROLES (MEDIADOR, OBSERVADOR, ETC.)<br>TABLAS DE APOYO CON HOJAS DE REGISTRO<br>LAPICEROS<br>CESTAS O CANCHAS PARA LANZAMIENTO | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4-APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA<br>CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>COORDINACIÓN GENERAL<br>DESARROLLO DE HABILIDADES BÁSICAS DE MICROFÚTBOL<br>EQUILIBRIO Y CONTROL CORPORAL<br>VELOCIDAD Y REACCIÓN<br>FUERZA DEL TREN INFERIOR | CARRERAS DE CONDUCCIÓN Y COORDINACIÓN CON BALÓN<br>PRECISIÓN DE TIRO<br>PRECISIÓN DE PASE<br>JUGOS DE POSESIÓN DE PELOTA (1 VS 1 – 2 VS 2)<br>JUEGO CON CONDICIÓN MÍNIMA DE PASES<br>SEMÁFORO DEL FUTBOLISTA (VERDE CONDUCIR, AMARILLO TROTANDO, ROJO DETENER EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE)<br>REY DE CONTROL (CONDICIÓN: ZONA DE CONTACTO Y LATERALIDAD) | BALONES DE MICROFÚTBOL<br>CONOS<br>DISCOS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CINTA MÉTRICA O TIZA | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>DEMUESTRA ACTITUDES DE JUEGO LIMPIO<br>ACEPTACIÓN DE DECISIONES Y RESULTADOS<br>PARTICIPA ACTIVAMENTE<br>MANIFIESTA COMPROMISO, RESPETO Y COOPERACIÓN<br>CONTROL DE EMOCIONES DURANTE EL JUEGO<br>VALORA EL TRABAJO EN EQUIPO<br>PROMUEVE LA INCLUSIÓN Y EL APOYO ENTRE COMPAÑEROS | JUEGO LIMPIO EN ACCIÓN (INTERVENCIÓN DEL DOCENTE EN FALTAS Y REFLEXIÓN)<br>CAPITÁN QUE FOMENTA LIDERAZGO POSITIVO<br>CONDICIÓN DE PASE GRUPAL PARA AVANZAR<br>PAUSAS DURANTE EL JUEGO PARA TRABAJAR LA REGULACIÓN DE EMOCIONES<br>RESPETA LAS NORMAS (PLANTEAMIENTO DE SITUACIÓN REAL DE JUEGO) | MATERIAL AUDIOVISUAL<br>BOTELLA DE AGUA COMO NORMA<br>TABLERO<br>CARTILLA OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECO<br>CONOS O DISCOS DEMARCATORIOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS DE COLORES (AMARILLA Y ROJA PARA REGLAS)<br>CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO<br>LÁPICEROS O MARCADORES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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)<br>CREATIVIDAD MOTRIZ<br>INTERACCIÓN SOCIAL Y COOPERACIÓN<br>RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS TÁCTICOS<br>DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS<br>CONSTRUCCIÓN CÓDIGOS COMUNES PARA ALCANZAR METAS DEPORTIVAS | ESPEJO DE REGATES<br>MICRO TEATRO TÁCTICO (REPRESENTACIÓN ESTRATÉGICA)<br>CAZADORES Y PRESAS (JUEGOS DE RITMO Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN)<br>CELEBRACIÓN PERSONAL DE GOL<br>ACTIVIDADES QUE DESARROLLEN LA PERSONALIDAD CORPORAL<br>ANTES DE COBRAR<br>ACTIVIDADES DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS<br>ACTIVIDADES DE YOGA | BALONES DE MICROFÚTBOL<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA<br>EQUIPO DE SONIDO O PARLANTE<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>AROS PLÁSTICOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS CON POSES DE YOGA O GIMNASIA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN<br>MATERIAL AUDIOVISUAL | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) | |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO<br>SE COMUNICA CON GESTOS DURANTE EL JUEGO<br>RESPETA REGLAS Y NORMAS DEL JUEGO<br>ACEPTA EL RESULTA DEL JUEGO<br>COLABORA EN ACTIVIDADES GRUPALES<br>COMUNICACIÓN ASERTIVA | FÚTBOL MANO<br>JUEGO, COMUNICÁNDOSE, PIDIENDO EL BALÓN Y AVISANDO SU POSICIÓN<br>KITBALL (FÚTBOL-BEISBOL)<br>CAMBIO DE ROLES O POSICIONES DURANTE EL JUEGO<br>JUEGO LIMPIO (PREMIAR MÁS EL RESPETO QUE LOS GOLES)<br>EL GOL SOLO VALE SI TODOS TOCAN EL BALÓN | BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PELOTA DE GOMA<br>BASES O CONOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS DE RECONOCIMIENTO (PREMIACIÓN JUEGO LIMPIO)<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN<br>TABLA DE APOYO PARA REGISTRO DE GOLES Y VALORES<br>MATERIAL AUDIOVISUAL | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br><br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br><br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br><br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACION RELACIONADA<br>CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br><br>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<br>ADAPTACIÓN AL IMPLEMENTO Y AL MÓVIL (RAQUETA Y PELOTA)<br>PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL<br>MEJORAR CAPACIDAD DE REACCIÓN<br>AFIANZAR REFLEXOS<br>LATERALIDAD APLICADA<br>AJUSTE POSTURAL DINÁMICO<br>EQUILIBRIO ESTÁTICO Y RECUPERADO<br>CONTROL DE LA FUERZA SEGMENTARIA Y LA PRECISIÓN | JUEGO CON BOMBAS Y MANO (PALMA Y DORSO)<br>FAMILIARIZACIÓN: "EL ESPEJO" CON RAQUETA PARA APRENDER GOLPE DE DRIVE<br>TRANSPORTE DE PRECISIÓN, DESPLAZAMIENTO GOLPEANDO UNA PELOTA<br>DOMINIO DE GLOBO, RAQUETA Y GLOBO PARA PRACTICAR CON AMBOS LADOS DE LA RAQUETA<br>REBOTES EN SUELO CON PALMA Y DORSO<br>LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES CON LA PELOTA (INDIVIDUAL O EN PAREJAS)<br>CIRCUITO DE AGILIDAD CON CONDUCCIÓN DE PELOTA<br>JUEGO DE REACCIÓN<br>GOLPEO A BLANCOS FIJOS (DISTANCIA CORTA)<br>CIRCUITOS DE DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN (REACCIÓN)<br>PREDEPORTIVOS DE RAQUETA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BOMBAS O GLOBOS<br>RAQUETAS (TENIS, MINITENIS O PÁDEL)<br>PELOTAS DE TENIS O ESPUMA<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>CESTAS O BLANCOS FIJOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>POSTURA CORPORAL<br>DESPLAZAMIENTOS<br>COORDINACIÓN<br>FASES DE GOLPEO<br>CADENA CINÉTICA<br>MANEJO DE LA FRUSTACIÓN Y LA VICTORIA<br>MANEJO DE LA EMOCIONES (AUTORRECULACIÓN) | FAMILIARIZACIÓN CON LA PELOTA (SIN RAQUETA)<br>JUEGOS DE FORMAS DE AGARRE<br>ESPEJO DE MOVIENTO<br>IMITACIÓN DE GOLPES<br>EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE<br>CHARLAS DE REFLEXIÓN SOBRE EL ESFUERZO INDIVIDUAL Y COLECTIVO<br>VIDEOS MOTIVADORES (DEPORTES DE RAQUETA) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>PELOTAS DE TENIS O ESPUMA<br>RAQUETAS (PARA IMITACIÓN DE AGARRE)<br>DISPOSITIVO MÓVIL O TABLET (PARA REPRODUCCIÓN DE VIDEOS)<br>PARLANTE O ALTAVOZ<br>COLCHONETAS O TAPETES (PARA RESPIRACIÓN Y REFLEXIÓN)<br>CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>AFIANZAR LA CONCIENCIA PROPIOCEPTIVA<br>DISOCIACIÓN SEGMENTARIA (MANO-RAQUETA)<br>NOCIÓN DE LÍMITE Y ESPACIO PERSONAL<br>COMUNICACIÓN GESTUAL BÁSICA<br>RITMO CORPORAL PROPIO<br>EXPRESIÓN DE EMOCIONES PRIMARIAS EN EL JUEGO<br>ADAPTACIÓN PLÁSTICA AL MOVIMIENTO DEL MÓVIL<br>CORRECCIÓN POSTURAL | JUEGO DE SOMBRAS CON POSTURAS TÉCNICAS<br>ESTATUAS RÍTMICAS CON IMPLEMENTO<br>DANZA DE LA RAQUETA (MOVIMIENTOS FLUIDOS SIN PELOTA)<br>EXPLORACIÓN SENSORIAL: "TACTO Y TEXTURA DE LA PELOTA"<br>EL GESTO DEL ÉXITO, CREACIÓN DE CELEBRACIONES<br>DRAMATIZACIÓN DE TRAYECTORIAS Y RECEPCIONES<br>CIRCUNDUCCIONES Y DIBUJO EN EL AIRE CON LA RAQUETA<br>CAMINATAS CREATIVAS CON EQUILIBRIO DE RAQUETA Y PELOTA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS (TENIS, MINITENIS O PÁDEL)<br>PELOTAS DE TENIS O ESPUMA (DIFERENTES TEXTURAS)<br>EQUIPO DE SONIDO O PARLANTE<br>PAÑUELOS O TELAS PARA EXPLORACIÓN SENSORIAL<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>TARJETAS CON IMÁGENES DE POSTURAS TÉCNICAS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | PARTICIPA EN JUEGOS DE RAQUETA<br>RESPETA LOS TURNOS<br>COOPERA CON SUS COMPAÑEROS EN ACTIVIDADES DE PAREJA<br>ANDAMIAJE DURANTE ACTIVIDADES<br>ACEPTACIÓN DE DECISIONES<br>COORDINA ACCIONES (JUEGO ACTIVO Y LIDERAZGO) | PELOTEO CON O SIN RAQUETA<br>MANTENER EL OBJETO MÓVIL EN EL AIRE EN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE<br>ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS/DIALOGO<br>ROLES DE LIDERAZGO (CAPITÁN, ARBITRO, JUGADOR Y JUEZ) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS (TENIS, MINITENIS O PÁDEL)<br>PELOTAS DE TENIS O ESPUMA<br>GLOBOS O BOMBA<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>TARJETAS O DISTINTIVOS DE ROLES (CAPITÁN, ÁRBITRO, JUEZ)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CUADERNOS O BITÁCORAS DE CAMPO<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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)<br>RECONOCIMIENTO DE LA TÉCNICA ADECUADA<br>COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL<br>TÉCNICAS BÁSICAS (CARRERAS, SALTO Y LANZAMIENTO)<br>PARTICIPAR ACTIVAMENTE<br>RECONOCER EL ÁREA Y LAS REGLAS BÁSICAS DE LA MODALIDAD | CARRERAS CON LARGAS DISTANCIAS<br>CARRERAS CON OBSTÁCULOS BAJOS<br>CARRERAS DE RELEVOS (TESTIGO-ZONA DE TRANSFERENCIA)<br>JUEGOS DE PERSECUCIÓN Y REACCIÓN<br>SALTOS BIPODALES Y UNIPODALES<br>ACTIVIDADES PLIOMÉTRICAS (CON IMPULSO Y SIN IMPULSO)<br>TÉCNICA DE LANZAMIENTO DE PELOTAS (DIANA)<br>LANZAMIENTO CON DIFERENTES TAMAÑOS Y PESOS<br>CIRCUITOS MOTRICES | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CONOS O PLATOS<br>VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS BAJOS<br>TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS<br>PELOTAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y PESOS<br>DIANAS O BLANCOS FIJOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CINTA MÉTRICA O TIZA | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>HÁBITOS DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL DEPORTE<br>VALORAR EL ESFUERZO (INDIVIDUAL Y COLECTIVO)<br>INGESTA DE AGUA (ANTES, DURANTE Y DESPUÉS)<br>CALENTAMIENTO PREVIO Y VUELTA A LA CALMA<br>RESPIRACIÓN CONSCIENTE | EL SEMÁFORO DE LA SALIDA (REGLAS)<br>CIRCUITO DE LA CONFIANZA (ENTREGA DE TESTIGO A CIEGAS)<br>MI PROPIA MARCA (SUPERACIÓN PERSONAL)<br>ZONAS ESPECÍFICA PARA LANZADORES (SEGURIDAD EN EL DEPORTE)<br>RELEVOS (COMUNICACIÓN ASERTIVA) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS<br>VENDAJES O PAÑUELOS (PARA EL TRABAJO A CIEGAS)<br>PLATOS O DISCOS DE COLORES<br>CONOS O VALLAS DE SEÑALIZACIÓN<br>CINTA MÉTRICA O TIZA (PARA EL REGISTRO DE MARCAS)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE REGISTRO<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>TARJETAS DE SEGURIDAD | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>COMUNICACIÓN RÍTMICA (RITMOS INTERNOS EN DESPLAZAMIENTOS)<br>COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL<br>EXPRESIÓN Y TEMPORIZACIÓN (TIEMPO-ESPACIO A TRAVÉS DE ACTIVIDADES DE INTENSIDAD) | CARRERA DE RELEVOS CON VARIANTES RÍTMICAS<br>FOTO FINISH (GESTOS DE SALIDA Y POSTURAS)<br>CIRCUITO DE OBSTÁCULOS EXPRESIVOS<br>TÉCNICA Y AJUSTE CORPORAL (MODALIDAD ATLÉTICA)<br>JUEGO DE SOMBRAS (MODALIDAD ATLÉTICA)<br>SECUENCIA DE PASOS DE BAILE<br>CUENTO MOTOR | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>EQUIPO DE SONIDO O PARLANTE<br>TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS<br>CÁMARA O DISPOSITIVO MÓVIL (PARA SIMULAR FOTO FINISH)<br>VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS BAJOS<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>TELAS O PAÑUELOS (PARA OBSTÁCULOS EXPRESIVOS)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CUENTOS O RELATOS IMPRESOS (PARA EL CUENTO MOTOR)<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL FAIR PLAY<br>AFIANZAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y COORDINACIÓN<br>RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA SUPERACIÓN PERSONAL<br>RECONOCER EL VALOR DEL APOYO MUTUO (ANDAMIAJE)<br>VALORAR LAS DIFERENCIAS EN LAS DESTREZAS<br>TRABAJO GRUPAL POR UN MISMO ENFOQUE | CARRERAS POR RETOS TÉCNICOS (MEJOR TIEMPO-GRUPAL)<br>RELEVOS MIXTOS CON DESAFÍOS<br>CIRCUITOS DE FASES DE SALTO<br>OBSERVACIÓN Y COEVALUACIÓN<br>ROLES EN EQUIPO<br>COMUNICACIÓN ASERTIVA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>TESTIGOS O ESTAFETAS DE RELEVOS<br>VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS BAJOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE COEVALUACIÓN<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA IDENTIFICAR ROLES)<br>TARJETAS DE ROLES (OBSERVADOR, LÍDER, CRONOMETRISTA) | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>PRECISIÓN EN PASES Y RECEPCIÓN<br>COORDINACIÓN EN EL LANZAMIENTO<br>DESPLAZAMIENTOS Y UBICACIÓN EN EL ESPACIO<br>APLICACIÓN DE NORMAS Y TÉCNICA BÁSICA (SITUACIONES DE JUEGO REAL) | JUEGOS MODIFICADOS<br>CIRCUITO DE DRIBLING<br>DESPLAZAMIENTO DIAGONAL CON BALÓN O SIN BALÓN<br>PASES Y RECEPCIÓN EN MOVIMIENTO<br>CARRERAS CON BALÓN<br>MINI-PARTIDOS 3X3<br>JUEGO DE ROBO DE BALON | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE BALONCESTO<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>AROS PLÁSTICOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>DEMOSTRACIÓN DE COOPERACIÓN, COMUNICACIÓN Y APOYO A SUS COMPAÑEROS<br>PRÁCTICA DE JUEGO LIMPIO<br>ACTITUD POSITIVA FRENTE A LA DERROTA Y A LA VICTORIA<br>RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO<br>REGULA SUS EMOCIONES<br>VALORA Y RESPETA LAS DIVERSAS HABILIDADES<br>CUIDADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO | BALÓN SOLIDARIO (PASE CONTÍNUO SIN QUE CAIGA AL SUELO)<br>MINI PARTIDOS (JUEGO DE ROLES "ÁRBITROS O JUGADORES")<br>JUEGO LIMPIO EN ACCIÓN<br>CANASTA COOPERATIVA (MÍNIMO DE PASES PARA LANZAMIENTO)<br>IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES<br>ROTACIÓN DE BALÓN POR TODOS LOS INTEGRANTES PARA ANOTAR<br>CONSTRUIR LAS REGLAS COLECTIVAMENTE | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE BALONCESTO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>AROS PLÁSTICOS<br>TARJETAS DE EMOCIONES (ICONOGRAFÍA O COLORES)<br>TABLERO PEQUEÑO O PAPELÓGRAFO (PARA LAS REGLAS COLECTIVAS)<br>MARCADORES O LÁPICEROS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN<br>TARJETAS DE ROLES (JUGADOR, ÁRBITRO, MEDIADOR) | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>PASES PRECISOS BAJO PRESIÓN LIGERA<br>COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL DESMARQUE<br>CONEXIÓN COLECTIVA (RECEPCIÓN Y PASE)<br>ÉXITO EN EL GESTO TÉCNICO (LANZAMIENTO Y ENTRADA) | EL LADRÓN DE COLAS (DRIBLING PROTEGIENDO EL BALÓN "CINTA Y FILAS")<br>COMPETENCIA DE PASES SIN INTERRUPCIÓN<br>RELEVOS (JUEGO DE QUEMADOS)<br>CIRCUITO DE PASOS (AROS EN EL SUELO)<br>EL RELOJ DEL TIRO (ZONA DEMARCADA "MEDIALUNA")<br>PASES EN CÍRCULO (OPONENTE EN EL MEDIO) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE BALONCESTO<br>PAÑUELOS O COLAS DE TELA<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | APLICA NORMAS SOCIO-DEPORTIVAS<br>INTEGRA ACCIONES OPOSICIÓN (TÉCNICA DE DEFENSA)<br>COMPRENSIÓN DE PRINCIPIOS BÁSICOS<br>DESARROLLA COMPORTAMIENTO DE JUEGO LIMPIO (FAIRPLAY)<br>GESTIONA LA TOMA DE DECISIONES<br>CÓDIGOS COMUNICATIVOS VERBALES Y NO VERBALES<br>COORDINACIÓN GRUPAL | SITUACIONES SOCIO-MOTRICES (COOPERACIÓN Y OPOSICIÓN)<br>FORMAS JUGADAS REDUCIDAS (3 VS 3 O 4 VS 4)<br>ACTIVIDADES DE TOMA DE DECISIONES<br>JUEGOS DE SUPERACIÓN NUMÉRICA (3 VS 2 O 4 VS 3)<br>ACTIVIDADES CON ZONAS TÁCTICAS ESPECÍFICAS (MÍNIMO DE PASES, OCUPACIÓN DE ESPACIOS)<br>JUEGO DE ROLES<br>CREACIÓN DE ESTRATEGIAS (CONSTRUCCIÓN DE JUGADAS)<br>SECUENCIA DE PASES | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE BALONCESTO<br>CHALECOS DE COLORES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS<br>MARCADORES O LÁPICEROS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS DE ROLES<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FUTBOL, BALONCESTO)<br>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)<br>PERFECCIONAMIENTO DE LA AGILIDAD CORPORAL<br>DESARROLLO DE VELOCIDAD DE REACCIÓN<br>RESISTENCIA BÁSICA<br>DESARROLLO EL CONTROL DE LA FUERZA Y LA PRECISIÓN<br>FUERZA DEL TREN INFERIOR<br>UBICACIÓN EN ZONAS DE JUEGO | CARRERAS DE RELEVOS CON BALÓN<br>REY CANCHA (1 VS 1 – 2 VS 2)<br>JUEGOS SUPERIORIDAD NUMÉRICA (1 VS 2 – 2 VS 3)<br>CIRCUITO MOTRIZ (ZIGZAG, SALTOS, SPRINT, PASE CON PIVOT Y TIRO AL ARCO)<br>MINI PARTIDOS CON REGLAS CONDICIONALES<br>JUEGOS REDUCIDOS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS BAJOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>EVIDENCIA COMPORTAMIENTO DE JUEGO LIMPIO<br>RECONOCE ERRORES PROPIOS<br>EVITA TRAMPAS Y CONDUCTAS ANTIDEPORTIVAS<br>ASUME ROLES EN EL EQUIPO (CAPITÁN, JUGADOR Y MEDIADOR)<br>REGULA EMOCIONES EN SITUACIONES DE COMPETENCIA<br>RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO HACIA EL OPONENTE Y LA AUTORIDAD | JUEGOS DONDE SE PROMUEVE EL RESPETO POR LAS REGLAS (AUTÓNOMO)<br>CONDICIÓN DE PASE GRUPAL PARA HACER GOL<br>ARBITRO POR UN MOMENTO<br>MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN (SITUACIÓN REAL DE JUEGO "RESPIRACIÓN CONSCIENTE")<br>ANTES Y DESPUÉS, PROTOCOLO DE SALUDO Y RECONOCIMIENTO DEL ESFUERZO<br>ANÁLISIS DEL JUEGO (OBSERVACIÓN DE ACTITUDES POSITIVAS) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>TARJETAS DE ROLES (ÁRBITRO, JUGADOR, OBSERVADOR)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>COLCHONETAS O TAPETES (PARA RESPIRACIÓN CONSCIENTE)<br>TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE OBSERVACIÓN<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>DOMINAR TÁCTICAS Y TÉCNICAS FUNDAMENTALES<br>RECONOCER Y RESPETA LAS DEMARCACIONES DEL CAMPO<br>APLICAR LOS TIEMPOS ESTABLECIDOS<br>CUMPLIR CON LAS REGLAS ADAPTADAS<br>HABILIDADES GIMNÁSTICAS<br>DESARROLLAR CAMBIOS DE RITMO (ESTÁTICO Y DE CONDUCCIÓN) | PRÁCTICA DE LAS DIFERENTES POSICIONES DE JUEGO<br>JUEGO CON REGLAS ADAPTADAS<br>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN SOBRE EL TRABAJO Y COMUNICACIÓN DE EQUIPO<br>JUEGOS DE LIDERAZGO (TÉCNICO Y CAPITÁN)<br>HABILIDADES GIMNÁSTICAS<br>JUEGO DE ARBITRAJE (ROL ROTATIVO)<br>TOMA DE DECISIONES<br>JUEGO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MOTRICES | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS DE ROLES (CAPITÁN, TÉCNICO, ÁRBITRO)<br>TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE REFLEXIÓN<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | ASUMIR RESPONSABILIDAD DENTRO DEL JUEGO<br>UTILIZAR INDICACIONES VERBALES Y NO VERBALES<br>APLICA RESPETO POR LOS COMPAÑEROS, ADVERSARIOS Y DOCENTES<br>DEMUESTRA ACTITUDES DE LIDERAZGO POSITIVO<br>RESUELVE CONFLICTOS DURANTE EL JUEGO<br>VALORA EL ROL DE CADA INTEGRANTE | ESTRATEGIA EN EQUIPO (¿CÓMO ATACAR O CÓMO DEFENDER?)<br>JUEGOS DE ROLES DE CAPITÁN TRANSITORIO<br>RETO: CUMPLIR CONDICIONES PARA LOGRAR UN GOL<br>JUEGOS REDUCIDOS: IMPLICA TOMA DE DECISIONES RÁPIDAS<br>JUEGO DEL BOBITO (RONDO)<br>REFLEXIÓN GRUPAL LUEGO DEL JUEGO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS<br>MARCADORES O LAPICEROS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS DE ROLES (CAPITÁN, ESTRATEGA)<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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)<br><br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br><br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br><br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FUTBOL, BALONCESTO)<br><br>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)<br>MECANIZACIÓN DEL GOLPE DE REVÉS (BAKAN)<br>DESPLAZAMIENTO LATERAL ESPECIFICO<br>ANTICIPACIÓN TRAYECTORIA DEL MOVIL<br>PRECISIÓN EN EL PUNTO DE IMPACTO<br>COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL<br>VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO Y REACCIÓN<br>RECONOCIMIENTO DE REGLAS BÁSICAS DE JUEGO | JUEGO DE SOMBRA TÉCNICA EN PAREJAS (DRIVE Y REVÉS SIN PELOTA)<br>JUEGO CON BOMBAS Y MANO (PALMA Y DORSO) TENIS-PAÑED O TENIS CON ASISTENCIA: CONTROL DE REBOTE (USO DE MANOS DEL ASISTIDOR)<br>INTERCAMBIOS EN PAREJAS (DISTANCIA MEDIA PARA RECEPCIÓN)<br>JUEGO EL RELOJ, DESPLAZAMIENTO Y GOLPEO DEL GRUPO EN ALTERNANCIA (MESA Y ASISTIDOR)<br>JUEGO DE "PASABOLAS" CON REBOTE OBLIGATORIO<br>LANZAMIENTOS DE PRECISIÓN DESDE POSICIÓN DE ESPERA<br>CIRCUITO DE APOYOS Y TRANSFERENCIA DE PESO PREDEPORTIVOS DE RAQUETA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS DE ARTESANALES<br>BOMBAS O GLOBOS DE COLORES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>AROS PLÁSTICOS (PARA OBJETIVOS DE PRECISIÓN)<br>CINTA ADHESIVA O TIZA (PARA DELIMITAR ZONAS Y REDES)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN<br>PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>DEMOSTRACIÓN Y REPETICIÓN GUIADA<br>ESTACIONES LÚDICAS<br>TRABAJO COOPERATIVO<br>ADAPTACIÓN DE REGLAS<br>MANEJO DE LAS EMOCIONES (AUTORREGULACIÓN)<br>MEJORAR LA COMUNICACION ASERTIVA | GOLPEO CONTROLADO (DIRECCIÓN ESPECIFICA)<br>DESPLAZAMIENTO (TEMPORO-ESPACIAL<br>JUEGOS ADAPTADOS<br>ESTRATEGIA METODOLÓGICA (RETROALIMENTACIÓN)<br>VIDEOS DE MOTIVACIÓN (DEPORTES DE RAQUETA)<br>ACTIVIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA<br>JUEGO SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES Y LOS TIEMPOS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS DE ARTESANALES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>TARJETAS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN<br>PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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)<br>PROYECCIÓN DE LA MIRADA Y FOCO ATENCIONAL<br>ARMONÍA EN EL MOVIMIENTO DE GOLPEO<br>COORDINACIÓN DINÁMICA CON INTENCIÓN EXPRESIVA<br>CONTROL RESPIRATORIO ASOCIADO AL ESFUERZO Y LA REGULACIÓN<br>GESTUALIDAD DEPORTIVA Y JUEGO LIMPIO<br>FLUIDEZ EN LOS CAMBIOS DE APOYO | COREOGRAFÍA DE GOLPES (DRIVE Y REVÉS SINCRONIZADOS)<br>EL LENGUAJE DE LAS MANOS: SEÑALES DE JUEGO<br>DRAMATIZACIÓN DE SITUACIONES (GANAR / PERDER PUNTO)<br>JUEGO DE ROLES: "EL ENTRENADOR Y EL ATLETA"<br>RITMOS DE IMPACTO: GOLPEO SIGUIENDO UN METRONOMO<br>LA MIRADA FIJA: EJERCICIOS DE ENFOQUE VISUAL<br>SECUENCIAS DE MOVIMIENTO EN CÁMARA LENTA<br>RELEVOS EXPRESIVOS CON DESPLAZAMIENTOS LATERALES (ZIGZAG CON DRIVE Y REVÉS) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS DE ARTESANALES<br>PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA<br>DISPOSITIVO CON METRONOMO O PARLANTE<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>TARJETAS DE ROLES (ENTRENADOR Y ATLETA)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECIFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RITMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | EJECUTAR GOLPES BÁSICOS (DERECHA, REVÉS) CON COMPAÑEROS.