

INFORME DEL MES DE MAYO ZONA RURAL

DEPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		ENTRENADOR: ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN		SESION N.º 01	
MEDIO FÍSICO:		CATEGORIA: INFANTIL EN LA ZONA RURAL (LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO)			
FECHA: MAYO 4 AL 8 DEL 2026		ADULTO MAYOR			
TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		MEDIO DIDACTICO: BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES - BAFLE			
OBJETIVO Promover hábitos de vida saludable y fortalecer las habilidades motrices básicas en niños de zonas rurales a través de la recreación dirigida y el juego cooperativo.					
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DOSIFICACIÓN	
INICIAL	La sesión inició con un calentamiento articular enfocado en la movilidad céfalo-caudal, realizando ejercicios desde la cabeza hasta los pies para preparar el cuerpo antes de la actividad física. Se trabajaron movimientos de rotación de hombros, movilidad dinámica de cadera y desplazamientos suaves que ayudaron a activar músculos y articulaciones. Posteriormente, se realizó la dinámica de “mancha congelada”, actividad recreativa que permitió aumentar la motivación, la atención y la velocidad de reacción de los estudiantes, logrando una adecuada activación física y mental para el desarrollo de la clase.			15 Minutos	

C
E
N
T
R
A
L

Durante la fase central se desarrollaron diferentes actividades enfocadas en el fortalecimiento de la técnica individual, la toma de decisiones y el trabajo colectivo dentro del juego. Inicialmente, los estudiantes realizaron ejercicios de conducción avanzada del balón, trabajando el control en espacios reducidos, cambios de ritmo y dirección en movimiento, además del uso de ambos perfiles. Estas actividades permitieron mejorar la coordinación, el dominio del balón y la capacidad de reacción frente a diferentes situaciones de juego.

Posteriormente, se ejecutó un circuito de fútbol conformado por estaciones de pase, control, remate y velocidad. Los estudiantes participaron activamente en cada estación, fortaleciendo habilidades técnicas y físicas mediante ejercicios dinámicos y competitivos. Además, se realizaron competencias por tiempos entre equipos, incentivando el esfuerzo, la concentración y la superación personal. Durante esta actividad también se llevó a cabo una evaluación de técnica individual, observando



60 Minutos

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

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

aspectos como precisión, control y ejecución de movimientos básicos.

Seguidamente, se desarrolló un partido reducido en modalidad 4 vs 4 en espacio pequeño con arcos pequeños, promoviendo un juego más dinámico y de alta intensidad. Esta actividad permitió fortalecer la toma rápida de decisiones, el posicionamiento dentro del terreno de juego y la presión alta en defensa y ataque. Los estudiantes demostraron participación activa, compañerismo y aplicación de fundamentos técnicos trabajados anteriormente, favoreciendo el juego colectivo y la convivencia deportiva.

Finalmente, se realizaron ejercicios de remates al arco, donde los estudiantes practicaron definición frente al arquero después de recibir centros o pases filtrados. También se trabajó la técnica de golpeo utilizando empeine y borde interno para mejorar la precisión y potencia de los disparos. La fase concluyó con penaltis recreativos que motivaron la participación, la confianza y el disfrute de la actividad física en un ambiente competitivo y recreativo.



	Adulto mayor Descripción: Estas actividades están dirigidas al adulto mayor con el fin de mejorar tanto su parte física como mental. Se realizan dinámicas mentales y ejercicios de coordinación básica para mantener activa la memoria y la atención. También se incluyen ejercicios físicos suaves y estiramientos guiados. La musicoterapia ayuda a la relajación y motivación mediante movimientos con música.		
F I N A L	Tiempo libre Descripción: Es un espacio donde los participantes pueden descansar, hidratarse o realizar actividades suaves como estiramientos o caminar. También pueden interactuar de manera libre, permitiendo recuperar energía y finalizar la jornada de forma tranquila.		15 Minutos



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



Nit. 815.000.352-4



Galaxy A22
8 de mayo de 2026 8:12 a. m.



