Versión 2
Enero-2025
Elaboro: Equipo Metodológico

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Deporte Escolar y Primera Infancia

Nombre del Entrenador	Oscar Daniel Quevedo	Mes	Junio.

Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Hora de Salida	Descripción breve de la sesión de clase	Grado ó nivel	Zona o lugar	Firma del Coordinad@r de la escuela ó jardín
02/06/26	7:00	12:30	corporal - Físico - Pliometría. Ba.	0°-2do-3ro-4to	cancha.	
04/06/26	7:00	12:30	Agilidad - Retos grupales, Diagonal	2do-3ro-4to-5to	cancha.	
05/06/26	7:00	10:30	Coordinación, Juegos cooperativos	0°-1ro	cancha.	
09/06/26	7:00	12:30	Recreación - Pases - Doble ritmo	0°-2do-3ro-4to	cancha.	
10/06/26	8:30	12:30	Desplazamientos - Oposición -	1ro-5to	cancha.	
11/06/26	7:00	12:30	Relevos - Pre-deportivo, Baloncesto	2do-3ro-4to-5to	cancha.	
12/06/26	7:00	10:30	Relevos Agilidad reacción	0°-1ro	cancha.	
17/06/26	8:30	12:30	Juegos grupales - puesta practica	1ro-5to	cancha.	
19/06/26	7:00	10:30	correr - Saltal. concentración	0°-1ro	cancha.	

Firma del Entrenador: DanielQ.

Powered by CamScanner

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JUNIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**PREESCOLAR**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, RESOLUCION DE PROBLEMAS**
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer el desarrollo socio-motriz, mediante el reconocimiento de su propio cuerpo en relación con los demás y el entorno, logrando la cooperación en las actividades.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y VIERNES 2 - 5 DE JUNIO	7:15am A 8:15am	2	Mejorar el control corporal superando obstáculos que presente el entorno.	**Fase inicial**	Calentamiento: caminar como el líder, se escoge un líder y este realiza diferentes movimientos, los demás niños los deben repetir; saltar, girar, punta de pies, caminar como gigantes o como enanos.
					Fase central	**1**. ubicados por parejas, a la señal tratan de pisar la sombra del compañero, luego cambian de rol. El docente va narrando una historia y los niños debe realizar las acciones que se narran. 2. todos ubicados en fila tomados por los hombros forman un tren y el tren se va a caminar por la escuela, rodeando los arboles y caminando por la grama. 3. dos filas, superar obstáculos, saltarlos o pasarlos en zigzag, luego saltar una vara, variante, pasar por debajo de la vara. 4. estas mismas dos filas, el primero avanza y se ubica de lado en seis apoyos, el compañero pasa gateando por debajo y se ubica de la misma manera, así hasta que todos pasen una línea. 5. relevos llevando una pelota con un cono invertido, o por parejas llevar un balón sobre una tela sin que se caiga.
					Fase final	Regreso a la calma: 5min tiempo libre para que los niños interactúen con el material utilizado.
SEMANA 2	MARTES Y VIERNES 9 - 12 DE JUNIO	7:15am A 8:15am	2	Fomentar la participación en actividades recreativas	**Fase inicial**	Calentamiento: ronda, por medio de la canción se va desarrollando las acciones que se mencionan, se utilizan canciones infantiles. El puente esta quebrado.
					Fase central	1. dos filas, por parejas van a transportar un balón llevándolo con sus frentes o espalda con espalda. 2. estas misma dos filas deben saltar los aros, pasar los conos y lanzar un platillo intentando que quede en una zona demarcada. 3. dos filas, se colocan cinco aros separados entre si y dentro de cada aro se coloca un platillo, cada niño pasa y cambia de posición los cinco platillos. 4. estas mismas dos filas, el primero de cada fila debe transportar un balón en medio de las rodillas ir hasta el cono y regresar. 5. seis niños ubicados en circulo sentados y sosteniendo un aro en vertical en medio de cada pareja, los demás van trotando al rededor, el profesor trata de atraparlos, los niños se pueden meter por los aros.
					Fase final	Regreso a la calma: juego individual con los aros, realizar movimientos giratorios de los aros con brazos, piernas y cadera.
SEMANA 3	MARTES Y VIERNES 16 - 20 DE JUNIO	7:15am A 8:15am	2	Practicar esquemas básicos y control corporal de gimnasia.	**Fase inicial**	Calentamiento: Movimiento articular. Juego de ponchados, a uno de los niños se le entrega una pelota de trapo con la cual debe ponchar por lo menos a tres con pañeros y se cambia de ponchador.
					Fase central	1. caminar en punta de pies sobre una línea. Caminar sobre barra de equilibrio. Mantener la posición de avión apoyados sobre un solo pie e inclinando el tronco los mas recto posible. Caminar sobre una línea saltar y girar en el aire y caer sobre la línea. 2. de forma individual gatear sobre una colchoneta. desplazarse boca arriba como cangrejo. con ayuda del profesor desplazarse en carretilla. 3. cada niño con su colchoneta realizar estiramientos, sentados con brazos arriba sostenerlo por 20seg. sentados con piernas cerradas tocar punta de pies, luego con los pies separados, en posición de mariposa subir y bajar las rodillas. 4 secuencia para realizar media luna, iniciar con saltos de conejito apoyando las dos manos.
					Fase final	regreso a la calma: practica libre con aros. Ejercicios de respiración