<br>TRABAJO DE SAQUE EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO<br>JUEGO LIMPIO GRUPAL<br>COMUNICACIÓN ASERTIVA (INDIVIDUAL Y POR PAREJAS)<br>VALORES DEPORTIVOS | MI RAQUETA CREATIVA (CREACIÓN DEL ELEMENTO)<br>SEMÁFORO DEL CONTROL (MANEJO DE EMOCIONES)<br>ENCUENTRO AÉREO (DESPLAZAMIENTO Y COMUNICACIÓN)<br>FUTBOL-TENIS (POR PAREJAS INTERACCIÓN, COMPAÑERISMO)<br>JUEGOS EN GRUPO<br>ACTIVIDADES DE ROLES DE LIDERAZGO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS DE ARTESANALES<br>PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA<br>BOMBAS O GLOBOS DE COLORES<br>TARJETAS DE COLORES (VERDE, AMARILLO Y ROJO)<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CONTROL CORPORAL (AFIANZAR EQUILIBRIO Y RITMO)<br>MEJORAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO<br>INCREMENTA LA FUERZA Y LA POTENCIA MUSCULAR<br>MEJORA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LAS DISCIPLINAS | ACTIVIDADES CONTINUAS (VOLUMEN E INTENSIDAD)<br>REALIZAR EMPUJES Y ARRASTRES CON EL PROPIO PESO O EL DE UN COMPAÑERO<br>COMPETENCIAS GRUPALES (PEQUEÑOS FESTIVALES)<br>LANZAMIENTO (MEJOR MARCA)<br>CARRERA DE RESISTENCIA PROGRESIVA<br>SALTOS AUMENTANDO LA ALTURA (GRADUALMENTE)<br>MINI OLIMPIADAS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>CRONÓMETRO<br>CINTA MÉTRICA<br>CUERDAS O LAZOS<br>COLCHONETAS O TAPETES<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>SILBATO<br>TESTIMONIOS O TESTIGOS DE RELEVOS<br>TARJETAS DE REGISTRO DE MARCAS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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)<br>JUEGO LIMPIO DURANTE ACTIVIDADES ATLÉTICAS<br>VALORAR ESFUERZO PERSONAL Y DEL COMPAÑERO<br>ADOPTAR HÁBITOS BÁSICOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE<br>RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA INGESTA DE AGUA<br>CONTROL DE EMOCIONES<br>RESPIRACIÓN CONSCIENTE, INTELIGENCIA SOMÁTICA (PROPIOCEPCIÓN. EXTEROCEPCIÓN. INTEROCEPCIÓN) | CIRCUITO DE AUTOCUIDADO PERSONAL (POSTURAS, CALENTAMIENTO Y BUENA EJECUCIÓN)<br>ACTIVIDADES DE OBSERVACIÓN Y VALORACIÓN DEL ESFUERZO<br>RUTINA DE CALENTAMIENTO LIDERADA POR ESTUDIANTES<br>CONVERSATORIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD<br>APOYO AUDIOVISUAL (ANATOMÍA BÁSICA "MÚSCULOS Y HUESOS") | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>COLCHONETAS O TAPETES<br>TARJETAS DE POSTURAS Y CALENTAMIENTO<br>TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE OBSERVACIÓN<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>TABLET O PROYECTOR (PARA APOYO AUDIOVISUAL)<br>LÁMINAS O CARTELES DE ANATOMÍA BÁSICA<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA LÍDERES DE RUTINA)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS RÍTMICOS (CARRERAS, SALTO Y LANZAMIENTOS)<br>RECONOCIMIENTO ESTÉTICO DEL MOVIMIENTO EFICIENTE<br>TRANSICIÓN FLUIDA ENTRE CARRERA, DESPEGUE Y LIBERACIÓN EN LANZAMIENTOS<br>EXPRESIÓN DE POTENCIA (USO DE FUERZA EXPLOSIVA CONTROLADA SIN PERDER FORMA TÉCNICA)<br>DESARROLLAR HABILIDADES GIMNÁSTICAS | METRÓNOMO HUMANO (CARRERAS EN DIFERENTES RITMOS Y CON INDICACIÓN AUDITIVA)<br>PRÁCTICA DE TÉCNICA DE PASO EN EL AIRE (SALTO SUSPENDIDO)<br>LANZAMIENTO EN CÁMARA LENTA (3 PASOS)<br>POSTURAS GIMNÁSTICAS<br>POSTURAS DE YOGA<br>SECUENCIA DE PASO DE BAILE<br>CUENTO MOTOR | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>BALONES DE BALONCESTO O MINI-BALONCESTO<br>COLCHONETAS O TAPETES DE YOGA<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA Y METRÓNOMO<br>TARJETAS CON IMÁGENES DE POSTURAS (YOGA Y GIMNASIA)<br>AROS PLÁSTICOS<br>VALLAS PEQUEÑAS O OBSTÁCULOS DE SALTO<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | INTERRELACIÓN SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA.<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | AFIANZAR LA CAPACIDAD DE TRABAJO EN EQUIPO<br>ACTITUDES POSITIVAS FRENTE A DESAFÍOS MOTORES<br>PARTICIPACIÓN ACTIVA<br>FORTALECE LAS HABILIDADES DE COOPERACIÓN Y COMUNICACIÓN<br>VALORAR EL ESFUERZO PROPIO Y DEL COMPAÑERO<br>DESARROLLAR ESTRATEGIAS GRUPALES | TRABAJO GRUPAL POR UN MISMO ENFOQUE<br>CARRERAS DE ESTRATEGIAS<br>RETOS DE COMPAÑERISMO (RECONOCIMIENTO DE VALORES DEPORTIVOS POR SUBGRUPOS)<br>REFLEXIÓN FINAL<br>ANDAMIAJE<br>ACTIVIDADES DE ZONA DE DESARROLLO PRÓXIMO (ZDP "3") | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>TARJETAS DE VALORES DEPORTIVOS<br>TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS<br>MARCADORES O LAPICEROS<br>CRONÓMETRO Y SILBATO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN<br>FORMATOS DE AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN<br>MATERIAL DE APOYO VISUAL (INFOGRAFÍAS DE ESTRATEGIA) | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACION RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>CONTROL DE BALÓN<br>AGILIDAD Y VELOCIDAD<br>FUERZA Y RESISTENCIA (FUERZA EXPLOSIVA)<br>EQULIBRIO DINÁMICO Y CONTROL CORPORAL<br>TOMA DE DECISIONES | JUEGOS PREDEPORTIVOS<br>ACTIVIDADES PLIOMÉTRICAS<br>CIRCUITO FÍSICO-MOTRIZ CON BALÓN<br>ACTIVIDADES DE DOBLE RITMO<br>JUEGO DE REACCIÓN<br>TRABAJO DE PASES EN MOVIMIENTO<br>DISPUTA DE BALÓN AÉREO Y EN CARRERA<br>JUEGOS DE LANZAMIENTO (1 PUNTO, 2 PUNTOS Y 3 PUNTOS) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE BALONCESTO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>ESCALERAS DE COORDINACIÓN<br>CAJONES O VALLAS PEQUEÑAS (PARA PLIOMETRÍA)<br>AROS PLÁSTICOS<br>CINTA ADHESIVA O TIZA (PARA MARCAR DISTANCIAS DE PUNTUACIÓN)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO ACTIVO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>HONESTIDAD EN SITUACIONES DE JUEGO<br>APOYO A SUS COMPAÑEROS<br>AUTONOMÍA EN EL CUMPLIMIENTO DE NORMAS<br>LIDERAZGO EN EL EQUIPO (COMUNICACIÓN ASERTIVA)<br>ACTÚA DE MANERA ASERTIVA Y RESPETUOSA<br>RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS | CAPITÁN CON VALORES (LIDERAZGO POSITIVO)<br>JUEGO LIMPIO (PUNTOS EXTRAS)<br>RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES CRITICAS<br>JUEGOS DE ROLES (ARBITRAJE)<br>REFLEXIÓN (DESTACAR ACTITUDES DE UN COMPAÑERO O DE UN RIVAL)<br>JUEGO SIN RIVAL (CONDICIONADO POR NÚMERO DE PASES O MÍNIMO DE TIEMPO) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE BALONCESTO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>TARJETAS DE PUNTOS EXTRA (JUEGO LIMPIO)<br>TARJETAS DE ROLES (CAPITÁN, ÁRBITRO, OBSERVADOR)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE REFLEXIÓN<br>LÁPICEROS O MARCADORES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>AFIANZAR LA FLUIDEZ EN LOS MOVIMIENTOS<br>ARBITRAR SITUACIONES DE JUEGO<br>MANTENER LA POSICIÓN DEFENSIVA BÁSICA<br>BUSCAR ESPACIOS LIBRES EN ATAQUE<br>TOMA DE DECISIONES<br>EFICIENCIA TÉCNICA Y DOMINIO ESPACIAL | JUEGO DE SOMBRAS (DEFENSIVA Y OFENSIVA)<br>JUEGO POR PAREJAS (DRIBLING, PROTECCIÓN DE BALÓN Y ROBO DE BALÓN)<br>RONDA DE PRECISIÓN EN LANZAMIENTO (CON UN DEFENSOR)<br>CARRERA DE RELEVOS TÉCNICA (DRIBLING EN VELOCIDAD, ZIGZAG)<br>DOBLE RITMO<br>ARBITRO DE TURNO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE BALONCESTO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS O PLATOS DEPORTIVOS<br>ESCALERAS DE COORDINACIÓN<br>AROS PLÁSTICOS<br>TARJETAS DE ROLES (ÁRBITRO, DEFENSA, ATAQUE)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | INTERRELACIÓN SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | APLICA NOCIONES DE ATAQUE Y DEFENSA<br>OPTIMIZA LA TOMA DE DECISIONES<br>CUMPLIMIENTO AUTÓNOMO DE NORMAS DEPORTIVAS<br>FORTALECE LA INTERACCIÓN ESTRATÉGICA EN EL JUEGO COLECTIVO<br>DESARROLLA COMUNICACIÓN ASERTIVA<br>RECONOCE LAS POSICIONES Y ZONAS DE JUEGO | TOMA DE DECISIONES<br>JUEGO ROLES (ROL DE TÉCNICO)<br>JUEGOS DE AMPLITUD, PROFUNDIDAD Y OCUPACIÓN DEL ESPACIO<br>EQUILIBRIO DEFENSIVO<br>FORMAS JUGADAS CON OBJETIVOS ESTRATÉGICOS (JUEGO ADAPTADO)<br>JUEGOS PREDEPORTIVOS<br>ACTIVIDAD PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOCIO-MOTRICES<br>ORGANIZACIÓN COLECTIVA DEL JUEGO (ESTRATEGIA EN ATAQUE Y DEFENSA)<br>ANÁLISIS, REFLEXIÓN Y RETROALIMENTACIÓN DE JUEGO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE BALONCESTO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS O PLATOS<br>TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS<br>MARCADORES O LAPICEROS<br>TARJETAS DE ROLES (TÉCNICO, CAPITÁN, ANALISTA)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS, FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>RESISTENCIA ANAERÓBICA Y AERÓBICA<br>EJECUTA PASES Y RECEPCIONES EN MOVIMIENTO<br>IDENTIFICA POSICIÓN DEFENSIVA Y OFENSIVA EN SITUACIÓN DE JUEGO<br>MANTIENE UN RITMO DE JUEGO CONSTANTE (REACCIÓN Y VELOCIDAD)<br>ACEPTA LAS DECISIONES ARBITRALES<br>PERFECCIONAMIENTO DEL GESTO TÉCNICO (PASE Y REMATE) | EL LABERINTO (CONDUCCIÓN DE BALÓN ENTRE CONOS)<br>PASES EN PAREJAS<br>EJERCICIOS DE REMATE<br>EJERCICIOS DE PUNTERÍA (BOLOS)<br>MINI TORNEOS (5 VS 5)<br>ACTIVIDADES DE RESISTENCIA (ANAERÓBICA Y AERÓBICA)<br>SKIPPING | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS<br>PLATILLOS<br>BOLOS O BOTELLAS (PARA PUNTERÍA)<br>ESCALERAS DE COORDINACIÓN<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CINTA ADHESIVA O TIZA<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>VALORES OLÍMPICOS | IDENTIFICAR Y UTILIZAR CORRECTAMENTE LAS ZONAS DE CONTACTO<br>PROTOCOLO DE SALUDO ANTES Y DESPUÉS DEL PARTIDO<br>CONOCIMIENTO CORPORAL Y TÉCNICO<br>CONOCIMIENTO REGLAMENTARIO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>TRABAJO Y COMUNICACIÓN EN EQUIPO<br>PARTICIPACIÓN ACTIVA | APOYO AUDIOVISUAL (INSPIRACIÓN Y EJEMPLOS)<br>CHARLAS DE REFLEXIÓN (IMPORTANCIA DE LA INGESTA DE AGUA, CALENTAMIENTO Y COMUNICACIÓN)<br>JUEGOS REDUCIDOS CON REGLAS<br>JUEGO PARA COMUNICACIÓN ASERTIVA<br>JUEGO ROTACIÓN DE ROLES (CAPITÁN, MEDIADOR, ÁRBITRO Y JUGADOR)<br>CHARLAS EN CÍRCULO (RECONOCIMIENTO DE HABILIDAD Y EL ESFUERZO)<br>ACTIVIDADES DE OBSERVACIÓN POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES (CONSEJOS) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>TABLET O PROYECTOR (PARA APOYO AUDIOVISUAL)<br>TARJETAS DE ROLES (CAPITÁN, MEDIADOR, ÁRBITRO, JUGADOR)<br>TABLAS DE APOYO CON FORMATOS DE OBSERVACIÓN<br>CONOS Y PLATILLOS<br>LAPICEROS O MARCADORES<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>ADAPTACIÓN A DIFERENTES RITMOS DE JUEGO<br>UTILIZA LENGUAJE CORPORAL PARA SEÑALAR INTENSIÓN DE JUEGO<br>PROPONE VARIANTES DE MOVIMIENTOS Y JUGADAS COLECTIVAS<br>PERFECCIONAMIENTO DE PASES<br>CONDUCCIÓN EN ESLALON Y REMATE<br>PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS | CIRCUITO DE HABILIDADES (ESLALON Y PRECISIÓN)<br>ACTIVIDADES EN ZIGZAG CON CONDICIONAMIENTO DE LATERALIDAD<br>JUEGO DE ESPEJOS CON BALÓN<br>JUEGOS DE (3 VS 3) EN ESPACIOS REDUCIDOS<br>DESAFÍO DE PUNTERÍA<br>HABILIDADES GIMNÁSTICAS (SECUENCIA DE MOVIMIENTOS)<br>JUEGO DE SEÑALES SILENCIOSAS (LOS MUDOS)<br>FÚTBOL A CIEGAS<br>CUENTOS MOTORES FUTBOLÍSTICOS | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>VENDAS PARA LOS OJOS (PARA FÚTBOL A CIEGAS)<br>COLCHONETAS DE GIMNASIA<br>AROS PLÁSTICOS (PARA DESAFÍO DE PUNTERÍA)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS DE SEÑALES (PARA EL JUEGO DE LOS MUDOS)<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | PARTICIPA DE MANERA AUTÓNOMA ASUMIENDO RESPONSABILIDADES<br>FORTALECE LA COMUNICACIÓN (MARCAR, DESMARCASE Y APOYO)<br>ACTUAR CON HONESTIDAD<br>GESTIONA SUS EMOCIONES<br>UTILIZA EL DIALOGO PARA RESOLVER CONFLICTOS DE JUEGO<br>RESPETO POR LA DIFERENCIA<br>RECONOCE FORTALEZA Y DEBILIDADES (INDIVIDUALES O GRUPALES) | CADA EQUIPO CREA UNA ESTRATEGIA SEGÚN SUS FORTALEZAS<br>CAPITANES ROTATIVOS<br>AUTOARBITRAJE<br>ACTIVIDAD - PARA, DIALOGA Y SIGUE (RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS)<br>DESARROLLAR PALABRAS CLAVES EN EL JUEGO (CAMBIO DE SECTOR, ESTOY SOLO, ESTOY CON MARCA)<br>ANÁLISIS DEL JUEGO EN QUIPO | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>BALONES DE MICROFÚTBOL<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES<br>TARJETAS DE PALABRAS CLAVE (SEÑALÉTICA TÁCTICA)<br>TABLERO TÁCTICO O CARPETAS CON HOJAS<br>MARCADORES O LAPICEROS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>CONOS Y PLATILLOS<br>FORMATOS DE AUTOEVALUACIÓN Y ANÁLISIS DE EQUIPO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>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)<br>2.DESCUBRIMIENTO GUIADO (EN SALTOS Y LANZAMIENTOS)<br>3.APRENDIZAJE COOPERATIVO (TRABAJO EN EQUIPO)<br>4.APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (NUEVA INFORMACIÓN RELACIONADA CON CONOCIMIENTOS PREVIOS. FÚTBOL, BALONCESTO)<br>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<br>TACTICA DE POSICIONAMIENTO EN CAMPO<br>RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA<br>TOMA DE DECISIONES SEGÚN TRAYECTORIA<br>COMBINACIÓN DE GOLPES (DRIVE-REVÉS)<br>POTENCIA DE GOLPEO CONTROLADA<br>RESPECTO A REGLAMENTACIÓN BÁSICA<br>PERFECCIONAR LA ANTICIPACIÓN Y LOS REFLEJOS<br>MEJORAR LA VELOCIDAD | JUEGO CON BOMBAS Y MANO (PALMA Y DORSO)<br>TALLER DE SAQUE: DIRECCIÓN Y PROFUNDIDAD<br>MINI-PARTIDOS CON REGLAS ADAPTADAS<br>JUEGOS DE GOLPEO CRUZADO Y PARALELO<br>JUEGO DE DOBLES: COOPERACIÓN Y ESPACIO<br>DESAFIO DE VOLEA (GOLPEO SIN REBOTE)<br>CIRCUITO DE VELOCIDAD EXPLOSIVA CON REMATE<br>JUEGO DE "EL INVASOR" (UBICACIÓN EN ZONAS VACÍAS)<br>COMPETENCIA DE SERVICIOS A OBJETIVOS ESPECÍFICOS<br>SITUACIÓN DE JUEGO: DEFENSA VS ATAQUE<br>PREDEPORTIVOS DE RAQUETA | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS (ARTESANALES)<br>PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA<br>BOMBAS O GLOBOS DE COLORES<br>PETOS O CHALECOS<br>CONOS Y PLATILLOS<br>AROS PLÁSTICOS<br>CINTA (PARA MARCAR OBJETIVOS Y ZONAS)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>TARJETAS DE REGLAS ADAPTADAS<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTEMENTE Y CHEQUEO<br>EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO Y PARTICIPACIÓN<br>PRUEBAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS<br>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA<br>SEGUIMIENTO GUIADO Y CORRECCIÓN DE TÉCNICA<br>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<br>HÁBITOS DE HIGIENE<br>RESPETA LAS DIFERENCIAS<br>RECONOCE EL VALOR DEL OPONENTE<br>PROMUEVE LA HONESTIDAD<br>CUIDA Y ORGANIZA EL MATERIAL<br>APLICA NORMAS(CONSIENTE)<br>EXPLICACIÓN DE CADENA CINÉTICA<br>CONDUCTA ÉTICA (AUTO CONTROL- HONESTIDAD DURANTE COMPETENCIAS)<br>GESTIONA ÉXITO Y FRACASO | JUEGOS DE ACUERDOS<br>PELOTEO CON MOTIVACIÓN<br>MINI PARTIDO CON VALORES<br>PAUSAS EN EL JUEGO<br>RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO<br>RESALTAR ACTITUDES POSITIVAS<br>EL REY DE LA LÍNEA (DOMINIO DE ELEMENTO)<br>JUEGOS DE ROLES<br>REFLEXIÓN POSTURAL<br>JUEGOS DE TARJETAS (MOTIVACION AL ESFUERZO DESARROLLADO) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS (ARTESANALES)<br>PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA<br>TARJETAS DE MOTIVACION Y VALORES (ESFUERZO Y ACTITUDES POSITIVAS)<br>PETOS O CHALECOS<br>CINTA ADHESIVA O TIZA (PARA DELIMITAR "LA LÍNEA")<br>COLCHONETAS O TAPETES<br>CONOS Y PLATILLOS<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO<br>EVALUACIÓN DE PARTICIPACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE RESPETO POR LAS NORMAS Y COMPAÑEROS<br>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<br>DOMINIO ESCÉNICO DEL ESPACIO DE COMPETENCIA<br>AUTOCONTROL EMOCIONAL ANTE LA FRUSTRACIÓN Y LA VICTORIA<br>SINCRONÍA CORPORAL EN EL JUEGO COLECTIVO (DOBLES)<br>INTERPRETACIÓN DE LA INTENCIÓN DEL OPONENTE (LECTURA CORPORAL)<br>SEGURIDAD Y PRESENCIA CORPORAL EN EL SAQUE<br>ESTÉTICA DEL MOVIMIENTO DEPORTIVO | TEATRO DEPORTIVO, REPRESENTAR SITUACIÓN REAL DE JUEGO (CUENTO MOTOR)<br>ACTIVIDADES PARA ENOJADO CON EL CUERPO (FINTAS)<br>COREOGRAFÍA GRUPAL DE TENIS RÍTMICO<br>JUEGOS DE DOBLES CON COMUNICACIÓN NO VERBAL<br>RITUALES DE SAQUE (CONCENTRACIÓN Y PRESENCIA)<br>ANÁLISIS DEL LENGUAJE CORPORAL DEL OPONENTE<br>ACTIVIDADES PARA CORRECCIÓN DE POSTURAS<br>PERFORMANCE DE "EL JUEZ DE SILLA" (ACTUACIÓN DE ADEMANES Y VOZ Y PUBLICO)<br>CIRCUITOS DE COORDINACIÓN ESTÉTICA (FORMAS, FIGURAS Y GESTOS)<br>JUEGO DE ESTATUAS (POSTURAS ESPECÍFICAS DE TENIS EN ACCIÓN) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS (ARTESANALES)<br>PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA<br>PETOS O CHALECOS<br>CONOS Y PLATILLOS<br>TARJETAS DE ROLES (JUEZ DE SILLA, JUGADOR, PÚBLICO)<br>PARLANTE O DISPOSITIVO CON MÚSICA (PARA TENIS RÍTMICO)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN PERMANENTE DE LA UBICACIÓN ESPACIAL Y CORPORAL<br>OBSERVACIÓN DE LA COORDINACIÓN ESPECÍFICA Y GENERAL<br>EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD RÍTMICA<br>REPRESENTACIÓN CORPORAL<br>PRUEBAS DE IMITACIÓN DE MOVIMIENTO (YOGA) |
| | | COMPETENCIA SOCIO-MOTRIZ | CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD GRUPAL A TRAVÉS DEL DEPORTE | INTERRELACIÓN SOCIAL Y CULTURA DEPORTIVA<br>HISTORIA Y VALORES OLÍMPICOS | SITUACIONES DE JUEGO (AJUSTE CORPORAL, TÉCNICO)<br>ACTUAR COMO MEDIADOR EN DISPUTAS DE JUEGO<br>ORGANIZACIÓN MINITORNEOS (NORMATIVIDAD)<br>IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJO EN EQUIPO<br>LENGUAJE CORPORAL (SEÑAS TÁCTICAS POR PAREJAS)<br>REGLAMENTO BÁSICO | EXPLORACIÓN LIBRE CON RAQUETA<br>EJERCIDIOS DE CONTROL DE PELOTA<br>JUEGOS DE PUNTERÍA<br>MINIJUEGOS ADAPTADOS<br>PRACTICA DE GOLPES BÁSICOS<br>TRIANGULO DEFENSIVO (CUBRIR ESPACIOS)<br>ROTACIONES DE ROLES<br>JUEGOS DE VOLEYBAMINTON (3 TOQUES MÁXIMOS ,3X3<br>TORNEO DE JUECES (AUTOGESTIÓN) | APOYO AUDIOVISUAL<br>CARTILLA DE OLIMPISMO PARA TODOS<br>RAQUETAS (ARTESANALES)<br>PELOTAS DE TENIS O TENIS DE MESA<br>VOLANTES<br>RED DE MINI-TENIS O CUERDA PARA DIVIDIR EL CAMPO<br>PETOS O CHALECOS DE COLORES (PARA ROTACIÓN DE ROLES)<br>CONOS Y PLATILLOS<br>CINTAS (PARA MARCAR EL TRIÁNGULO DEFENSIVO)<br>AROS O BOTELLAS (PARA JUEGOS DE PUNTERÍA)<br>TARJETAS DE JUEZ (PARA LA AUTOGESTIÓN DEL TORNEO)<br>SILBATO Y CRONÓMETRO<br>ESTACIONES DE HIDRATACIÓN | OBSERVACIÓN DE DINÁMICAS (RESPETO A LA DIVERSIDAD Y ANDAMIAJE)<br>OBSERVACIÓN DEL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN<br>OBSERVACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br>ROLES LIDERAZGO POSITIVO<br>VALORES DEPORTIVOS<br>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<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MARZO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **TRASICION.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar el control de la respiracioon y fortalecer la musculatura intercostal en niños de transicion mediante juegos y actividades corporales que estimulen la respiracion alta,media y baja,favoreciendo la conciencia corporal y el bienetar físico. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 3 Y JUEVES 5. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | RECONOCER COMO FUNCIONA LA RESPIRACION ,MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS QUE PERMITAN SENTIR EL MOVIMIENTO DEL PECHO Y ABDOMEN. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:El globo magico.los niños se colocan de pie en un circulo,el docente les indica que su cuerpo es un globo magico ,cuando inhalan por la nariz el globo se infla,cuando exhalan por la boca el globo se desinfla,los niños deberan colocar una mano en su pecho y la otra en el abdomen,para asi sentir el movimiento. |
| | | | | | | | **Fase central** | juego de carrera de plumas:cada niño debera tener una pluma(un pedacito de algodón),el cual deberan colocar sobre el suelo,el cual llevaran soplandolo hasta un determinado punto,dsignado por el profesor,actividad 2 ¨ inflando el globo¨los niños se agachan como globos desinflados ,al inhalar se levantan lentamente,al exhalar se vuelven a agachar,actividad 3 ¨burbujas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨el osito dormido¨¨los niños se colocaran de manera boca-arriba,teniendo en cuenta que sus manitas deberian ir en el abdomen,observando como su barriguita sube y baja al respirar,vuelta a la calam. |
| SEMANA 2 | MARTES 10 Y JUEVES 12. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | ESTIMULAR LA RESPIRACION TORACICA MEDIANTE JUEGOS QUE MOVILICEN EL PECHO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨¨los robots¨¨ los niños se colocaran en la linea final en donde camiaran como robots hasta la otra linea final,teniendo en cuenta que el instructor cambiara las direcciones y instrucciones del juego,izquierda,derecha,arriba o abajo. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con una actividad 1 ¨¨el dragon que sopla fuego in halan por la nariz y soplan fuerte por la boca la cual deberan empujar una bomba o hoja,áctividad 2,semaforo de las instrcciones,el instructor debera brindar una isntruccion por cada color del semaforo,es decir,verde (sentados),amarillo(correr),rojo ,(congelados), actividad 3. apagar las velas slos niños deberan |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramien to cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨la nube ¨los niños deberan camionar por toda la canchan levantando sus bracitos al inhalar y bajando los bracitos al exhalar. |
| SEMANA 3 | MARTES 17 Y JUEVES 19 | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | FORTALECER LA EXPASION DE LAS COSTILLAS MEDIANTE EJERCISIOS DE RESPIRACION MEDIA. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego: ¨¨la mariposa¨¨ cada niño debera trotar por toda la cancha ,con los brazos abiertos como si fuesen alitas,cuando inhalan abriran us alas y cuando exhalan bajarn sus bracitos. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos clase con una actividad 1 ¨¨monos a sus casas¨¨los niños deberan ubicarse en un espacio,el cual sera asignado por el docente a cargo,demarcandolo con un platillo el cual sera en donde el niño debera ubicarse,cuando suene el silbato el niño debera ir corriendo hasta otro platillo,y asi sucesiva,ente dependiendo la instrccion brindada , por el docente,¨¨el acordeon¨¨los |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ¨¨árbol tranquilo¨¨ lops niños deberan estar de pie con los ojos cerrados,inhalandpo profundo y exhalando,buscando tener una |
| SEMANA 4 | MARTES 24 Y JUEVES 26. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | DESARROLAR LA RESPIRACION ABDOMINAL PARA MEJORAR LA RELAJACION Y EL CONTROL DEL AIRE. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨¨EL SAPITO¨¨ los niños deberan ubicarse de manera acostados,boca-arriba ,en donde se agacharan y observaran como se les infla la barriguita al inhalar el aire. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con policias y ladrones,el juego el cual la niñas deberan ser las policias,mientras los niños son los ladrones,él barco¨¨los niños deberan acostarse de manera boca-arriba,colocando un objeto liviano en el badon y observaran como sube y baja,¨¨inflar el balon ¨¨los niños estaran de posicion,boca -arriba en donde inflaran su abdomen como si fuera un balon y exhalaran,¨¨soplo largo¨¨los niños inhalaran por la nariz y xhalaran por la boca,el instructor dara una indicacion en donde l niño debera aguantar la respiracion por tres,dos o un segundo,como asi de misma manera , el niño intentara inhalar el aire que mas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar trabajo de meditacion en donde los niños se ubicaran en el suelo,con los ojos cerrados,en donde tomaran la mayor cantidad de iare en 5 minutos y de igual marena ,exhalaran la mayor cantidad de aire en 5 segundos. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