Galaxy A22
8 de mayo de 2026 8:12 a. m.



Galaxy A22
8 de mayo de 2026 8:12 a. m.

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

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

INFORME DEL MES DE MAYO ZONA RURAL

DEPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		ENTRENADOR: ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN	SESION N.º 02
MEDIO FÍSICO: FECHA: : MAYO 11 AL 15 DEL 2026		CATEGORIA: INFANTIL EN LA ZONA RURAL (LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO)	
TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		MEDIO DIDACTICO: BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES - BAFLE	
OBJETIVO: Fomentar el desarrollo de las capacidades coordinativas y la integración grupal a través de juegos cooperativos y actividades lúdico-deportivas, promoviendo el sano esparcimiento en la categoría infantil.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
I N I C I A L	Se inició la sesión con un calentamiento articular de movilidad céfalo-caudal, realizando ejercicios desde la cabeza hasta los pies, incluyendo rotación de hombros y movimientos dinámicos de cadera. Posteriormente, se desarrolló la actividad “mancha congelada” como dinámica de activación, permitiendo preparar el cuerpo para el trabajo físico mediante trote suave, movilidad articular y ejercicios de activación general.	 Galaxy A22 13 de mayo de 2026 7:34 a. m.	15 Minutos
C E N T R A L	En la fase central de la sesión se llevaron a cabo diferentes actividades enfocadas en el fortalecimiento de las habilidades motrices, la coordinación y el trabajo en equipo. Inicialmente, los estudiantes participaron en dinámicas de pases cortos y desplazamientos en grupo, donde practicaron la precisión, el control del balón y la comunicación entre compañeros. Estas actividades permitieron mejorar la atención, la cooperación y la integración	 Galaxy A22 13 de mayo de 2026 7:34 a. m.	60 Minutos

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

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

durante el desarrollo de los ejercicios.

Posteriormente, se realizó un partido reducido 5 vs 5, en el cual los estudiantes aplicaron fundamentos básicos como el pase, la recepción, el desplazamiento y la toma de decisiones dentro del juego. Esta actividad favoreció la participación activa de todos los integrantes, promoviendo valores como el respeto, el compañerismo y el juego limpio. Además, permitió identificar fortalezas y aspectos por mejorar en la ejecución de las habilidades deportivas.

Finalmente, se desarrollaron juegos competitivos utilizando conos, relevos y ejercicios recreativos que estimularon la velocidad, la coordinación, la agilidad y la resistencia física. Los estudiantes demostraron motivación y entusiasmo durante cada reto planteado, fortaleciendo tanto sus capacidades físicas como sociales mediante actividades dinámicas y recreativas que incentivaron el aprendizaje a través del movimiento.

Adulto Mayor

Estas actividades están dirigidas al adulto mayor buscando mejorar su bienestar físico y mental. Se realizan ejercicios suaves como caminar, levantar rodillas y mover brazos para mantener la movilidad. También se incluyen



Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

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

dinámicas de coordinación con pelotas para fortalecer habilidades motrices. Los juegos mentales ayudan a trabajar la memoria y la atención de forma sencilla. Además, la musicoterapia permite que los participantes se relajen y se activen con movimientos suaves al ritmo de la música.

Adulto Mayor

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



F I N A L	Para finalizar la sesión se realizó un espacio de tiempo libre acompañado de actividades suaves de recuperación y relajación. Los estudiantes disminuyeron progresivamente la intensidad del ejercicio mediante caminata, respiración y estiramientos básicos, favoreciendo la recuperación física y el bienestar general después de la actividad deportiva.		15 Minutos
----------------------------------	---	--	-------------------

