

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

PROFESOR: DAVID MUÑOZ		OBJETIVO: Promover la integracion entre las familias invitadas para la celebracion del dia de la madre en el barrio egipto	
FECHA: 21 DE MAYO 2026			
LUGAR: parque egipto			
CATEGORIA: Comunidad general del sector			
SESIÓN NUMERO: 3			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificacion	DESCRIPCIÓN
INICIAL	calentamiento.	15 minutos	La celebración del Día de la Madre iniciará con la recepción y bienvenida de las madres participantes en un ambiente alegre y organizado, acompañado de música suave y palabras de saludo protocolario en agradecimiento por su amor, dedicación y compromiso. Posteriormente se realizará una breve presentación de las actividades programadas y una activación corporal con movimientos suaves, estiramientos y dinámicas rompehielo que permitan generar integración, motivación y disposición para el desarrollo de la jornada.
CENTRAL	juego variado en espacio	30 minutos	En la parte central de la actividad se llevará a cabo una sesión de rumba dirigida con diferentes ritmos musicales y coreografías sencillas, promoviendo la participación activa, la recreación y el disfrute de las asistentes. Durante la jornada se realizarán dinámicas recreativas, juegos de integración y concursos amistosos de baile, fortaleciendo la convivencia y el compartir entre las participantes. Asimismo, se incluirá un espacio especial de reconocimiento y agradecimiento hacia las madres mediante mensajes emotivos y entrega de detalles simbólicos que resalten la importancia de su labor y presencia en la comunida
FINAL	estiramiento	15 minutos	Para finalizar la celebración se desarrollará una vuelta a la calma con ejercicios de respiración, relajación y estiramientos suaves que permitan disminuir la intensidad de la actividad física. Posteriormente se brindarán palabras de agradecimiento por la participación y el acompañamiento durante la jornada, se realizará la toma de fotografías grupales y se efectuará la despedida final, culminando así un espacio de integración, alegría y reconocimiento dedicado especialmente a las madres