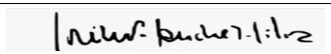
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MARZO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **PRIMERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 4 Y VIERNES 6 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | RECONOCER EL PROPIO CUERPO Y MEJORAR LA COORDINACION BASICA MEDIANTE MOVIMIENTOS SIMPLES DE DESPLAZAMIENTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´simon dice´´tocandop diferentes partes del cuerpo,´´figuras de animales´´el docente dara un animal (elefante,conejo,gato)los niños deberan caminar como difenets animales. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase ´con ´´semaforo loco´´el instructor brindara una indicacion por cada color del semaforo, en donde rojo sera acostados,verde sentafos, amarillo corriendo y asi sucesivamente,juego ´´el espejo´´los niños imitaran los movimientos que realice el profesor (saltar,agacharse,girar,levantar los brazos tec..´´ |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ´´nombramiento de las partes del cuerpo´´los niños realizaran estiramientos suaves nobrando las partes del cuerpo. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 11 Y VIERNES 13. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | DESARROLAR HABILIDADES DE SLTO Y EQUILIBRIO MEDIANTE JUEGOS MOTORES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨lineas locas´´los niños deberan camiar por dieferentes lineas dibujadas en el suelo,asu vez saltaran de diefrentes maneras,según la indicacion del profe. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con un circuito en donde los niños debern saltar (dentro de los aros,saltar en lines en el suelo,saltar conos y saltar como ranas),juego 2´´los equilibristas´´los niños deberan sostener el equilibrio en una linea trasada en el suelo de 5 y 7 metrso, en donde deberan de pararse en un pie,luego de so deberan caminar sobre una cuerda o lazo,teniendo en cuenta que las |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,caminata en puntas de pie y en talones hatsa ñla linea final,juego de policias y ladrones. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 18 Y VIERNES 20 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | FORTALECER LA COORDINACION OCULO-MANUAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO Y RECEPPCION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:se le asignaran una cantidad de pelotas a los grupos de niños las cuales deberan lzar y recoger a una distancia determinada.los niños deberan rodar las pelotas por el suelo siguiendo las instrucciones por parte del instructro a cargo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran por parejas en donde una de ellas se ubicara al frente de la pareja,se realixran lanzamientos sencillos como,izquierda,derecha,arriba o rodada,se realizara un circuito en donde los niños deberan de lanzar y dejar las pelotas dentro del aro,seguidpo de carreras continuas y pases cortos con el compañero. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar tingo tingpo tango,juego de pasar la pelota en donde se realizarn preguntas de acuerdo a la clase y se realizara una retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 24 Y VIERNES 27. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | INTEGRAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS MEDIANTE JUEGOS GRUPALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´sigue al lider´´los niños deberan seguir al instructor ,teniendo en cente que este hara diferentes movimientos los cuales los niños deberan de imitar o seguir,cogelados,los niños deberan correr por |
| | | | | | | | **Fase central** | se realizara un circuito motriz en donde encontaremos correr entre conos,saltar aros,hacer lanzamientos con pelota,hacer lanzamientos con pelota teniendo en cuenta un objetivo establecido,juego de actividad le lleva ´´con la pelota´´juego de relevos por parte del grupo. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion con |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

