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

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Leidy Vanesa Santiesteban Orozco	Mes	MAYO-JUNIO	Horario	Jornada Escolar

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinador de la escuela
1/05/26	Dia	del	Trabajo			
5/05/26	Inaguracion		juegos intercolegiados		Ruperto Melo	Vanesa SO
6/05 26	Entrega	de	notas			
7 y 8/05/26	juegos	del	magisterio		Ruperto	Vanesa SO
12/05/26	9:10am	10:50am	Trabajo Inicial baloncesto	4°	Ruperto Melo	
12/05/26	10:50am	11:40am	Equilibrio / lateralidad	2°	Ruperto Melo	
12/05/26	11:40am	12:30m	Equilibrio / lateralidad	1°	Ruperto Melo	
13/05/26	10:00	10:50am	Lateralidad.	preescolar	Ruperto Melo	
13/05/26	10:50am	11:40am	baloncesto - Pases	5°	Ruperto Melo	
15/05/26	--	--	No hubo clase dia	del	Maestro	Vanesa SO
19/05/26	9:10am	10:50am	baloncesto	4°	Ruperto Melo	
19/05/26	10:50am	11:40am	Trabajo en equipo	2°	Ruperto Melo	
19/05/26	11:40am	12:30m	Velocidades	1°	Ruperto Melo	
20/05/26	10:50am	11:40am	baloncesto	5°	Ruperto Melo	
20/05/26	10:00am	10:50am	Trabajo Velocidades	preescolar	Ruperto Melo	
22/05/26	7:45am	8:30am	baloncesto	5°	Ruperto Melo	
22/05/26	9:10am	10:00am	Lateralidad	1°	Ruperto Melo	
22/05/26	10:00am	10:50am	Lateralidad	2°	Ruperto Melo	
22/05/26	10:50am	12:30am	baloncesto	3°	Ruperto Melo	

Firma del Entrenador: Vanesa Santiesteban

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Deporte Escolar

Nombre del Entrenador	Leidy Vanesa Santiesteban Orozco	Mes	MAYO-JUNIO	Horario	Jornada Escolar

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado	Zona o lugar	Firma del Coordinador de la escuela
26/05/26	9:10am	10:50am	baloncesto	4°	Roperto Melo	
26/05/26	10:30am	11:40m	lanzamientos	2°	Roperto Melo	
26/05/26	11:40am	12:35m	lanzamientos Actividad	1°	Roperto Melo	