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

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

INFORME DEL MES DE MAYO ZONA RURAL

DEPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		ENTRENADOR: ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN	SESION N.º 03
MEDIO FÍSICO: FECHA: : MAYO 18 AL 22 DEL 2026		CATEGORIA: INFANTIL EN LA ZONA RURAL (LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO) ADULTO MAYOR	
TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		MEDIO DIDACTICO: BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES - BAFLE	
OBJETIVO: Desarrollar la agilidad multidireccional y la coordinación óculo-manual/pedal mediante circuitos técnicos con conos y balones, fortaleciendo el control motriz en espacios reducidos.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	La sesión inició con un calentamiento articular enfocado en la movilidad céfalo-caudal, realizando movimientos desde la cabeza hasta los pies para preparar el cuerpo antes de la actividad física. Se trabajaron ejercicios de rotación de hombros, movilidad dinámica de cadera y desplazamientos suaves que permitieron activar músculos y articulaciones. Posteriormente, se desarrolló la dinámica de “mancha congelada”, actividad recreativa que ayudó a aumentar la atención, la velocidad de reacción y la motivación de los estudiantes, logrando una adecuada activación física y mental para el desarrollo de la clase.		15 Minutos

C
E
N
T
R
A
L

En la fase central se realizaron diferentes actividades orientadas al fortalecimiento de las habilidades motrices y fundamentos básicos deportivos. Inicialmente, los estudiantes ejecutaron dribles entre conos, trabajando la coordinación, el equilibrio y el dominio del balón mediante recorridos dinámicos que exigían control y precisión en cada desplazamiento. Esta actividad permitió mejorar la agilidad y la capacidad de reacción durante el manejo del balón.

Seguidamente, se desarrollaron ejercicios de control y recepción del balón en parejas y grupos, promoviendo la comunicación, la concentración y el trabajo colaborativo. Los estudiantes practicaron pases cortos y recepciones en movimiento, fortaleciendo la técnica y la seguridad al momento de interactuar con el balón. Estas dinámicas favorecieron la confianza y el compañerismo dentro del grupo.

Posteriormente, se llevó a cabo un partido reducido donde los participantes aplicaron fundamentos básicos como el pase, la conducción, la recepción y el posicionamiento dentro del terreno de juego. Durante esta actividad se evidenció la



60 Minutos

Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

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

participación activa, el respeto por las reglas y el trabajo en equipo, incentivando el juego limpio y la toma de decisiones rápidas en situaciones reales de juego.

Finalmente, se realizaron remates al arco y competencias recreativas de precisión, en las cuales los estudiantes demostraron entusiasmo y compromiso al intentar mejorar su puntería y coordinación. Estas actividades permitieron fortalecer la precisión, la concentración y la confianza, cerrando la fase central con ejercicios dinámicos y motivadores que contribuyeron al desarrollo físico y social de los estudiantes.

Adulto Mayor

Estas actividades están dirigidas al adulto mayor con el objetivo de mejorar su bienestar físico y mental de manera segura. Se inicia con musicoterapia, realizando bailes suaves con música tradicional que ayudan a la motivación y la relajación. Luego se desarrollan ejercicios físicos que incluyen coordinación de brazos y piernas, además de caminar con obstáculos bajos para trabajar el equilibrio. También se realizan ejercicios mentales como repetir secuencias, juegos de memoria y palabras para fortalecer la mente. Los juegos recreativos, como



Código Postal: 763550

Celular: 3196821313

www.pradera-valle.gov.co

imder@pradera-valle.gov.co

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

	lanzar a un objetivo, permiten mejorar la precisión y la coordinación. Estas actividades se hacen de forma tranquila y respetando el ritmo de cada persona. Finalmente, se incluye una fase de relajación con ejercicios de respiración y estiramientos suaves. En general, se busca mejorar la calidad de vida y promover la integración del adulto mayor.		
F I N A L	Tiempo libre Para finalizar la sesión se brindó un espacio de tiempo libre acompañado de actividades suaves de recuperación. Los estudiantes realizaron caminata y ejercicios básicos de respiración y estiramiento con el propósito de disminuir progresivamente la intensidad física. Esta fase permitió promover la relajación muscular, la recuperación del cuerpo y el bienestar general después de las actividades desarrolladas durante la clase.		15 Minutos