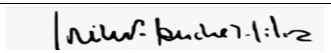
**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MARZO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **SEGUNDO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 3 Y JUEVES 5. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | RECONOCER Y CONTROLAR DIFERENTES PARTES DEL CUERPO MEDIANTE JUEGOS DE MOVIMIENTO Y COORDINACION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´simon dice´´los niños se ubicaran sobre la linea final de la cancha en donde el profesor dira una parte d su cuerpo y ellos deberan tocarla.movimientos imitando animales,los niños tratran de imitar los movimientos del anila que el profesor diga. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran desplazamientso de manera progresiva,empezaremos con movimientos libres(caminar,saltar,correr)siguiendo indicacciones del docente,los estudiantes deberan imitar los movimientos ,según el animal que el profesor indique ,los estudiantes realizarn un circuito sencillo en donde deberan caminar sobre lineas,saltar aros y y esquivar conos,juego de semaforo ,los niños |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizarjuego de atrapa la cola,los niños deberan quitarle a su compañero un pañuelo o en este caso algo ligero que pueda levar en su cintura,tipo pañuelo o buzo |
| SEMANA 2 | MARTES 10 Y JUEVES 12. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | FORTALECER LAS HABILIDADES DE DESPLAZAMIENTO COMO,CORRER,SALTAR Y CAMBIAR DE DIRECCION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´imitaciones de animales´´el docente brindara el nombre de un animal(caballo,tigre,conejo)y el estduiante debera im,itarlo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes deberan trotar alrededor de la cancha en este caso siguiendo la linea blanca,luego de eso los estudiantes se ubicaran de manera ansendente sobre la linea blanca,emepzaran a trorar o correr según la indicacion delprofe y cuando suene el silbato,deberan de hacer un cambio de direccion o segun la indicacion del profesor,la siguiente actv sera un circuito de saltos en |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,meditacion y yoga,estimulacion y recuperacion de energias. |
| SEMANA 3 | MARTES 17 Y JUEVES 19 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | DESARROLLAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE LAZAR Y ATRAPAR OBJETOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego juego de ponchados,en donde un deportista tendra un objeto con el cual debera ´ponchar a su compañero,de manera secuencial. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes practicaran el lanzamiento de objetos con control y direccion , a su vez desarrollaremos las habilidades para atrapar los objetos en movimiento,los estudiantes se ubicaran en un platillo,en el cual encontaran 5 pelotas las cuales debersan lazr a un cono ubicado a 2 metros el cual deberan deribar,un compañero se ubicara de manera correcta al fente del otro,y |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,juego de congelados bajo tierra, en donde al estudiante que congelen debar abrir las piernas para que otro compañero pase por de bajo de la persona y pueda seguir en el juego,de lo contario la persona seguira congelada. |
| SEMANA 4 | MARTES 24 Y JUEVES 26. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | INTEGRAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS MEDIANTE JUEGOS COLECTIVOS Y GRUPALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego.semaforo de las instrucciones,el profesor debera dar una indicacion por cada color del semaforo,y el estudiante debera seguirla. |
| | | | | | | | **Fase central** | en esta ocasión los niños realizaran un circuito dinamico,endonde evaluaremos y observaremos el desarrollo de cada uno de nuestros niño,para si mismo seguiur identificando y fortaleciendo estas debilidades,circuito motriz,correr,saltar,lanzar.juegos de relevos con la pelota y mini competencias recreativas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz. |