Firma del Entrenador	Vanesa Santiesteban

Powered by CamScanner

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

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

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

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

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

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

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

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

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

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

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

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

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

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

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

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

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

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

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Ibáquichá

01/05/2026
Metodólogo del IMRD Cota

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	JUNIO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	PREESCOLAR
TECNICA DE ENSEÑANZA	Mando directo modificado (para la organización y seguridad en los cambios de fase) y Descubrimiento guiado (para que los niños exploren las posibilidades del material).
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar el esquema corporal, la percepción temporo-espacial y las habilidades motrices básicas mediante dinámicas lúdicas y cooperativas utilizando material de apoyo.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MIERCOLES 03 Y VIERNES 05 JUNIO	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Identificar y aplicar nociones de lateralidad (derecha e izquierda) combinadas con orientaciones espaciales (cerca/lejos, arriba/abajo) y temporales (rápido/lento) mediante el desplazamiento dinámico por caminos y obstáculos.**	**Fase inicial**	Actividad 1: El rey del espacio (15 min)Desarrollo: Los niños trotan libremente por la cancha. Cuando el docente grita "¡El rey manda ir a la derecha!", todos corren hacia la derecha. Si grita "¡El rey manda ponerse abajo!", se agachan de inmediato. Se varía la velocidad de la orden paratrabajarlorápidoylento.Actividad2:Activaciónsegmentaria (10 min)Desarrollo: Sentados en círculo, los alumnos imitan las acciones corporales del docente en forma de cuento: "Despierta el pie derecho" (rotaciódе tobillo), "saluda la mano izquierda hacia arriba", "los dos hombros suben y bajan deprisa".
							Fase central	Actividad 1: El laberinto de lazos y conos Desarrollo: El docente distribuye lazos en el suelo formando caminos curvos y rectos. A los lados de estos caminos, coloca conos de un color a la derecha y de otro color a la izquierda. Los niños avanzan caminando sobre los lazos. Cuando el docente da una señal acústica (un silbato) y grita "¡Cono derecho!", los alumnos deben dar un salto lateral hacia su lado derecho para tocar el cono correspondiente. Si grita "¡Cono izquierdo!", saltan al lado contrario. La actividad se repite variando la velocidad de desplazamiento (caminar lento, trotar rápido) sobre las líneas.Actividad 2: Estacas altas y bajas (El túnel del tiempo)Desarrollo: Se disponen las estacas por el espacio. Algunas se colocan elevadas sobre conos (a modo de vallas altas) y otras se dejan acostadas directamente sobre el suelo. Los niños deben explorar el espacio siguiendo las nociones espaciales indicadas por el profesor: deben pasar gateando por "debajo" de las estacas altas de forma muy lenta (como tortugas) y deben pasar saltando por "encima" de las estacas bajas de forma muy rápida (como liebres). Cada vez que superen un obstáculo, deben levantar la mano derecha o izquierda según la instrucción en tiempo real del docente.Actividad 3: La mudanza de las pelotas (Cerca y Lejos)Desarrollo: Se colocan dos zonas delimitadas con lazos en el suelo: una zona marcada como "Cerca" (a dos metros de los niños) y otra zona marcada como "Lejos" (a seis metros). Cada niño inicia con dos pelotas en sus manos. A la señal, deben tomar una pelota exclusivamente con la mano derecha y llevarla corriendo a la velocidad máxima hacia el espacio que está "lejos". Regresan caminando lentamente hacia el punto de partida, toman la segunda pelota con la mano izquierda y la dejan con cuidado en el espacio con etiqueta "cerca".Actividad 4: El escaño espacial en
							Fase final	Fase Final (20 minutos) Actividad 1: El árbol que se desinfla (10 min)Desarrollo: Los niños se acuestan boca arriba en el suelo. Al inhalar aire por la nariz, estiran los brazos rectos hacia atrás del suelo. Al exhalar por la boca haciendo el sonido "shshsh", relajan los músculos soltando los segmentos del lado derecho e izquierdo por separado.Actividad 2: Charla de cierre y orden (10 minDesarrollo: Sentados en círculo, se realiza una sesión de preguntas breves para evaluar el aprendizaje ("¿Con qué mano levantamos la pelota al final de la carrera?"). Posteriormente, cada niño toma un cono o un lazo y lo guarda de forma ordenada en el salon de educación física.
SEMANA 2	MIERCOLES 10 Y VIERNES 12 JUNIO	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Coordinar habilidades manipulativas de lanzamiento y recepción de objetos adaptando las respuestas corporales a secuencias rítmicas y estímulos sonoros.**	**Fase inicial**	Actividad 1: Las pelotas saltarinas (15 min) Desarrollo: Los alumnos corren de manera libre sosteniendo una pelota. El docente marca un ritmo con un aplauso. Si los golpes son lentos, los niños caminan rebotando la pelota contra el piso con ambas manos. Si los golpes cesan, deben sostener la pelota en el aire y quedarse quietos sobre un pie. Actividad 2: Estiramiento rítmico (10 min)Desarrollo: De pie, colocados en hileras. El docente cuenta en voz alta de manera rítmica: 1 2 y 3 arriba brazos(estiramiento lateral), 4, 5, y 6, abajo manos" (flexión de tronco). Los niños siguen el compás de los números coordinando su respiración.