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 90 min	VOLUMEN TOTAL: 90 min
PLANIFICADO:	REALIZADO: Código Postal: 763550

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

INFORME DEL MES DE MAYO ZONA RURAL

DEPORTE: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		ENTRENADOR: ANYELO MARTIN DELGADO HILARIÓN	SESION N.º 04
MEDIO FÍSICO: FECHA: : MAYO 25 AL 29 DEL 2026		CATEGORIA: INFANTIL EN LA ZONA RURAL (LA GRAN VÍA, LOMITAS Y POTRERITO) ADULTO MAYOR	
TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA		MEDIO DIDACTICO: BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Desarrollar la agilidad multidireccional y la coordinación óculo-manual/pedal mediante circuitos técnicos con conos y balones, fortaleciendo el control motriz en espacios reducidos.			
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	La sesión comenzó con un calentamiento articular basado en la movilidad céfalo-caudal, realizando movimientos desde la cabeza hasta los pies con el propósito de preparar el cuerpo para la actividad física. Se trabajaron ejercicios de rotación de hombros, movilidad dinámica de cadera y desplazamientos suaves que ayudaron a activar músculos y articulaciones. Además, se desarrolló la dinámica de “mancha congelada”, actividad recreativa que permitió mejorar la atención, la velocidad de reacción y la motivación de los estudiantes, logrando una adecuada activación física y mental antes de iniciar las actividades principales.	 Galaxy A22 26 de mayo de 2026 8:07 a. m.	15 Minutos

			
C E N T R A L	Durante la fase central se llevaron a cabo diferentes actividades enfocadas en el fortalecimiento de las habilidades motrices, la coordinación y el trabajo en equipo. Inicialmente, los estudiantes realizaron ejercicios de dominio del balón utilizando ambas piernas, practicando cambios de dirección y control en movimiento. Estas actividades permitieron mejorar la coordinación, el equilibrio y la seguridad en el manejo del balón, favoreciendo el desarrollo de la agilidad y la precisión en los desplazamientos. Posteriormente, se desarrollaron juegos de fútbol recreativo en los cuales los estudiantes participaron activamente fortaleciendo el trabajo en equipo, la comunicación y la integración grupal. A través de estas dinámicas se promovió la participación de todos los integrantes, incentivando el respeto, la cooperación y la	  	60 Minutos

convivencia dentro de un ambiente deportivo y recreativo.

Seguidamente, se realizó un partido amistoso donde los participantes aplicaron fundamentos técnicos básicos como el pase, el control, la conducción y la ubicación dentro del terreno de juego. Durante esta actividad se evidenció el esfuerzo, el compromiso y la participación activa de los estudiantes, quienes demostraron interés por aplicar correctamente las habilidades trabajadas durante la clase. Además, se fortalecieron valores como el compañerismo, la responsabilidad y el juego limpio.

Finalmente, se ejecutaron actividades de trabajo en equipo mediante dinámicas deportivas, relevos y juegos cooperativos que ayudaron a mejorar la coordinación, la velocidad de reacción y la confianza entre compañeros. Estas actividades recreativas permitieron que los estudiantes interactuaran de manera positiva, fortaleciendo tanto sus capacidades físicas como sociales a través de ejercicios dinámicos y motivadores.



PRADERA

F I N A L	Para finalizar la sesión, se brinda un espacio de tiempo libre controlado, donde los estudiantes pueden realizar actividades de menor intensidad que favorezcan la relajación y recuperación del cuerpo. Este momento permite disminuir progresivamente la carga física, promoviendo el bienestar general y cerrando adecuadamente la sesión de entrenamiento.		15 Minutos
-----------------------	--	---	------------

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

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