**OBSERVACIONES:**

**JONNIER SANCHEZ.**

| **NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO** | **FIRMA** |
|---|---|
| **JONNIER SANCHEZ.** |  |

e

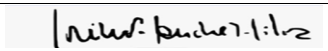
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **MARZO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **TERCERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 3 Y JUEVES 5. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | DESARROLAR LA COORDINACIOON Y VELOCIDAD MEDIANTE DEFIERENTES FORMAS DE CARRERA Y DESPLAZAMIENTOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego semafporo atletico,los niños deberan seguir las indicaciones según las variantes que el profesor le haya asignado a cada uno de los colores,juego en parejas tocarsen las partes del cuerpo según la instruccion del profesor,(rodillas,tobillos,hombro) |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran de manera alineada en la parte final de la cancha,en donde cporreremos una distancia de 20 metros,en donde variaran las salidas:(acostados,sentados,de pie,boca arriba etc..)tendremos un circuito de relevos en dponde el profesar indicara unos parametros a seguir como tambien brindara indicaciones ,carera con entrega de objeto ,por equipos,carrera con |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendliz.meditacion para tern vuelta ala calma. |
| SEMANA 2 | MARTES 10 Y JUEVES 12. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | FORTALECER LA JHABILIDAD DE SALTO Y EL CONTROL COORPORAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE IMPULSO Y CAIDA. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego policias y ladrones,los niños deberan salir a capturar a las niñas y viceversa. |
| | | | | | | | **Fase central** | la actividad consiste en que cada uno de los niños sera un animalito en especial,cuando susne el silbato del profe ellos deberan salir corriendo imitando el animal que ya habien pronunvciado,seguido de una cuerda que estara en el suelo,en la cual manejaremos el equilibrio en el estduainte,circuite de aros,en donde los estudiantes deberan relizar saltos dependiendo de las |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar la mancha. |
| SEMANA 3 | MARTES 17 Y JUEVES 19 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | DESARROLLAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO Y PRECISION . | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes se ubicaran en pareja una al frente de la otra,haciendo lnzamientos cortos entre ellos,los estudiantes se ubicaran sobre la linea final y desde alli apuntaran a un cono el cual estara ubicado a una distancia a prox 2 metros,en donde el estudiante intentara deribarlo con una pelota,el blanco movil:el estudiante sostiene el aro y su compañero intentar pasar la pelota por el |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar congelados bajo tierra,los niños congelaran a las niñas,las niñas congeladas deberan abrir sus piernas y una ompañera debera pasar por debajo de ellas asi podra re activarsen en el juego. |
| SEMANA 4 | MARTES 24 Y JUEVES 26. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | INTEGRAR LAS HABILIDADES DE CARERA,SALTO Y LANZAMIENTO MEDIANTE JUEGOS Y CIRCUITOS DE MINI ATLETISMO | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con el desafio del atleta,los niños deberan realizar un circuito en donde se evidenciaran su agilidad,coordinacion y precision,deberan cporrer 20 metros,saltar tres aros y lanzar una pelota para derribar un cono,carreras con obstaculos y lanzamientos,el estduiante debera correr evitando conos,salto con cuerda y debera lanzar una pelota al blanco,mini olimpiadas escolares,carrera de 20 metros,salto largo ,lanzamiento de pelota |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

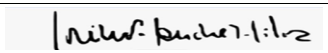
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MARZO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **CUARTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 4 Y VIERNES 6 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | DESARROLLAR LA VELOCIDAD,LA COORDINACION Y LOS CAMBIOS DE DIRECION MEDIANTE DIFERNTES TIPOS DE CARRERAS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego silbato loco,cuando el profesor pite una vez,el estudiante trotara hacia la derecha y cuando el profesoir pite dos veces,el estudiante debera cambiar de direccion. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran carreras de 20-30 metros,desde diferentes salidas por parte del instructor,los estudiantes tendran unacarera de zigzag,en donde seguiran las variantes como lateral,con balo,con pelota etc,relevos de velocidad,cada niños se hara en un gruò de a 4 personas en donde la primer dejara un cono dentro del aro,se devolvera por el segundo ,le dara la vuelta al cono y se |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar cogelados. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 11 Y VIERNES 13 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | DESARROLLAR LA FUERZA DE IMPULSO Y LA COORDINACION EN DIFERENTES TIPOS DE SALTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego, la lleva o mas conocida co no la mancha,uno de los estudiantes sera la llamada mancha,el debera salir corriendo a tocar a los demas compañeros,por cada compañero que toque,se va air uniendo a el ,es decir le da la mano y ya serian dos personas quienes cogerian,asi sucesivamente hasta que todos se vuelvan la |
| | | | | | | | **Fase central** | los estduiantes realizran un circuito en donde se evidenciara la fuerza,coordinacion y resistencia,el cual consiste en que un estduainte debera saltar 10 aros con ambos piez,despues saltara en zigzag 10 platillos,el estduiante ara 3 saltos largos y finalizara saltrando dentro de unos aros en un solo pie,el camino saltarin el docente analiza y prepara un caminop de obstaculos en donde |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendizmeditacion yoga,para l relajacion de los musculos y energia. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 18 Y VIERNES 20 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE LANZAMIENTO Y PRECISION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego los estudiantes jugaran policias y ladrones,en donde los niños seran los policias y las niñas seran las respectivas ladronas,viceversa, |
| | | | | | | | **Fase central** | mejoramiento de la coordinacion oculo-manual ybla precision del lanzamiento en el estudiante,lanzamiento de aro,el estduainte debera ubicarse sobre la linea y al frente un aro en donde debera lanzar la pelota dentro del aro,derriba los conos,los estudiantes se ubicaran de manera que puedan lanxzar una pelota,con la que derribaran un cono que estara ubicado dentro de un |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,pregunas cuestionables a la clase y el desarrollo de si misma. |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 24 Y VIERNES 27. | 8:30AM | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | INTEGRAR LAS HABILIDADES DE CARERRA,SALTO Y LANZAMIENTO MEDIANTE JUEGOS Y CIRCUITOS DE ATLETISMO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:semaforo de las instrucciones,los estudiantes saldran corriendo y cuando el profesior de una indicaccion los estudiantes deberan seguirla,en esta caso el verde (sentado),amarillo(correr),rojo |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes ealizaran un circuito de relevos combinaods en donde en una estacion,los estdiantes correran hasta un cono lo tocaran y se regresaran en velocidad a tocarle la mano a su compañero,para si poder Salir,en otra estacion los estudiantes realizran saltos largos,lanzar una pelota a un objetivo,y por ultimo correr con un pie,izquierdo,derecho,desafio del atleta,el estudiante debera correr 25 metros ,saltara un camino de aros y lanzara una pelota para derrinar unos conos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

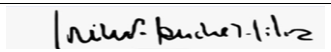
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **MARZO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **PRIMERO.** |
| **GRADO** | **QUINTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrolar y fortalcer las habilidades motrices basicas (caminar,correr,saltar,lanzar y atrapar)mediante juegosy actividades ludicas,que favorezcan la coordinacion,el equilibrio y la interaccion con los compañeros. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 4 Y VIERNES 6 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | DESARROLLAR LA VELOCIDAD,COORDINACION Y TECNICA BASICA DE CARERA MEDIANTE EJERCISIOS Y JUEGOS DE DESPLAZAMIENTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego congelados bajo tierra uno de los estduiantes cogera y congelara a los demas estudiantes que estaran corruiendo por topda la cancha,teniendo en cuenta que el compañero que esta co ngelado debra abrir su piernas ,para que su compañero pase por de bajo de el y lo descongele. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion lops estudiantes estaran ubicados en la parce final de la cancha,los estudiantes correran según lka señal del profe , palmada- correr., silbato,detenerse,dos palmadas correr hacia atrás.skiping arriba,talones a gluteo,carrera suave controlada con postura,carrera de 30 metros,salidas desde diferentes posiciones,circuitos de relevos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,meditacion y estiramiento,vuelta a la calama. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 11 Y VIERNES 13 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | DESARROLLAR LA FUERZA DE PIERNAS Y LA COORDINACION MEDIANTE EJERCISIOS DE SALTO HORIZONTAL Y VERTICAL. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento con laso para subir nustra frecuenvcia cardiaca,juego de la llva,uno de los depoprtista empezar llevandola,pero en cuanto toque a otro compañero,ese la llevara asi sucesiva,mente ,hasta que pase todos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes realizaran un circuito en donde se abarcaran,varias posibilidades de saltos, en donde encontaremos,salto sin impulso,saltos laterales,cortos y a distancia,saltos con pies juntos,saltop con pie derecho y salto con pie izquierdo,saldto largo con colchoneta o en arena,los estudiantes realizran saltos cortos ,tomaran una distancia de 3 o 4 pasos antes de saltar . |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,estiramiento intensivos de pierna. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 18 Y VIERNES 20 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | DESARROLLAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL Y LA FUERZA DE BRAZOS MEDIANTE EJERCISIOS DE LANAMIENTO Y PRECISION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento y activacion de la zona superior,haciendo flexiones de pecho controladas,estitramientros previos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes debran lanzarse una pelota entre ellos,la cual se lanzar previamente bajo la indicacion del instructor a cargo primero con derecha y el recpetor agrra con izquierda y depues vivceversa,.aumentar la distancia,lanzar seguido d hacer otro movimiento alterno,colocar varios conos a diferentes distancias,para asi mismos poderlos derribar,lanzar desde diferentes |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion y retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 24 Y VIERNES 27. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | INTEGRAR LAS HABILIDADES DE CARRERA,SALTO Y LANZAMIENTO MEDIANTE CIRCUITOS Y JUEGOS DE KINI ATLETISMO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego de la mancha,ubi de los estudintes sera la mancha,el cuaíl debera tocar sucesivamente a cada compañero para que asi mismo se valla agrandadndo y queden m,enos perdonas en el uego. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion los estudiante correran cuando escuchen la señal del profesor,carreras con relevos,los estudiantes se ubicaran por grupos en donde se les dara un objeto como testigo,eli cual deberan entregar a su compañero para que asi mismo el se lo de al siguiente estyudiante,carrera hacaia ataras,los estudiantes devveran dsalir corriendo para atras,ahasta un punto delimitado por el profesor,por ultimo los estudiantes tendran una prueba de obstaculos,en donde debean saltar,correr y lanzar. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion,para |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