							Fase central	Actividad 1: El pulso musical Desarrollo: Cada alumno recibe un palo (palo de madera o plástico) y se sienta en el suelo con las piernas cruzadas. El docente, utilizando otro palo, comienza a marcar una secuencia rítmica constante (por ejemplo: dos golpes lentos y uno rápido). Los niños deben escuchar con atención e imitar el patrón golpeando suavemente el suelo con sus palos. Una vez coordinado el ritmo corporal, se introduce una pelota: los niños deben intentar dar dos golpes al suelo con el palo y, en el tercer tiempo, empujar la pelota suavemente con la mano para que ruede hacia el frente sin perder el control.Actividad 2: Lanzamiento y recepción al compás del lazo Desarrollo: Se forman parejas distribuidas a lo largo de la cancha. Cada pareja coloca un lazo estirado en el suelo en medio de los dos para marcar la distancia de separación. El niño que tiene la pelota debe lanzarla rodando por el suelo hacia su compañero siguiendo el ritmo de las palmas del docente. Si el docente aplaude lento, la pelota debe rodar despacio; si el docente aplaude rápido, el lanzamiento debe ser con más fuerza para que ruede rápido. El compañero receptor debe atraparla firmemente con ambas manos utilizando una postura de flexión antes de que la pelota cruce la línea trasera.Actividad 3: Cesta rítmica en conos invertidos Desarrollo: Los niños se organizan en filas de cuatro integrantes. A unos tres metros del inicio de cada fila, se coloca un cono puesto de forma invertida (con la base hacia arriba y el agujero
							Fase final	Actividad 1: El péndulo de la pelota (10 min) Desarrollo: En parejas, sentados frente a frente con las piernas abiertas. Se pasan la pelota rodando de lado a lado con movimientos extremadamente lentos mientras entonan en coro una canción infantil de ritmo pausado para disminuir el ritmo cardíaco.Actividad 2: Reflexión y aseo (10 min)Desarrollo: Diálogo guiado acerca de lo aprendido ("¿Cuándo fue más fácil atrapar el balón?"). Se realiza el lavado de manos obligatorio de los niños y la organización del material (recoger pelotas en cestas y agrupar los palos).
SEMANA 3	MIERCOLES 17 Y VIERNES 19 JUNIO	10:00AM Y 7:00AM	10:50AM Y 7:45AM	TRANSICION	2	**Resolver retos corporales de equilibrio estático y dinámico mediante la cooperación mutua, el seguimiento de reglas y el control del propio cuerpo en grupo.**	**Fase inicial**	Actividad 1: El ciempiés loco (15 min)Desarrollo: Se arman grupos de 4 niños tomados de la cintura. Deben correr esquivando conos sin soltarse bajo las órdenes del docente ("¡El ciempiés se inclina a la izquierda!", "¡El ciempiés se equilibra en un pie!"), fomentando el trabajo colectivo.Actividad 2: Movilidad cooperativa (10 min)Desarrollo: En parejas, frente a frente tomados de las manos. Realizan balanceos circulares de brazos en sintonía, flexiones lentas de rodillas simulando un ascensor y apoyos alternados en puntas de pies manteniendo el equilibrio mutuo.
							Fase central	Actividad 1: El puente de lazarillos en equilibrioDesarrollo: Se colocan lazos extendidos en paralelo sobre el suelo para simular rieles estrechos (un puente colgante). Se organizan los alumnos en parejas. El primer niño de la pareja debe caminar sobre el lazo colocando un pie exactamente delante del otro (equilibrio dinámico) mientras sostiene un cono invertido sobre su cabeza a modo de sombrero (control postural). Su compañero avanza caminando a su lado fuera del puente, ofreciéndole apoyo con la punta de un pao (palo) para que lo sujete si pierde el equilibrio. Al llegar al extremo final de la línea, se intercambian los roles.Actividad 2: Transportadores en camilla (Cooperación absoluta)Desarrollo: Los niños trabajan en parejas. A cada pareja se le entregan dos palos (palos) y una pelota. Deben colocar los dos palos de forma paralela sostenidos con sus manos, creando una especie de "camilla" sobre la cual se coloca la pelota. Siguiendo las instrucciones precisas del docente, la pareja debe caminar de manera coordinada de un extremo a otro sorteando estacas clavadas en el suelo. Deben ajustar su velocidad y
							Fase final	Actividad 1: El globo de la unión (10 min)Desarrollo: Todos se sientan en el suelo formando un círculo grande y se toman de las manos. Al inhalar aire por la nariz, estiran los brazos hacia el centro abriendo el pecho. Al exhalar por la boca con un soplido suave, relajan el cuerpo cayendo ligeramente hacia atrás en una postura cómoda.Actividad 2: Autoevaluación colectiva (10 min)Desarrollo: El docente guía una breve charla de cierre felicitando el esfuerzo compartido ("¿Qué equipo solucionó mejor el paso de la camilla?"). Se realiza la recolección grupal de las estacas, aros y lazos sobrantes antes del regreso al salón de clases.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	JUNIO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	PRIMERO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Mando directo modificado para la gestión segura de las transiciones y los materiales, integrado con la Resolución de problemas para desafiar a los alumnos a ajustar su cuerpo en cada tarea motriz.
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer el control postural, la agilidad y las habilidades motrices básicas mediante la combinación de saltos, giros, trayectorias coordinadas y equilibrio, promoviendo el dominio y la conciencia del cuerpo en movimiento.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MARTES 02 Y VIERNES 05 JUNIO	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Desarrollar la estabilidad y el control postural mediante desplazamientos en superficies reducidas y detenciones controladas.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento con el juego "El semáforo del movimiento", donde los niños corren libremente y se detienen en seco en un solo pie al escuchar "¡Rojo!", corren al escuchar "¡Verde!" o avanzan en cámara lenta con "¡Amarillo!". Se complementa con movilidad articular general en hileras, realizando rotaciones de tobillos, balanceos de piernas y giros suaves de tronco.
							Fase central	Caminantes de la cuerda floja: Caminar sobre lazos extendidos en el suelo (líneas rectas y curvas) colocando un pie delante del otro, transportando un cono invertido en la palma de la mano.Las estatuas de la grulla: Trotar en zigzag sorteando conos y, al sonar el silbato, mantener el equilibrio estático sobre un solo pie al lado del cono más cercano durante 8 segundos.Pasarelas con palos: Saltar en un solo pie de lado a lado sobre palos colocados en paralelo en el suelo, amortiguando la caída antes de avanzar al siguiente.El transportador equilibrado: En parejas, caminar de un extremo a otro sujetando una pelota entre las espaldas sin usar las manos, adaptando el movimiento del tronco para que no caiga.Relevos estáticos: Carrera de velocidad hacia un aro, entrar en él, tomar una pelota y sostener una postura en un solo pie con brazos arriba por 5 segundos antes de regresar y dar el relevo.
							Fase final	(20 min): Vuelta a la calma con la actividad "El muñeco de nieve se derrite", donde los niños se estiran hacia el cielo y se relajan lentamente hasta quedar acostados en el piso. Cierre con charla breve sobre el equilibrio y recoleccion ordenada del material.
SEMANA 2	MARTES 9 Y VIERNES 12 JUNIO	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Mejorar la coordinación dinámica general y la precisión visomotriz (ojo-mano / ojo-pie) a través de tareas de manipulación y trayectorias.**	**Fase inicial**	(25 min): Activación con el juego "El cazador de sombras" en parejas, donde un estudiante se desplaza (saltos, gateo, pasos laterales) y el compañero lo imita de forma exacta por detrás. Se finaliza con movilidad dinámica de hombros, brazos y aplausos por debajo de las rodillas elevadas.
							Fase central	Circuito dinámico: Desplazamientos coordinados en zigzag entre estacas y conos, realizando el recorrido de frente, de espaldas y con skipping lateral en los espacios vacíos.Lanzamientos de precisión (Ojo-Mano): Lanzar una pelota intentando que dé un bote en el suelo antes de entrar en un aro situado a tres metros. Se practica con mano derecha e izquierda.El fútbol-cono (Ojo-Pie): Conducir la pelota con el borde interno del pie alrededor de los obstáculos y, al llegar al final, realizar un puntapié de precisión para derribar conos alineados.Coordinación en parejas: Caminar de lado en paralelo (de derecha a izquierda) mientras se pasan y reciben la pelota contínuamente con las manos sin detener la marcha.El relojero de aros: Ubicarse en el centro de 4 aros. Al escuchar un número o dirección, saltar al aro indicado, picar la pelota una vez con control y regresar al centro con un salto hacia atrás.
							Fase final	Relajación sentados con las piernas abiertas, pasando la pelota rodando de izquierda a derecha del cuerpo con respiraciones profundas. Charla de cierre sobre el uso de la mano dominante, lavado de manos y ordenamos del espacio.
SEMANA 3	MARTES 16 Y VIERNES 19 JUNIO	11:40AM Y 9:10AM	12:30M Y 10:00AM	PRIMERO	2	**Ejecutar saltos variados combinados con rotaciones sobre el eje corporal para mejorar la agilidad y el control del cuerpo en el aire.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento dinámico con "Los aviones giratorios", donde los niños corren con brazos extendidos y, a la señal del docente, saltan realizando una media vuelta en el aire para cambiar de rumbo. Se complementa con saltos abriendo/cerrando piernas y flexiones profundas de rodillas.
							Fase central	El río de los aros: Superar una fila de aros seguidos utilizando diferentes saltos: con pies juntos, apoyados solo en el pie derecho y alternando pies, enfocándose en flexionar las rodillas al caer.Saltos con giro integrado: Colocarse de pie junto a un palo horizontal en el suelo, saltar con pies juntos sobre él y realizar un giro de 180 grados en el aire para caer mirando al lado opuesto.La cuerda movediza: Tomar carrera de aproximación, saltar por encima de un lazo colocado a baja altura (10-15 cm) apoyado en estacas y, al caer, realizar un giro completo sobre su propio cuerpo de pie.Esquiva y gira: Correr hacia un cono alto, frenar el movimiento de golpe, realizar un giro completo de 360 grados caminando de lado alrededor de él y salir saltando hacia el siguiente obstáculo.Pista de agilidad combinada: Desafío por equipos donde deben enlazar las habilidades trabajadas: saltar dentro de aros, pasar [illegible]
							Fase final	(20 min): Actividad "El ovillo de lana", acostados boca arriba abrazando las rodillas al pecho, realizando balanceos laterales suaves para relajar la espalda. Reflexión final sobre las caídas estables y guardado colectivo del material.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	JUNIO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	SEGUNDO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Resolución de problemas y Descubrimiento guiado para fomentar la autonomía grupal, complementado con el Mando directo modificado para organizar de forma segura las estaciones de juego.
OBJETIVO MENSUAL	Potenciar la coordinación visoespacial y la expresión corporal mediante la resolución de problemas motores colectivos, fundamentados en valores de cooperación, ayuda mutua y convivencia armónica.

Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Grado**	**Sesion**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**	
SEMANA 1	MARTES 02 Y VIERNES 05 JUNIO	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	**Resolver retos motrices que exijan ajustar los movimientos a estímulos visuales y espaciales cambiantes de manera eficiente.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento mediante el juego "Los cazadores de zonas". El docente distribuye conos por el espacio y grita combinaciones de colores o distancias (ej. "¡Tres pasos a un cono azul!" o "¡Lejos de los lazos!"). Los alumnos deben calcular mentalmente la trayectoria y la distancia antes de desplazarse. Se complementa con movilidad articular segmentaria fluida.
							Fase central	El laberinto dinámico: Caminar y correr esquivando una red de lazos cruzados en el suelo. A la señal, el docente lanza pelotas rodando y los alumnos deben saltarlas sin saltrse de los pasillos delimitados.Lanzamientos geométricos: Formar figuras geométricas en el suelo con los lazos (triángulos, cuadrados). Los alumnos deben botar la pelota de forma continua con una mano mientras caminan sobre el borde de la figura elegida.El enigma del cono oculto: El docente dispone aros en el suelo que tapan algunos conos pequeños. Los niños, divididos en grupos, deben correr en velocidad, levantar un aro para verificar si hay un cono debajo y encestar una pelota si el cono coincide con el color de su equipo.Pases de precisión espacial: En parejas, los estudiantes se lanzan la pelota obligatoriamente haciéndola botar dentro de un aro colocado en la mitad de ambos, alejándose un paso con cada recepción exitosa.Desafío del circuito ciego: En parejas, un niño cierra los ojos y el otro lo guía utilizando señales sonoras (aplausos o palabras clave) para que complete un circuito rápido de zigzag entre conos sin tropezar.
							Fase final	(20 min): Ejercicios de respiración profunda controlada. Sentados en círculo, los niños realizan pases lentos con las pelotas usando únicamente los pies. Cierre con una puesta en común sobre cómo resolvieron los obstáculos más difíciles y orden general del material.
SEMANA 2	MARTES 9 Y VIERNES 12 JUNIO	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	**Diseñar secuencias y formas expresivas corporales de manera colectiva utilizando el material disponible para superar desafíos comunes.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento dinámico con "La máquina del movimiento". Los alumnos se desplazan por la cancha imitando con su cuerpo las formas o mecanismos que el docente proponga (ej. "¡Un reloj gigante!", "¡Una bicicleta de tres ruedas!"), combinando velocidades lentas y rápidas. Se finaliza con estiramientos musculares generales.
							Fase central	Puentes imaginarios: En grupos de 4, los estudiantes deben usar tres aros para cruzar de un extremo a otro de la cancha sin pisar el suelo fuera de ellos, teniendo que pasar los aros de atrás hacia adelante en equipo.Esculturas con paos: El docente plantea un reto (ej. "Hagan una torre alta o una cabaña"). Cada subgrupo debe dialogar y sostener los palos de manera creativa y equilibrada utilizando apoyos corporales mutuos.El ciempiés sincronizado: Filas de 5 alumnos donde cada uno sostiene el lazo largo común con la mano derecha. Deben realizar trayectorias curvas en zigzag sorteando estacas, coordinando el ritmo de los pasos para no soltarse.El transportador de aros: En parejas, los niños deben llevar dos aros de forma vertical de un punto a otro utilizando únicamente la presión de sus frentes o costados, obligándose a sincronizar su velocidad y marcha.Coreografía de obstáculos: Cada equipo recibe 2 palos, 2 conos y 1 lazo. Tienen 10 minutos para diseñar de manera creativa un minicircuito de juego. Posteriormente, invitan a otro equipo a resolver su creación explicándoles las reglas.
							Fase final	(20 min): Vuelta a la calma imitando animales lentos (cangrejos, tortugas). Sentados en el piso, realizan automasajes en los brazos utilizando los palos lisos de forma suave. Charla breve sobre el valor de la ayuda mutua en el juego y guardado colectivo.
SEMANA 3	MARTES 16 Y VIERNES 19 JUNIO	10:50AM Y 10:00AM	11:40AM Y 10:50AM	SEGUNDO	2	**Aplicar pautas de respeto, diálogo y juego limpio en dinámicas grupales competitivas y recreativas.**	**Fase inicial**	(25 min): Activación con el juego cooperativo "El abrazo del aro salvavidas". Los estudiantes corren libremente. A la señal, el docente grita un número y los niños deben juntarse en grupos exactos dentro de los aros del piso ayudando a sostener el equilibrio de quienes queden en los bordes. Movilidad articular en parejas.
							Fase central	Limpia la zona colectiva: Se divide la cancha en dos zonas con un lazo largo elevado. Cada equipo tiene 10 pelotas en su campo. A la señal, deben lanzar las pelotas al campo contrario. Deben cooperar pasándose el balón al compañero mejor ubicado.El mensajero del aro: Filas de 5 integrantes tomados de las manos. El primer niño tiene un aro metido en su brazo. El objetivo es pasar el aro a lo largo de toda la fila hasta el final sin soltarse de las manos, usando giros corporales flexibles.Derribo solidario: Se colocan estacas y conos al fondo de la cancha. Los niños se dividen en lanzadores y recolectores. Deben turnarse y coordinar estrategias para derribar todos los objetivos en el menor tiempo posible, compartiendo las pelotas.El rescate del tesoro: Un círculo de lazos delimita la "zona prohibida" donde están guardados los conos. En parejas, un niño se estira manteniendo un solo pie de apoyo para alcanzar un cono mientras su compañero lo sujeta firmemente de la mano para que no caiga.La gran pista de retos compartidos: Circuito integrado por estaciones (salto en aros, zigzag de conos, equilibrio sobre líneas de lazos).
							Fase final	(20 min): Técnica de relajación "El globo de la convivencia". Reunidos en un gran círculo tomados de las manos, inhalan aire profundamente expandiendo el grupo hacia atrás y exhalan encogiéndose de forma suave hacia el centro. Diálogo de cierre sobre la tolerancia, el respeto por las normas, lavado de manos y recolección ordenada de los materiales.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	JUNIO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	TERCERO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Mando directo modificado para los ejercicios técnicos estructurados y Resolución de problemas mediante situaciones de juego real reducido (juegos modificados).
OBJETIVO MENSUAL	Afianzar las habilidades técnicas específicas del baloncesto (dribling dinámico, tipos de pase y lanzamientos en bandeja) e introducir nociones tácticas básicas de ataque, defensa y reglamento (3x3 y 5x5).