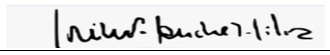
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **ABRIL** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **TRASICION.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de reaccion y desplazamiento, asi como la fuerza basica en los niños,mediante juegos y actividades ludicas que promuevan el movimiento,la coordinacion y el disfrute. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 7Y JUEVES 9. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | EXPLORAR MOVIMIENTOS RAPIDOS(CORRER,REACCIONAR) YACCIONES DE FUERZA BASICA(EMPUJAR,HALAR,SOSTENER)MEDIANTE JUEGOS SIMPLES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:El globo magico.los niños se colocan de pie en un circulo,el docente les indica que su cuerpo es un globo magico ,cuando inhalan por la nariz el globo se infla,cuando exhalan por la boca el globo se desinfla,los niños deberan colocar una mano en su pecho y la otra en el abdomen,para asi sentir el movimiento. |
| | | | | | | | **Fase central** | juego de carrera de plumas:cada niño debera tener una pluma(un pedacito de algodón),el cual deberan colocar sobre el suelo,el cual llevaran soplandolo hasta un determinado punto,dsignado por el profesor,actividad 2 ¨ inflando el globo¨los niños se agachan como globos desinflados ,al inhalar se levantan lentamente,al exhalar se vuelven a agachar,actividad 3 ¨burbujas magicas¨los niños deberan soplar una bomba de manera suave y de larga duracion o suspiro continuo. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨el osito dormido¨¨los niños se colocaran de manera boca-arriba,teniendo en cuenta que sus manitas deberian ir en el abdomen,observando como su barriguita sube y baja al respirar,vuelta a la calam. |
| SEMANA 2 | MARTES 14 Y JUEVES 16. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ANTE ESTIMULOS Y LA FUERZA EN MOVIMIENTOS NATURALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨¨los robots¨¨ los niños se colocaran en la linea final en donde camiaran como robots hasta la otra linea final,teniendo en cuenta que el instructor cambiara las direcciones y instrucciones del juego,izquierda,derecha,arriba o abajo. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con una actividad 1 ¨¨el dragon que sopla fuego in halan por la nariz y soplan fuerte por la boca la cual deberan empujar una bomba o hoja,áctividad 2,semaforo de las instrcciones,el instructor debera brindar una isntruccion por cada color del semaforo,es decir,verde (sentados),amarillo(correr),rojo ,(congelados), actividad 3. apagar las velas slos niños deberan colocar varios pedacitos de algodon o papel en el suelo,el cual simularemos que hay una gran cantidad de velas encendidas y ellos deberan apagar. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramien to cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨la nube ¨los niños deberan camionar por toda la canchan levantando sus bracitos al inhalar y bajando los bracitos al exhalar. |
| SEMANA 3 | MARTES 20 Y JUEVES 23 | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | APLICAR LA VELOCIDAD Y FUERZA EN JUEGOS GRUPALES QUE FOMENTEN COOPERACION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego: ¨¨la mariposa¨¨ cada niño debera trotar por toda la cancha ,con los brazos abiertos como si fuesen alitas,cuando inhalan abriran us alas y cuando exhalan bajarn sus bracitos. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos clase con una actividad 1 ¨¨monos a sus casas¨¨los niños deberan ubicarse en un espacio,el cual sera asignado por el docente a cargo,demarcandolo con un platillo el cual sera en donde el niño debera ubicarse,cuando suene el silbato el niño debera ir corriendo hasta otro platillo,y asi sucesiva,ente dependiendo la instrccion brindada , por el docente, ¨¨el acordeon¨¨los niños se ubicaran sobre la linea final,en donde ubicaran sus manos en las costillas,teniendop en cuenta que cuando inhalan sentiran como su cuerno se expande.¨¨molinetes de viento¨¨los niños deberan so¨lir una hoja en el suelo,para asi fortalecer sus |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ¨¨árbol tranquilo¨¨ lops niños deberan estar de pie con los ojos cerrados,inhalandpo profundo y exhalando,buscando tener una meditacion. |
| SEMANA 4 | MARTES 27 Y JUEVES 30. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | INTEGRAR HABILIDADES DE VELOCIDAD Y FUERZA EN ACTIVIDADES LUDICAS COMPLEJAS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨EL SAPITO¨¨ los niños deberan ubicarse de manera acostados,boca-arriba ,en donde se agacharan y observaran como se les infla la barriguita al inhalar el aire. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con policias y ladrones,el juego el cual la niñas deberan ser las policias,mientras los niños son los ladrones,él barco¨¨los niños deberan acostarse de manera boca-arriba,colocando un objeto liviano en el badon y observaran como sube y baja,¨¨inflar el balon ¨¨los niños estaran de posicion,boca -arriba en donde inflaran su abdomen como si fuera un balon y exhalaran,¨¨soplo largo¨¨los nilos inhalaran por la nariz y xhalaran por la boca,el instructor dara una indicacion en donde l niño debera aguantar la respiracion por tres,dos o un segundo,como asi de misma manera , el niño intentara inhalar el aire que mas pueda en los diferentes segundos dados por el docente. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar trabajo de meditacion en donde los niños se ubicaran en el suelo,con los ojos cerrados,en donde tomaran la mayor cantidad de aire en 5 minutos y de igual marena ,exhalaran la mayor cantidad de aire en 5 segundos. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ |  |

e

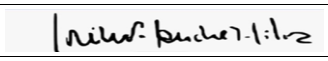
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **ABRIL** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **PRIMERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de reaccion y desplazamiento, asi como la fuerza basica en los niños,mediante juegos y actividades ludicas que promuevan el movimiento,la coordinacion y el disfrute |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 8 Y VIERNES 10 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | IDENTIFICAR Y EXPERIMENTAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y ACCIONES DE FUERZA BASICA A TRAVES DEL JUEGO | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´simon dice´´tocandop diferentes partes del cuerpo,´´figuras de animales´´el docente dara un animal (elefante,conejo,gato)los niños deberan caminar como difenets animales. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase ´con ´´semaforo loco´´el instructor brindara una indicacion por cada color del semaforo, en donde rojo sera acostados,verde sentafos, amarillo corriendo y asi sucesivamente,juego ´´el espejo´´los niños imitaran los movimientos que realice el profesor (saltar,agacharse,girar,levantar los brazos tec..´´ |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ´´nombramiento de las partes del cuerpo´´los niños realizaran estiramientos suaves nobrando las partes del cuerpo. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 15Y VIERNES 17. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION AL EJECUTAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y EJERCISIOS DE LA FUERZA. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´lineas locas´´los niños deberan camiar por dieferentes lineas dibujadas en el suelo,asu vez saltaran de diefrentes maneras,según la indicacion del profe. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con un circuito en donde los niños debern saltar (dentro de los aros,saltar en lines en el suelo,saltar conos y saltar como ranas),juego 2´´los equilibristas´´los niños deberan sostener el equilibrio en una linea trasada en el suelo de 5 y 7 metrso, en donde deberan de pararse en un pie,luego de so deberan caminar sobre una cuerda o lazo,teniendo en cuenta que las indicacciones pueden variar segun las intrucciones del dpocente. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,caminata en puntas de pie y en talones hatsa ñla linea final,juego de policias y ladrones. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 22 Y VIERNES 24 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | APLICAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA EN JUEGOS COLECTIVOS SIMPLES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:se le asignaran una cantidad de pelotas a los grupos de niños las cuales deberan lzar y recoger a una distancia determinada.los niños deberan rodar las pelotas por el suelo siguiendo las instrucciones por parte del instructro a cargo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran por parejas en donde una de ellas se ubicara al frente de la pareja,se realixran lanzamientos sencillos como,izquierda,derecha,arriba o rodada,se realizara un circuito en donde los niños deberan de lanzar y dejar las pelotas dentro del aro,seguidpo de carreras continuas y pases cortos con el compañero. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar tingo tingpo tango,juego de pasar la pelota en donde se realizarn preguntas de acuerdo a la clase y se realizara una retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 28 Y VIERNES 1.. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | INTEGRAR LA VELOCIDAD Y FUERZA EN JUEGOS GRUPALES PROMOVIENDO LA COOPERACION . | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´sigue al lider´´los niños deberan seguir al instructor ,teniendo en cente que este hara diferentes movimientos los cuales los niños deberan de imitar o seguir,cogelados,los niños deberan correr por todo el terreno en donde uno de sus compañeritos estara congelando de manera progresiva. |
| | | | | | | | **Fase central** | se realizara un circuito motriz en donde encontaremos correr entre conos,saltar aros,hacer lanzamientos con pelota,hacer lanzamientos con pelota teniendo en cuenta un objetivo establecido,juego de actividad le lleva ´´con la pelota´´juego de relevos por parte del grupo. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion con enfoque en el yoga,relajacion y estriramientop final. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

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

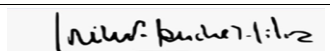
**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **ABRIL.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **SEGUNDO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de reaccion y desplazamiento, asi como la fuerza basica en los niños,mediante juegos y actividades ludicas que promuevan el movimiento,la coordinacion y el disfrute. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 7 Y JUEVES 9. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | IDENTIFICAR EL CUERPO EN MOVIMIENTO Y MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION ANTE ESTIMULOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´simon dice´´los niños se ubicaran sobre la linea final de la cancha en donde el profesor dira una parte d su cuerpo y ellos deberan tocarla.movimientos imitando animales,los niños tratran de imitar los movimientos del anila que el profesor diga. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran desplazamiento de manera progresiva,empezaremos con movimientos libres(caminar,saltar,correr)siguiendo indicacciones del docente,los estudiantes deberan imitar los movimientos ,según el animal que el profesor indique ,los estudiantes realizarn un circuito sencillo en donde deberan caminar sobre lineas,saltar aros y y esquivar conos,juego de semaforo |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizarjuego de atrapa la cola,los niños deberan quitarle a su compañero un pañuelo o en este caso algo ligero que pueda levar en su cintura,tipo pañuelo o buzo |
| SEMANA 2 | MARTES 14 Y JUEVES 16. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | FORTALECER LA FUERZA GENERAL(PIERNAS,BRAZOS Y CORE)MEDIANTE JUEGOS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´imitaciones de animales´´el docente brindara el nombre de un animal(caballo,tigre,conejo)y el estduiante debera im,itarlo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes deberan trotar alrededor de la cancha en este caso siguiendo la linea blanca,luego de eso los estudiantes se ubicaran de manera ansendente sobre la linea blanca,emepzaran a trorar o correr según la indicacion delprofe y cuando suene el silbato,deberan de hacer un cambio de direccion o segun la indicacion del profesor,la siguiente actv sera un circuito de saltos en |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,meditacion y yoga,estimulacion y recuperacion de energias. |
| SEMANA 3 | MARTES 21 Y JUEVES 23 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | COMBINAR VELOCIDAD Y FUERZA EN ACTIVIDADES COORDINADAS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego juego de ponchados,en donde un deportista tendra un objeto con el cual debera ´ponchar a su compañero,de manera secuencial. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes practicaran el lanzamiento de objetos con control y direccion , a su vez desarrollaremos las habilidades para atrapar los objetos en movimiento,los estudiantes se ubicaran en un platillo,en el cual encontaran 5 pelotas las cuales debersan lazr a un cono ubicado a 2 metros el cual deberan deribar,un compañero se ubicara de manera correcta al fente del otro,y |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,juego de congelados bajo tierra, en donde al estudiante que congelen debar abrir las piernas para que otro compañero pase por de bajo de la persona y pueda seguir en el juego,de lo contario la persona seguira congelada. |
| SEMANA 4 | MARTES 27 Y JUEVES 30. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | APLICAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA EN JUEGOS COLECTIVOS Y RETOS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego.semaforo de las instrucciones,el profesor debera dar una indicacion por cada color del semaforo,y el estudiante debera seguirla. |
| | | | | | | | **Fase central** | en esta ocasión los niños realizaran un circuito dinamico,endonde evaluaremos y observaremos el desarrollo de cada uno de nuestros niño,para si mismo seguiur identificando y fortaleciendo estas debilidades,circuito motriz,correr,saltar,lanzar.juegos de relevos con la pelota y mini competencias recreativas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz. |

**OBSERVACIONES:**

**JONNIER SANCHEZ.**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| **JONNIER SANCHEZ.** |  |

e

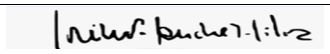
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **ABRIL.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **TERCERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de reaccion y desplazamiento, asi como la fuerza basica en los niños,mediante juegos y actividades ludicas que promuevan el movimiento,la coordinacion y el disfrute |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 7 Y JUEVES 9. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | RECONOCER Y EJECUTAR MOVIMIENTOS RAPIDOS Y EJERCISIOS BASICOS DE FUERZA MEDIANTE JUEGOS LUDICOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego semafporo atletico,los niños deberan seguir las indicaciones según las variantes que el profesor le haya asignado a cada uno de los colores,juego en parejas tocarsen las partes del cuerpo según la instruccion del profesor,(rodillas,tobillos,hombro) |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran de manera alineada en la parte final de la cancha,en donde cporreremos una distancia de 20 metros,en donde variaran las salidas:(acostados,sentados,de pie,boca arriba etc..)tendremos un circuito de relevos en dponde el profesar indicara unos parametros a seguir como tambien brindara indicaciones ,carera con entrega de objeto ,por equipos,carrera con obstaculos bajos,aros,conos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz.meditacion para tern vuelta ala calma. |
| SEMANA 2 | MARTES 14 Y JUEVES 16. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION Y APLICAR FUERZA EN MOVIMIENTOS DINAMICOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego policias y ladrones,los niños deberan salir a capturar a las niñas y viceversa. |
| | | | | | | | **Fase central** | la actividad consiste en que cada uno de los niños sera un animalito en especial,cuando susne el silbato del profe ellos deberan salir corriendo imitando el animal que ya habien pronunvciado,seguido de una cuerda que estara en el suelo,en la cual manejaremos el equilibrio en el estduainte,circuite de aros,en donde los estudiantes deberan relizar saltos dependiendo de las indicaciones que de el profesor saltos largos,cortos,con pie juntos,laterales,salto largo sin impulso,salto largo con impulso. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar la mancha. |
| SEMANA 3 | MARTES 21 Y JUEVES 23 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE REACCIONY APLICAR LA FUERZA EN SITUACIONES DE JUEGO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes se ubicaran en pareja una al frente de la otra,haciendo lnzamientos cortos entre ellos,los estudiantes se ubicaran sobre la linea final y desde alli apuntaran a un cono el cual estara ubicado a una distancia a prox 2 metros,en donde el estudiante intentara deribarlo con una pelota,el blanco movilel estudiante sostiene el aro y su compañero intentar pasar la pelota por el centro de dicho,carrera y lanzamiento,los niños coreen en una linea recta,llegan a un lugar en donde esta una pelota,ellos |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar congelados bajo tierra,los niños congelaran a las niñas,las niñas congeladas deberan abrir sus piernas y una ompañera debera pasar por debajo de ellas asi podra re activarsen en el juego. |
| SEMANA 4 | MARTES 27 Y JUEVES 30. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | INTEGRAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS MAS ESTRUCTURADOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con el desafio del atleta,los niños deberan realizar un circuito en donde se evidenciaran su agilidad,coordinacion y precision,deberan cporrer 20 metros,saltar tres aros y lanzar una pelota para derribar un cono,carreras con obstaculos y lanzamientos,el estduiante debera correr evitando conos,salto con cuerda y debera lanzar una pelota al bilanco,mini olimpiadas escolares,carrera de 20 metros,salto largo ,lanzamiento de pelota |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion yoga,relajacion muscular. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