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
S E M A N A 1	VIERNES 05 JUNIO	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Ejecutar el bote en carrera con cambios de dirección y velocidad, enlazándolo con los diferentes tipos de pases según la distancia y la línea del campo en juego.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento mediante el juego "Dribling de sombras en parejas". Un alumno bota el balón en carrera por todo el espacio y el compañero lo sigue por detrás realizando los mismos desplazamientos intentando imitar su silueta. Se complementa con movilidad articular de muñecas, codos y flexores de piernas.
							Fase central	El zigzag perimetral: Bote continuo en velocidad sorteando conos alineados sobre la "Línea lateral". Al llegar a la esquina ("Línea de fondo"), cambian de mano para rebotar el balón con el perfil opuesto.Desafío de pases en carril: En parejas corriendo en paralelo a tres metros de distancia, avanzan haciendo pases continuos de "pecho" y pases "picados" contra el suelo, adaptando la fuerza antes de cruzar la línea de mitad de cancha.Lanzamientos de larga distancia (Pase de Béisbol): Ubicados detrás de la "Línea de tiros libres", los alumnos practican el pase largo con una sola mano (béisbol) buscando a un compañero que corre desmarcado en el extremo opuesto del campo.El juego del pase sorpresa: En trios estáticos, se realizan pases rápidos utilizando trayectorias complejas: pases "por encima de la cabeza" y pases creativos "de espalda" para esquivar la interceptación de un defensor pasivo.Juego modificado de pases: Dos equipos de 4 integrantes se enfrentan en la zona central. El objetivo es completar 6 pases seguidos entre compañeros usando mínimo tres tipos de pases diferentes sin que el balón sea tocado por los rivales.
							Fase final	(20 min): Caminata lenta picando el balón a un solo toque suave. Estiramiento muscular sentado de extremidades superiores e inferiores. Evaluación rápida sobre en qué situación del juego real es más útil el pase picado frente al pase de pecho y orden grupal del material.
S E M A N A 2	VIERNES 12 JUNIO	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Aplicar los fundamentos biomecánicos de la postura defensiva y los desplazamientos laterales o cruzados para bloquear las líneas de avance del rival en las distintas zonas del terreno de juego.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento con el juego "El espejo defensivo". En parejas frente a frente a un metro de distancia. Un alumno realiza desplazamientos laterales rápidos y el otro debe mantener la "posición baja" (rodillas flexionadas y manos abiertas) copiando el movimiento exacto. Movilidad articular profunda de rodillas y tobillos.
							Fase central	Los pasos cruzados en la llave: Los alumnos realizan desplazamientos rápidos rodeando la zona de la "llave o pintura". Utilizan pasos cruzados para recuperar la posición cuando el docente da un estímulo visual, manteniendo siempre los brazos abiertos.Defensa de la zona de tres puntos: Se ubican conos sobre la línea de tres puntos. Los atacantes intentan avanzar botando el balón cruzando la línea, mientras los defensores en postura baja se desplazan lateralmente cerrándoles el espacio de forma limpia sin cometer faltas.El guardián de la zona defensiva: En parejas (un atacante con balón y un defensor). El atacante arranca desde la "zona central" con el objetivo de entrar a la zona de pintura; el defensor debe aplicar el seguimiento continuo obligando al atacante a ir hacia las líneas laterales.Relevos de agilidad postural: Divididos en filas. Los alumnos corren al frente, realizan un freno brusco en un cono adoptando la posición baja reglamentaria por 3 segundos, efectúan tres pasos cruzados hacia la derecha y regresan trotando de espaldas.Reto táctico 1x1 con apoyo: Se juega en la zona defensiva un uno contra uno real. El defensor debe mantenerse frente al atacante con manos arriba, si el atacante logra evadirlo el defensor debe correr
							Fase final	(20 min): Ejercicios de respiración profunda con caminata lenta por la zona central de la cancha. Estiramientos en el suelo para flexores de cadera, cuádriceps y gemelos. Charla técnica breve sobre cómo evitar faltas personales al defender con los brazos abiertos y lavado de manos.
S E M A N A 3	VIERNES 19 JUNIO	10:50AM	12:30M	TERCERO	1	**Ejecutar la técnica de entrada en bandeja en carrera integrando los pasos reglamentarios, aplicándolos en situaciones tácticas reales de partidos bajo sistemas de juego reducido.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento dinámico mediante carreras coordinadas haciendo la entrada de pasos de la bandeja sin balón ("izquierdo, derecho y salto"), simulando dejar el balón arriba contra el tablero. Se complementa con multisaltos suaves dentro de aros y movilidad general.
							Fase central	La entrada en bandeja guiada: Utilizando aros en el suelo cerca de la canasta para marcar las zonas donde se deben dar los dos pasos permitidos. El alumno avanza botando el balón, pisa el primer aro (paso largo), pisa el segundo aro (paso corto de impulso) y ejecuta el lanzamiento con técnica de cuchara o bandeja.Bandeja con oposición pasiva: Mismo ejercicio anterior, pero ahora un compañero actúa como defensor pasivo en la zona de la llave levantando los brazos, obligando al atacante a elevar el balón de forma correcta en el salto vertical.Nociones de ataque y contraataque: En trios, se colocan dos atacantes y un defensor. Los atacantes avanzan realizando pases rápidos buscando desmarcarse mediante cortes rápidos hacia el aro para finalizar con un tiro efectivo de dos puntos.Partidos de mini-baloncesto (3x3): Se organizan encuentros en media cancha aplicando las reglas básicas explicadas: sistema de puntuación (1 punto dentro de la línea, 2 puntos fuera en esta modalidad
							Fase final	(20 min): Vuelta a la calma reuniendo a todo el grupo en la línea de tiros libres para una ronda de lanzamientos estáticos de relajación. Charla de evaluación final sobre el comportamiento deportivo, el respeto por las normas del juego y el cuidado mutuo de los compañeros. Recolección completa de los balones y petos.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	JUNIO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	CUARTO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Resolución de problemas mediante juegos modificados y Mando directo modificado para organizar las rotaciones de los grupos.
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar el dominio técnico del dribling con cambio de mano y los pases de precisión en carrera, aplicando nociones básicas de defensa individual y reglamento oficial (3x3).