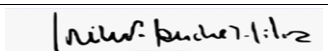
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **ABRIL.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **CUARTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de desplazamiento y reaccion,asi como la fuerza basica (piernas y brazos) en los estudiantes ,mediante ejercisios ludicos y fundamentos del baloncesto,promoviendo el trabajo en equipo y la coordinacion motriz. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 8 Y VIERNES 10 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | RECONOCER Y EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS CON CONTROL CORPORAL. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego silbato loco,cuando el profesor pite una vez,el estudiante trotara hacia la derecha y cuando el profesoir pite dos veces,el estudiante debera cambiar de direccion. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran carreras de 20-30 metros,desde diferentes salidas por parte del instructor,los estudiantes tendran unacarera de zigzag,en donde seguiran las variantes como lateral,con balo,con pelota etc,relevos de velocidad,cada niños se hara en un gruò de a 4 personas en donde la primer dejara un cono dentro del aro,se devolvera por el segundo ,le dara la vuelta al cono y |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar cogelados. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 15 Y VIERNES 17 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | FORTALECER LA FUERZA BASICA MEDIANTE JUEGOS Y EJERCISIOS FUNCIONALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego, la lleva o mas conocida co no la mancha,uno de los estudiantes sera la llamada mancha,el debera salir corriendo a tocar a los demas compañeros,por cada compañero que toque,se va air uniendo a el ,es decir le da la mano y ya serian dos personas quienes cogerian,asi sucesivamente hasta que todos se vuelvan la |
| | | | | | | | **Fase central** | los estduiantes realizran un circuito en donde se evidenciara la fuerza,coordinacion y resistencia,el cual consiste en que un estduainte debera saltar 10 aros con ambos piez,despues saltara en zigzag 10 platillos,el estduiante ara 3 saltos largos y finalizara saltrando dentro de unos aros en un solo pie,el camino saltarin el docente analiza y prepara un caminop de obstaculos en donde |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendizmeditacion yoga,para l relajacion de los musculos y energia. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 22 Y VIERNES 24 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | INTEGRAR VELOCIDAD Y FUUERZA EN SITUACIONES DE JUEGO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego los estudiantes jugaran policias y ladrones,en donde los niños seran los policias y las niñas seran las respectivas ladronas,viceversa, |
| | | | | | | | **Fase central** | mejoramiento de la coordinacion oculo-manual ybla precision del lanzamiento en el estudiante,lanzamiento de aro,el estduainte debera ubicarse sobre la linea y al frente un aro en donde debera lanzar la pelota dentro del aro,derriba los conos,los estudiantes se ubicaran de manera que puedan lanxzar una pelota,con la que derribaran un cono que estara ubicado dentro de un |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,pregunas cuestionables a la clase y el desarrollo de si misma. |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 28 Y VIERNES 1. | 8:30AM | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | APLICAR VELOCIDAD Y FUERZA EN JUEGOS PREDEPORTIVOS DE BALONCESTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:semaforo de las instrucciones,los estudiantes saldran corriendo y cuando el profesior de una indicaccion los estudiantes deberan seguirla,en esta caso el verde (sentado),amarillo(correr),rojo (rollito) |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes ealizaran un circuito de relevos combinaods en donde en una estacion,los estdiantes correran hasta un cono lo tocaran y se regresaran en velocidad a tocarle la mano a su compañero,para si poder Salir,en otra estacion los estudiantes realizran saltos largos,lanzar una pelota a un objetivo,y por ultimo correr con un pie,izquierdo,derecho,desafio del atleta,el |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

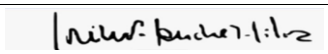
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

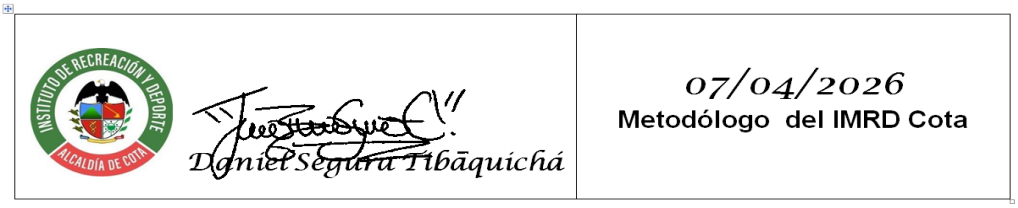
**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **ABRIL.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **QUINTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la velocidad de desplazamiento y reaccion,asi como la fuerza basica (piernas y brazos) en los estudiantes ,mediante ejercisios ludicos y fundamentos del baloncesto,promoviendo el trabajo en equipo y la coordinacion motriz. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 8 Y VIERNES 10 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | RECONOCER Y EJECUTAR MOVIMIENTOS BASICOS DE VELOCIDAD Y FUERZA MEDIANTE JUEGOS PREDEPORTIVOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego congelados bajo tierra uno de los estduiantes cogera y congelara a los demas estudiantes que estaran corruiendo por topda la cancha,teniendo en cuenta que el compañero que esta co ngelado debra abrir su piernas ,para que su compañero pase por de bajo de el y lo descongele. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion lops estudiantes estaran ubicados en la parce final de la cancha,los estudiantes correran según lka señal del profe , palmada- correr., silbato,detenerse,dos palmadas correr hacia atrás.skiping arriba,talones a gluteo,carrera suave controlada con postura,carrera de 30 metros,salidas desde diferentes posiciones,circuitos de relevos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,meditacion y estiramiento,vuelta a la calama. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 15 Y VIERNES 17 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y LA FUERZA EN MIEMBROS INFERIORES | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento con laso para subir nustra frecuenvcia cardiaca,juego de la llva,uno de los depoprtista empezar llevandola,pero en cuanto toque a otro compañero,ese la llevara asi sucesiva,mente ,hasta que pase todos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes realizaran un circuito en donde se abarcaran,varias posibilidades de saltos, en donde encontaremos,salto sin impulso,saltos laterales,cortos y a distancia,saltos con pies juntos,saltop con pie derecho y salto con pie izquierdo,saldto largo con colchoneta o en arena,los estudiantes realizran saltos cortos ,tomaran una distancia de 3 o 4 pasos antes de saltar . |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,estiramiento intensivos de pierna. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 22 Y VIERNES 24 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | FORTALECER MIEMBROS SUPERIORES Y MEJORAR LA VELOCIDAD CON MANEJO DE BALON. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento y activacion de la zona superior,haciendo flexiones de pecho controladas,estitramientros previos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes debran lanzarse una pelota entre ellos,la cual se lanzar previamente bajo la indicacion del instructor a cargo primero con derecha y el recpetor agrra con izquierda y depues viceversa,,aumentar la distancia,lanzar seguido d hacer otro movimiento alterno,colocar varios conos a diferentes distancias,para asi mismos poderlos derribar,lanzar desde diferentes |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion y retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 28 Y VIERNES 1.. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | APLICAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA EN SITUACIONES REALES DE JUEGO | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego de la mancha,ubi de los estudintes sera la mancha,el cuañl debera tocar sucesivamente a cada compañero para que asi mismo se valla agrandadndo y queden m,enos perdonas en el uego. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion los estudiante correran cuando escuchen la señal del profesor,carreras con relevos,los estudiantes se ubicaran por grupos en donde se les dara un objeto como testigo,eñ cual deberan entregar a su compañero para que asi mismo el se lo de al siguiente estyudiante,carrera hacaia ataras,los estudiantes devveran dsalir corriendo para atras,ahasta un punto delimitado por |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion,para vuelta a la calma |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |



| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MAYO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **TRASICION.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la resistencia basica y la coordinacion motriz en los niños mediante juegos,circuitos y actvividades ludicas ,fortaleciendo su capacidad de moverse de manera continua,controlada y en armonia con su cuerpo y el entorno. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 5Y JUEVES 7. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | IDENTIFICAR Y COORDINAR MOVIMIENTOS BASICOS DEL CUERPO MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS SIMPLES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:El globo magico.los niños se colocan de pie en un circulo,el docente les indica que su cuerpo es un globo magico ,cuando inhalan por la nariz el globo se infla,cuando exhalan por la boca el globo se desinfla,los niños deberan colocar una mano en su pecho y la otra en el abdomen,para asi sentir el movimiento. |
| | | | | | | | **Fase central** | juego de carrera de plumas:cada niño debera tener una pluma(un pedacito de algodón),el cual deberan colocar sobre el suelo,el cual llevaran soplandolo hasta un determinado punto,dsignado por el profesor,actividad 2 ¨ inflando el globo¨los niños se agachan como globos desinflados ,al inhalar se levantan lentamente,al exhalar se vuelven a agachar,actividad 3 ¨burbujas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨el osito dormido¨los niños se colocaran de manera boca-arriba,teniendo en cuenta que sus manitas deberian ir en el abdomen,observando como su barriguita sube y baja al respirar,vuelta a la calam. |
| SEMANA 2 | MARTES 12 Y JUEVES 14. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | MEJORAR LA COORDINACION ENTRE BRAZOS Y PIERNAS MEDIANTE ACTIVIDADES RITMICAS Y DESPLAZAMIENTOS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨los robots¨ los niños se colocaran en la linea final en donde camiaran como robots hasta la otra linea final,teniendo en cuenta que el instructor cambiara las direcciones y instrucciones del juego,izquierda,derecha,arriba o abajo. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con una actividad 1 ¨el dragon que sopla fuego in halan por la nariz y soplan fuerte por la boca la cual deberan empujar una bomba o hoja,áctividad 2,semaforo de las instrcciones,el instructor debera brindar una isntruccion por cada color del semaforo,es decir,verde (sentados),amarillo(correr),rojo ,(congelados), actividad 3. apagar las velas slos niños deberan |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramien to cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar¨¨la nube ¨los niños deberan camionar por toda la canchan levantando sus bracitos al inhalar y bajando los bracitos al exhalar. |
| SEMANA 3 | MARTES 19 Y JUEVES 21 | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | MANTENER EL MOVIMIENTO CONTINUO DURANTE MAS TIEMPO MEDIANTE JUEGOS COLECTIVOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego: ¨la mariposa¨ cada niño debera trotar por toda la cancha ,con los brazos abiertos como si fuesen alitas,cuando inhalan abriran us alas y cuando exhalan bajarn sus bracitos. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos clase con una actividad 1 ¨monos a sus casas¨los niños deberan ubicarse en un espacio,el cual sera asignado por el docente a cargo,demarcandolo con un platillo el cual sera en donde el niño debera ubicarse,cuando suene el silbato el niño debera ir corriendo hasta otro platillo,y asi sucesiva,ente dependiendo la instrccion brindada , por el docente,¨el acordeon¨los |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ¨árbol tranquilo¨ lops niños deberan estar de pie con los ojos cerrados,inhalandpo profundo y exhalando,buscando tener una |
| SEMANA 4 | MARTES 26 Y JUEVES 28. | 11:00 a.m. | 12:00 a.m. | TRANSICION | 2 | INTEGRAR RESISTENCIA Y COORDINACION EN ACTIVIDADES COMBINADAS Y JUEGOS GRUPALES. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨EL SAPITO¨ los niños deberan ubicarse de manera acostados,boca-arriba ,en donde se agacharan y observaran como se les infla la barriguita al inhalar el aire. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con policias y ladrones,el juego el cual la niñas deberan ser las policias,mientras los niños son los ladrones,él barco¨los niños deberan acostarse de manera boca-arriba,colocando un objeto liviano en el badon y observaran como sube y baja,¨inflar el balon ¨los niños estaran de posicion,boca -arriba en donde inflaran su abdomen como si fuera un balon y exhalaran,¨ soplo largo¨ los niños inhalaran por la nariz y xhalaran por la boca,el instructor dara una indicacion en donde l niño debera aguantar la respiracion por tres,dos o un segundo,como asi de misma manera , el niño intentara inhalar el aire que mas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar trabajo de meditacion en donde los niños se ubicaran en el suelo,con los ojos cerrados,en donde tomaran la mayor cantidad de iare en 5 minutos y de igual marena ,exhalaran la mayor cantidad de aire en 5 segundos. |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| **JONNIER SANCHEZ.** |  |

e

| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MAYO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **PRIMERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la resistencia basica y la coordinacion motriz en los niños mediante juegos,circuitos y actvividades ludicas ,fortaleciendo su capacidad de moverse de manera continua,controlada y en armonia con su cuerpo y el entorno. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 6 Y VIERNES 8 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | RECONOCER EL CUERPO EN MOVIMIENTO MEDIANTE ACTIVIDEADES BASICAS DE DESPLAZAMIENTO Y COORDINACION SIMPLE. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´simon dice´´tocandop diferentes partes del cuerpo,´´figuras de animales´´el docente dara un animal (elefante,conejo,gato)los niños deberan caminar como difenets animales. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase ´con ´´semaforo loco´´el instructor brindara una indicacion por cada color del semaforo, en donde rojo sera acostados,verde sentafos, amarillo corriendo y asi sucesivamente,juego ´´el espejo´´los niños imitaran los movimientos que realice el profesor (saltar,agacharse,girar,levantar los brazos tec..´´ |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar ´´nombramiento de las partes del cuerpo´´los niños realizaran estiramientos suaves nobrando las partes del cuerpo. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 13Y VIERNES 15. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION Y LA RESISTENCIA MEDIANTE JUEGOS QUE IMPLIQUEN CAMBIOS DE RITMO Y DIRECCION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:¨lineas locas´´los niños deberan camiar por dieferentes lineas dibujadas en el suelo,asu vez saltaran de diefrentes maneras,según la indicacion del profe. |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos la clase con un circuito en donde los niños debern saltar (dentro de los aros,saltar en lines en el suelo,saltar conos y saltar como ranas),juego 2´´los equilibristas´´los niños deberan sostener el equilibrio en una linea trasada en el suelo de 5 y 7 metrso, en donde deberan de pararse en un pie,luego de so deberan caminar sobre una cuerda o lazo,teniendo en cuenta que las |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,caminata en puntas de pie y en talones hatsa ñla linea final,juego de policias y ladrones. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 20 Y VIERNES 22 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | INTEGRAR HABILIDADESDE COORDINACION CON RESSITENCIA EN ACTVIDADES GRUPALES | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:se le asignaran una cantidad de pelotas a los grupos de niños las cuales deberan lzar y recoger a una distancia determinada.los niños deberan rodar las pelotas por el suelo siguiendo las instrucciones por parte del instructro a cargo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran por parejas en donde una de ellas se ubicara al frente de la pareja,se realixran lanzamientos sencillos como,izquierda,derecha,arriba o rodada,se realizara un circuito en donde los niños deberan de lanzar y dejar las pelotas dentro del aro,seguidpo de carreras continuas y pases cortos con el compañero. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar tingo tingpo tango,juego de pasar la pelota en donde se realizaran preguntas de acuerdo a la clase y se realizara una retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 27 Y VIERNES 29 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | PRIMERO | 2 | CONSOLIDAR LA RESISTENCIA Y COORDINACION MEDIANTE JUEGOS INTEGROS Y DINAMICOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:´´sigue al líder´´los niños deberan seguir al instructor ,teniendo en cente que este hara diferentes movimientos los cuales los niños deberan de imitar o seguir,cogelados,los niños deberan correr por |
| | | | | | | | **Fase central** | se realizara un circuito motriz en donde encontaremos correr entre conos,saltar aros,hacer lanzamientos con pelota,hacer lanzamientos con pelota teniendo en cuenta un objetivo establecido,juego de actividad le lleva ´´con la pelota´´juego de relevos por parte del grupo. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion con |