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE	
							EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MARTES 02 JUNIO	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Ejecutar el bote de protección y variaciones de pase (pecho, picado, sobre la cabeza) en situaciones de desplazamiento para superar marcas defensivas básicas.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento lúdico "Sombra con balón". En parejas (un balón por pareja): el primer alumno bota el balón esquivando conos y el segundo lo sigue muy de cerca imitando sus giros y cambios de velocidad en postura baja. Movilidad articular general de brazos, muñecas y tobillos.
							Fase central	El pasillo de protección: Los alumnos con balón avanzan botando con la mano externa sobre la "Línea lateral". Un compañero sin balón los presiona suavemente. El atacante debe interponer su cuerpo para proteger el balón hasta llegar a la "Línea de fondo" y cambiar de fila.Estación de pases en parejas (Carriles): Dos filas avanzan en paralelo a tres metros de distancia. Mientras corren hacia la línea central, se pasan el balón usando pase de "pecho" y pase "picado". Al llegar al cono final, regresan trotando por fuera sin balón.Circuito de fintas y desmarques (Sin balón): Mientras esperan turno de material, un grupo realiza en conos ejercicios de fintas de recepción, arranques explosivos y frenos en un tiempo para aprender a ganar el espacio libre.Tríos con defensor pasivo: Dos atacantes se pasan el balón de forma obligatoria usando pases "sobre la cabeza" o "picados". Un tercer compañero actúa como defensor estático en el medio intentando tapar las líneas de pase con sus brazos abiertos.Juego modificado "Balón torre": Dos equipos de 5 se enfrentan. Para anotar un punto deben pasar el balón a un compañero situado dentro de un aro al fondo de la cancha. El dribling está prohibido; se progresa únicamente mediante pases rápidos.
							Fase final	(20 min): Caminata lenta en círculo botando el balón a un solo toque. Estiramientos musculares de brazos y piernas. Evaluación sobre la importancia de la finta antes de dar un pase y orden del material.
SEMANA 2	MARTES 09 JUNIO	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Aplicar la postura defensiva fundamental y los pasos cruzados de recuperación para contener el avance del atacante en la zona defensiva y perimetral.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento "El espejo defensivo". En parejas frente a frente a un metro de distancia. Un alumno realiza desplazamientos laterales rápidos de derecha a izquierda y el compañero debe igualar el movimiento manteniendo la postura baja defensiva. Movilidad articular de rodillas y cadera.
							Fase central	Defensa de la Línea de tres puntos: Se ubican conos sobre el arco de tres puntos. Un atacante con balón intenta rebasar la línea botando, mientras el defensor se desplaza de lado en posición baja intentando cerrarle el paso de manera limpia sin cometer faltas corporales.Recuperación con pasos cruzados: El docente lanza un balón libre al espacio. El atacante corre a recogerlo; el defensor arranca con un paso de desventaja y debe usar pasos cruzados veloces para ubicarse de nuevo al frente del atacante en la "Zona defensiva".Estación de agilidad defensiva (Sin balón): En parejas utilizando lazos en el piso. Un alumno salta los lazos de forma rápida y, a la señal, debe adoptar la posición defensiva baja sosteniendo el equilibrio en un pie por 5 segundos. El compañero evalúa su postura.Situación táctica 1x1 en zona reducida: Un atacante y un defensor en la zona central. El atacante tiene 10 segundos para tocar un cono lejano botando el balón; el defensor debe aplicar el seguimiento continuo desviándolo hacia las líneas laterales.Juego de las zonas de puntuación: Partido en media cancha. El equipo que defiende gana un punto
							Fase final	(20 min): Ejercicios de respiración profunda caminando despacio por la cancha. Estiramientos en el suelo para cuádriceps e isquiotibiales. Reflexión corta sobre cómo defender con los brazos abiertos evita cometer faltas de empuje. Lavado de manos.
SEMANA 3	MARTES 16 JUNIO	9:10AM	10:50AM	CUARTO	1	**Ejecutar la secuencia de pasos de la entrada en bandeja con lanzamiento al tablero, integrándola en dinámicas competitivas bajo el reglamento del 3x3.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento coordinado de la zancada de aproximación. Los alumnos corren sin balón y, al llegar a la zona del tablero, realizan mecánicamente el ritmo de dos pasos reglamentarios ("Izquierdo largo, derecho corto e impulso hacia arriba"), simulando soltar el balón.
							Fase central	Bandeja guiada con aros: Se colocan dos aros en el suelo cerca del tablero. El alumno viene botando, pisa con el pie izquierdo el primer aro, con el derecho el segundo aro, salta verticalmente y realiza el lanzamiento apoyándose en el cuadro del tablero.Bandeja con oposición pasiva: Mismo ejercicio anterior, pero un compañero se coloca debajo del aro levantando los brazos quietos (obstáculo estático). El lanzador debe elevar el balón con técnica de cuchara por encima de los brazos del defensor.Estación de mesa técnica y arbitraje: Mientras solo dos equipos juegan en la cancha pequeña por falta de balones, el resto de los alumnos actúan de forma obligatoria anotando los puntos en una hoja de registro y pitando las violaciones de "caminar" o "dobles".Torneo de Baloncesto Reducido (3x3): Partidos simultáneos a media cancha. Se aplican las reglas básicas del 3x3 explicadas: juego fluido, puntuación simple (1 punto por canasta) y saques desde la línea lateral tras cometer una falta.Desafío táctico de ataque y contraataque: Situaciones de 2 atacantes contra 1 defensor. Los atacantes deben usar pases rápidos sobre la cabeza para desmarcarse y finalizar la jugada de forma inmediata con una entrada en bandeja limpia.
							Fase final	(20 min): Vuelta a la calma reuniendo al grupo en la línea de tiros libres para lanzar tiros estáticos de relajación. Charla final evaluando el respeto mutuo por las reglas aplicadas en el torneo y guardado minucioso de todo el material.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