**OBSERVACIONES:**

| **NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO** | **FIRMA** |
|---|---|
| **JONNIER SANCHEZ.** |  |

e

| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

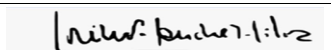
**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MAYO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **SEGUNDO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la resistencia basica y la coordinacion motriz en los niños mediante juegos,circuitos y actvividades ludicas ,fortaleciendo su capacidad de moverse de manera continua,controlada y en armonia con su cuerpo y el entorno. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 5 Y JUEVES 7. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | ADAPTAR EL CUERPO AL MOVIMIENTO CONTINUO Y MEJORAR LA COORDINACION BASICA (CAMINAR,CORRER,SALTAR) | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´simon dice´´los niños se ubicaran sobre la linea final de la cancha en donde el profesor dira una parte d su cuerpo y ellos deberan tocarla.movimientos imitando animales,los niños tratran de imitar los movimientos del anila que el profesor diga. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran desplazamientso de manera progresiva,empezaremos con movimientos libres(caminar,saltar,correr)siguiendo indicacciones del docente,los estudiantes deberan imitar los movimientos ,según el animal que el profesor indique ,los estudiantes realizarn un circuito sencillo en donde deberan caminar sobre lineas,saltar aros y y esquivar conos,juego de semaforo ,los niños |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizarjuego de atrapa la cola,los niños deberan quitarle a su compañero un pañuelo o en este caso algo ligero que pueda levar en su cintura,tipo pañuelo o buzo |
| SEMANA 2 | MARTES 12 Y JUEVES 14 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION EN MOVIMIENTOS Y AUMENTAR EL TIEMPO DE ACTIVIDAD CONTINUA. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego ´´imitaciones de animales´´el docente brindara el nombre de un animal(caballo,tigre,conejo)y el estduiante debera im,itarlo. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes deberan trotar alrededor de la cancha en este caso siguiendo la linea blanca,luego de eso los estudiantes se ubicaran de manera ansendente sobre la linea blanca,emepzaran a trorar o correr según la indicacion delprofe y cuando suene el silbato,deberan de hacer un cambio de direccion o segun la indicacion del profesor,la siguiente actv sera un circuito de saltos en |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,meditacion y yoga,estimulacion y recuperacion de energias. |
| SEMANA 3 | MARTES 19 Y JUEVES 21 | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | DESARROLLAR RESISTENCIA CON VARIACIONES DE VELOCIDAD Y MEJORAR LA COORDINACION SEGMENTARIA. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego juego de ponchados,en donde un deportista tendra un objeto con el cual debera ´ponchar a su compañero,de manera secuencial. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes practicaran el lanzamiento de objetos con control y direccion , a su vez desarrollaremos las habilidades para atrapar los objetos en movimiento,los estudiantes se ubicaran en un platillo,en el cual encontaran 5 pelotas las cuales debersan lazr a un cono ubicado a 2 metros el cual deberan deribar,un compañero se ubicara de manera correcta al fente del otro,y |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,juego de congelados bajo tierra, en donde al estudiante que congelen debar abrir las piernas para que otro compañero pase por de bajo de la persona y pueda seguir en el juego,de lo contario la persona seguira congelada. |
| SEMANA 4 | MARTES 26 Y JUEVES 38. | 07:00 a.m. | 08:20 a.m. | SEGUNDO | 2 | INTEGRAR RESISTENCIA Y COORDINACION EN ACTIVIDADES LUDICAS COMPLEJAS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego.semaforo de las instrucciones,el profesor debera dar una indicacion por cada color del semaforo,y el estudiante debera seguirla. |
| | | | | | | | **Fase central** | en esta ocasión los niños realizaran un circuito dinamico,endonde evaluaremos y observaremos el desarrollo de cada uno de nuestros niño,para si mismo seguiur identificando y fortaleciendo estas debilidades,circuito motriz,correr,saltar,lanzar.juegos de relevos con la pelota y mini competencias recreativas |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz. |

**OBSERVACIONES:**

**JONNIER SANCHEZ.**

| **NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO** | **FIRMA** |
|---|---|
| **JONNIER SANCHEZ.** |  |

e

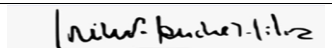
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **MAYO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **TERCERO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la resistencia basica y la coordinacion motriz en los niños mediante juegos,circuitos y actvividades ludicas ,fortaleciendo su capacidad de moverse de manera continua,controlada y en armonia con su cuerpo y el entorno. |

| Semana | Fecha | Hora de inicio | Hora final | Grado | Sesion | Objetivo de la sesión de clase | DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MARTES 5 Y JUEVES 7. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | IDENTIFICAR CAPACIDADES DE RISTENCIA Y COORDINACION MEDIANTE ACTIVIDAEES SIMPLES Y JUEGOS DINAMICOS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego semafporo atletico,los niños deberan seguir las indicaciones según las variantes que el profesor le haya asignado a cada uno de los colores,juego en parejas tocarsen las partes del cuerpo según la instruccion del profesor.(rodillas,tobillos,hombro) |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños se ubicaran de manera alineada en la parte final de la cancha,en donde cporreremos una distancia de 20 metros,en donde variaran las salidas:(acostados,sentados,de pie,boca arriba etc..)tendremos un circuito de relevos en dponde el profesar indicara unos parametros a seguir como tambien brindara indicaciones ,carera con entrega de objeto ,por equipos,carrera con |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz.meditacion para tern vuelta ala calma. |
| SEMANA 2 | MARTES 12 Y JUEVES 14. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION Y MANTENER EL ESFUERZO FISICO POR MAS TIEMPO MEDIANTE ACTIVIDADES RITMICAS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego policias y ladrones,los niños deberan salir a capturar a las niñas y viceversa. |
| | | | | | | | **Fase central** | la actividad consiste en que cada uno de los niños sera un animalito en especial,cuando susne el silbato del profe ellos deberan salir corriendo imitando el animal que ya habien pronunvciado,seguido de una cuerda que estara en el suelo,en la cual manejaremos el equilibrio en el estduainte,circuite de aros,en donde los estudiantes deberan relizar saltos dependiendo de las |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar la mancha. |
| SEMANA 3 | MARTES 19 Y JUEVES 21 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | AUMENTAR LA RESISTENCIA MEDIANTE JUEGOS PROLONGADOS QUE IMPLIQUEN COORDINACION. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes se ubicaran en pareja una al frente de la otra,haciendo lnzamientos cortos entre ellos,los estudiantes se ubicaran sobre la linea final y desde alli apuntaran a un cono el cual estara ubicado a una distancia a prox 2 metros,en donde el estudiante intentara deribarlo con una pelota,el blanco movil:el estudiante sostiene el aro y su compañero intentar pasar la pelota por el |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar congelados bajo tierra,los niños congelaran a las niñas,las niñas congeladas deberan abrir sus piernas y una ompañera debera pasar por debajo de ellas asi podra re activarsen en el juego. |
| SEMANA 4 | MARTES 26 Y JUEVES 28. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | TERCERO | 2 | INTEGRAR RESISTENCIA Y COORDINACION EN JUEGOS COMPLEJOS Y COOPERATIVOS. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego |
| | | | | | | | **Fase central** | iniciaremos con el desafio del atleta,los niños deberan realizar un circuito en donde se evidenciaran su agilidad,coordinacion y precision,deberan cporrer 20 metros,saltar tres aros y lanzar una pelota para derribar un cono,carreras con obstaculos y lanzamientos,el estduiante debera correr evitando conos,salto con cuerda y debera lanzar una pelota al blanco,mini olimpiadas escolares,carrera de 20 metros,salto largo ,lanzamiento de pelota |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

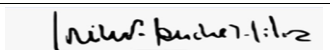
| Versión 2<br>Febrero 2026 Elaboro:<br>Equipo Metodológico. | **INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA** |
|---|---|

**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ** |
| **MES** | **MAYO** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **CUARTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la resistencia física general y la coordinacion motriz en los estduiantes mediante actividades ludicas y fundamentos basicos del baloncesto,promoviendo el trabajo en equipo,la disciplina y la toma de descisiones en 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<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 6 Y VIERNES 8 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | RECONOCER EL CUERPO EN MOVIMIENTO Y MEJORAR LA COORDINACION CON Y SIN BALON. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego silbato loco,cuando el profesor pite una vez,el estudiante trotara hacia la derecha y cuando el profesoir pite dos veces,el estudiante debera cambiar de direccion. |
| | | | | | | | **Fase central** | los niños realizaran carreras de 20-30 metros,desde diferentes salidas por parte del instructor,los estudiantes tendran unacarera de zigzag,en donde seguiran las variantes como lateral,con balo,con pelota etc,relevos de velocidad,cada niños se hara en un gruò de a 4 personas en donde la primer dejara un cono dentro del aro,se devolvera por el segundo ,le dara la vuelta al cono y se |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar cogelados. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 13 Y VIERNES 15 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON BALON | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego, la lleva o mas conocida co no la mancha,uno de los estudiantes sera la llamada mancha,el debera salir corriendo a tocar a los demas compañeros,por cada compañero que toque,se va air uniendo a el ,es decir le da la mano y ya serian dos personas quienes cogerian,asi sucesivamente hasta que todos se vuelvan la |
| | | | | | | | **Fase central** | los estduiantes realizran un circuito en donde se evidenciara la fuerza,coordinacion y resistencia,el cual consiste en que un estduainte debera saltar 10 aros con ambos piez,despues saltara en zigzag 10 platillos,el estduiante ara 3 saltos largos y finalizara saltrando dentro de unos aros en un solo pie,el camino saltarin el docente analiza y prepara un caminop de obstaculos en donde |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendizmeditacion yoga,para l relajacion de los musculos y energia. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 20 Y VIERNES 22 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | INTEGRAR LA COORDINACION OCULO-MANUAL Y LA RESISTENCIA EN SITUACIONES DE JUEGO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego los estudiantes jugaran policias y ladrones,en donde los niños seran los policias y las niñas seran las respectivas ladronas,viceversa, |
| | | | | | | | **Fase central** | mejoramiento de la coordinacion oculo-manual ybla precision del lanzamiento en el estudiante,lanzamiento de aro,el estduainte debera ubicarse sobre la linea y al frente un aro en donde debera lanzar la pelota dentro del aro,derriba los conos,los estudiantes se ubicaran de manera que puedan lanxzar una pelota,con la que derribaran un cono que estara ubicado dentro de un |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,pregunas cuestionables a la clase y el desarrollo de si misma. |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 27 Y VIERNES 29 | 8:30AM | 09:50 a.m. | CUARTO | 2 | APLICAR LA RESISTENCIA Y COORDINACION EN SITUACIONES REALES DE JUEGO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego:semaforo de las instrucciones,los estudiantes saldran corriendo y cuando el profesior de una indicaccion los estudiantes deberan seguirla,en esta caso el verde (sentado),amarillo(correr),rojo |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes ealizaran un circuito de relevos combinaods en donde en una estacion,los estdiantes correran hasta un cono lo tocaran y se regresaran en velocidad a tocarle la mano a su compañero,para si poder Salir,en otra estacion los estudiantes realizran saltos largos,lanzar una pelota a un objetivo,y por ultimo correr con un pie,izquierdo,derecho,desafio del atleta,el estudiante debera correr 25 metros ,saltara un camino de aros y lanzara una pelota para derrinar unos conos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |

e

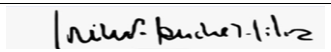
| Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico. | INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA |
|---|---|

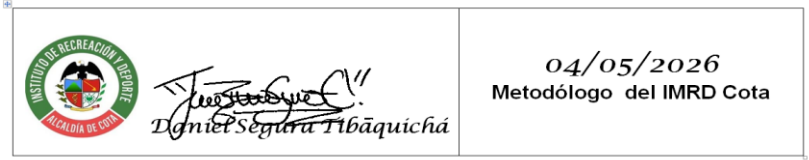
**PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR**

| | |
|---|---|
| **NOMBRE DEL ENTRENADOR** | **JONNIER SANCHEZ.** |
| **MES** | **MAYO.** |
| **SEDE O ESCUELA** | **ESCUELA UBAMUX.** |
| **PERIODO ESCOLAR** | **SEGUNDO.** |
| **GRADO** | **QUINTO.** |
| **TECNICA DE ENSEÑANZA** | **INSTRUCTIVA DIRECTA.** |
| **OBJETIVO MENSUAL** | Desarrollar la resistencia física general y la coordinacion motriz en los estduiantes mediante actividades ludicas y fundamentos basicos del baloncesto,promoviendo el trabajo en equipo,la disciplina y la toma de descisiones en 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<br>EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | MIERCOLES 6 Y VIERNES 8 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | RECONOCER Y EJECUTAR MOVIMIENTOS BASICOS DE COORDINACION CON BALON Y MEJORAR LA RESITENCIA MEDIANTE JUEGOS CONTINUOS | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego congelados bajo tierra uno de los estduiantes cogera y congelara a los demas estudiantes que estaran corruiendo por topda la cancha,teniendo en cuenta que el compañero que esta co ngelado debra abrir su piernas ,para que su compañero pase por de bajo de el y lo descongele. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion lops estudiantes estaran ubicados en la parce final de la cancha,los estudiantes correran según lka señal del profe , palmada- correr., silbato,detenerse,dos palmadas correr hacia atrás.skiping arriba,talones a gluteo,carrera suave controlada con postura,carrera de 30 metros,salidas desde diferentes posiciones,circuitos de relevos. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,meditacion y estiramiento,vuelta a la calama. |
| SEMANA 2 | MIERCOLES 13 Y VIERNES 15 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | MEJORAR LA COORDINACION DINAMICA Y MANTENER ESFUERZOS CONTINUOS DE MAYOR DURACION | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento con laso para subir nustra frecuenvcia cardiaca,juego de la llva,uno de los depoprtista empezar llevandola,pero en cuanto toque a otro compañero,ese la llevara asi sucesiva,mente ,hasta que pase todos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes realizaran un circuito en donde se abarcaran,varias posibilidades de saltos, en donde encontaremos,salto sin impulso,saltos laterales,cortos y a distancia,saltos con pies juntos,saltop con pie derecho y salto con pie izquierdo,saldto largo con colchoneta o en arena,los estudiantes realizran saltos cortos ,tomaran una distancia de 3 o 4 pasos antes de saltar . |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar,estiramiento intensivos de pierna. |
| SEMANA 3 | MIERCOLES 20 Y VIERNES 22 | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | AUMEMNTAR LA RESISTENCIA MEDIANTE JUEGOS CONTINUOS Y MEJORAR LA COORDINACION EN SITUACIONES REALES | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego calentamiento y activacion de la zona superior,haciendo flexiones de pecho controladas,estitramientros previos. |
| | | | | | | | **Fase central** | los estudiantes debran lanzarse una pelota entre ellos,la cual se lanzar previamente bajo la indicacion del instructor a cargo primero con derecha y el recpetor agrra con izquierda y depues vivceversa,.aumentar la distancia,lanzar seguido d hacer otro movimiento alterno,colocar varios conos a diferentes distancias,para asi mismos poderlos derribar,lanzar desde diferentes |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion y retroalimentacion |
| SEMANA 4 | MIERCOLES 27 Y VIERNES 29. | 08:30 a.m. | 09:50 a.m. | QUINTO | 2 | INTEGRAR LA RESISTENCIA Y COORDINACION EN JUEGOS REALES DE BALONCESTO. | **Fase inicial** | Calentamiento ludico,movimiento articular ,seguido de juego de la mancha,ubi de los estudintes sera la mancha,el cuaíl debera tocar sucesivamente a cada compañero para que asi mismo se valla agrandadndo y queden m,enos perdonas en el uego. |
| | | | | | | | **Fase central** | carrera de reaccion los estudiante correran cuando escuchen la señal del profesor,carreras con relevos,los estudiantes se ubicaran por grupos en donde se les dara un objeto como testigo,eli cual deberan entregar a su compañero para que asi mismo el se lo de al siguiente estyudiante,carrera hacaia ataras,los estudiantes devveran dsalir corriendo para atras,ahasta un punto delimitado por el profesor,por ultimo los estudiantes tendran una prueba de obstaculos,en donde debean saltar,correr y lanzar. |
| | | | | | | | **Fase final** | estiramiento cefalocaudal,seguido de una retroalimentacion por parte de instructor - aprendiz,juego para finalizar meditacion,para |

**OBSERVACIONES:**

| NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO | FIRMA |
|---|---|
| JONNIER SANCHEZ. |  |




e