e

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO
MES	JUNIO
SEDE O ESCUELA	RUPERTO MELO
PERIODO ESCOLAR	2 PERIODO
GRADO	QUINTO
TECNICA DE ENSEÑANZA	Resolución de problemas con énfasis en escenarios tácticos complejos y Enseñanza recíproca para corregir detalles mecánicos entre compañeros.
OBJETIVO MENSUAL	Perfeccionar la efectividad de la entrada en bandeja con velocidad y los pases de larga distancia en situaciones de juego real, aplicando transiciones tácticas de ataque-defensa y reglamento de juego completo (5x5).

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Grado	Sesion	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
SEMANA 1	MIERCOLES 03 Y VIERNES 05 JUNIO	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Realizar dribling de velocidad extrema bajo presión defensiva y pases de larga distancia (béisbol) para optimizar las transiciones de ataque rápido.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento dinámico "Robabalones competitivo". Cuatro alumnos botan el balón a máxima velocidad dentro de la zona central; tres defensores entran en postura baja estricta intentando manotear el balón de forma legal. Si lo roban, intercambian roles. Movilidad artícular intensa de hombros, codos y muñecas.
							Fase central	Contragolpe con Pase de Béisbol: Saliendo desde la "Línea de fondo", el alumno realiza un bote explosivo en velocidad, frena antes de la línea de mitad de cancha y ejecuta un pase largo de béisbol con una mano apuntando a un compañero desmarcado.Estación de Bote de protección bajo presión: En parejas. El atacante bota el balón intentando cruzar la línea de tiros libres. El defensor lo marca intensamente con contacto legal. El atacante debe dominar el bote bajo y usar cambios de dirección de espaldas.Circuito técnico de fintas avanzadas (Sin balón): Mientras esperan material, un grupo entrena fintas de recepción cruzadas, reversos corporales y bloqueos indirectos (pantallas) simulando los movimientos tácticos reales de un partido.Pase sorpresa de espalda en tríos: Dos atacantes móviles avanzan pasándose el balón de manera rápida. Para romper la línea defensiva del tercer compañero en el medio, deben intentar usar un pase creativo de espalda o de gancho sin detener su carrera.Juego modificado "Zona de presión": Partido de 5 contra 5 con solo un balón. El equipo atacante tiene prohibido botar el balón en su propia mitad de cancha; deben pasar el balón rápidamente usando pases de béisbol o sobre la cabeza antes de que venza el tiempo.
							Fase final	(20 min): Caminata de recuperación controlando la respiración. Flexibilidad estática profunda para el tren superior (brazos, espalda, cuello). Conversación técnica sobre cómo el pase de béisbol rompe las defensas presionantes y almacenamiento del material.
SEMANA 2	MIERCOLES 10 Y VIERNES 12 JUNIO	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Coordinar el sistema de defensa individual y los pasos cruzados rápidos para proteger la zona de la llave ante penetraciones ofensivas.**	**Fase inicial**	(25 min): Activación con "Desplazamientos espejo por señales". Los alumnos ejecutan pasos cruzados veloces hacia el cono indicado por el docente, cambian de frente de inmediato a posición baja defensiva y realizan skipping de espaldas a máxima intensidad. Movilidad de cadera, rodillas y gemelos.
							Fase central	Defensa estricta de la Llave o Pintura: Un atacante con balón intenta penetrar la zona de la pintura para tirar. El defensor, posicionado firmemente en postura baja con manos arriba, se desplaza lateralmente bloqueando los carriles internos de forma limpia.Paso cruzado de recuperación táctica: El atacante inicia la carrera con ventaja de dos pasos desde la zona central. El defensor debe correr usando pasos cruzados explosivos para cortar la trayectoria del rival y restablecer su muro defensivo antes de la línea de tres puntos.Estación de acondicionamiento físico defensivo (Sin balón): En parejas con lazos y conos. Un alumno dirige secuencias de saltos pliométricos y caídas inmediatas en posición de defensa sosteniéndola por 10 segundos, exigiendo resistencia muscular y control corporal.Escenario real de 2x2 en media cancha: Dos atacantes contra dos defensores. Se aplica de forma estricta la regla de defensa individual. Los defensores deben comunicarse constantemente en voz alta ("¡Ayuda!", "¡Voy contigo!") ante los cruces del rival.Partido modificado "Cerrojo a la pintura": Encuentro donde cada canasta lograda mediante una entrada directa a la llave vale doble, pero si el equipo defensor logra bloquear el tiro o forzar una falta de caminar sin balón, suma dos puntos automáticos.
							Fase final	(20 min): Caminata lenta alrededor de la cancha con inhalaciones y exhalaciones pausadas. Estiramientos en el piso para flexores de cadera, cuádriceps y columna. Charla técnica sobre cómo anticipar el movimiento del atacante mirando su cadera.
SEMANA 3	MIERCOLES 17 Y VIERNES 19 JUNIO	10:50AM Y 7:45AM	11:40AM Y 8:30AM	QUINTO	2	**Perfeccionar la técnica de entrada en bandeja en carrera fluida con salto en suspensión, aplicándola eficazmente en situaciones de partido formal 5 contra 5.**	**Fase inicial**	(25 min): Calentamiento dinámico con "Entradas en oleadas con salto". Los alumnos corren a velocidad alta desde mitad de cancha y ejecutan el salto de bandeja en suspensión coordinando el brazo ejecutor hacia el aro con máxima extensión corporal.
							Fase central	Entrada en bandeja en carrera de velocidad: Los alumnos salen en diagonal desde la línea lateral botando fuerte. Entran al carril central de la llave, ejecutan sus dos pasos reglamentarios a máxima velocidad y lanzan con técnica de cuchara contra el tablero.Transición rápida ofensiva (3 contra 2): Tres atacantes salen tocando rápido el balón frente a dos defensores posicionados en la pintura. Deben mover el balón con pases sobre la cabeza buscando generar el espacio libre para cerrar con una entrada en bandeja limpia.Estación de roles: Mesa técnica y arbitraje: Para suplir la falta de balones, un grupo de alumnos asume el control del partido como árbitros principales, jueces de mesa (conteo oficial de puntuación de 2 y 3 puntos) y veedores del juego limpio.Torneo de Baloncesto Formal (5x5): Partidos con reglamento completo en toda la cancha. Se evalúa el posicionamiento táctico por posiciones: los bases organizando el ataque, los aleros corriendo las bandas y los pívots defendiendo la zona de la pintura.Arbitraje pedagógico estricto: El docente y los alumnos jueces castigan firmemente las violaciones del reglamento comunes a esta edad: dar tres pasos sin botar (caminar), picar el balón con dos manos (dobles) o realizar faltas de contacto físico ilegal.
							Fase final	(20 min): Conclusión del periodo escolar reuniendo a todos en la línea de tiros libres para lanzar tiros de relajación. Charla de evaluación final sobre el desempeño técnico-táctico alcanzado, el comportamiento de convivencia en el torneo y recolección del material.

OBSERVACIONES:

LEIDY VANESA SANTIESTEBAN OROZCO

Vanesa Santiesteban

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Tibaquichá

30/05/2026
Metodólogo del IMRD Cota

e