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

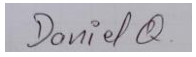
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JUNIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**PRIMERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, RESOLUCION DE PROBLEMAS**
OBJETIVO MENSUAL	Fomentar la convivencia y el respeto por las normas en la interacción de su cuerpo en movimiento, mejorando su motricidad.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y VIERNES 3 - 5 DE JUNIO	9:10 A 10:10 am	2	Fortalecer la coordinación de movimientos de brazos y piernas mediante formas jugadas.	**Fase inicial**	Calentamiento: caminar imitando los movimientos de diferentes animales, oso, cangrejo, canguro, pato, gato.
					Fase central	1. todos deben seguir los movimientos del profesor, movimientos de brazos y piernas desplazándose por la cancha. 2. se forman dos equipos, uno actúa como águilas y el otro como palomas, las águilas están ubicadas en el centro de la cancha y las palomas deben pasar de un lado a otro sin ser atrapadas. 3. dos filas superar los obstáculos, conos líneas dibujadas, pasar por debajo de unas varas. 3. se dibujaran dos golosas para que los niños jueguen, se busca trabajar los saltos y el equilibrio. 4. por parejas se les entrega una pelota para que entre ellos se realicen pases.
					Fase final	Regreso a la calma: se dan 5min de actividad libre supervisada con los elementos utilizados durante la clase.
SEMANA 2	MIERCOLES Y VIERNES 10 - 12 DE JUNIO	9:10 A 10:10 am	2	Practicar diferentes formas de salto controlando el movimiento corporal.	**Fase inicial**	Calentamiento: Juego de la lleva, se escoge un niño a quien le corresponde correr para tocar y entregar un objeto a alguno de sus compañeros, cuando logre tocar a uno, a este le corresponde correr para tocar a otro compañero. Se pueden determinar zonas donde los niños no pueden ser tocados por la lleva.
					Fase central	1. dos filas, un cono grande y seis conos al lado, se le entrega un cono al primero de la fila corre y lo coloca sobre el cono grande, toma uno y se lo lleva al compañero para que este realice lo mismo. 2. todos en una sola fila, se coloca una cuerda o dos a 15 cm del suelo, los niños corren y saltan por encima de la cuerda. variante: el profesor ira batiendo la cuerda sobre el suelo como una culebra, la idea es que los niños pasen sin ser tocados por la cuerda. 3. se colocan dos cuerdas con una inclinación de 45° los niños deben saltar la cuerda, el reto es quien logra alcanzar la mayor altura. 4. todos los niños ubicados en circulo el profesor va a girar una cuerda y los niños saltando deben evitar se tocados por la cuerda.
					Fase final	Regreso a la calma: practica libre con los elementos utilizados en la clase. Estiramiento general.
SEMANA 3	MIERCOLES Y VIERNES 17 - 19 DE JUNIO	9:10 A 10:10 am	2	Fortalecer habilidades físicas mediante actividades cooperativas	**Fase inicial**	Calentamiento: a cada niño se le entrega un trozo de tela, deben desplazarse por el lugar según la indicación del profesor, e intentar robar las telas de los compañeros.
					Fase central	1. Dos grupos (sentados) el primero corre a derribar unos pines, el siguiente integrante corre a colocarlos nuevamente, gana el grupo que logre pasar primero todos sus integrantes. 2. dos grupos el primero de cada grupo lleva un balón y lo encesta en un aro que sostiene otro compañero a 5mts. 3. dos filas, los primeros de cada fila salen a perseguir un aro que será lanzado por el profesor, lo deben atrapar antes de que pase la línea. 4. los mismos grupos, deben ir llevando una pelota de aro en aro, cada niño la avanza un aro regresa y le da el relevo al compañero. 5. se forman dos equipos ubicados en fila, se les entrega una pelota al primero de cada fila, el profesor hace rodar un aro en sentido transversal, los niños lanzan la pelota intentando que pase por el aro.
					Fase final	Regreso a la calma: grupos de tres, se les entrega un balón para que jueguen de manera libre.

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

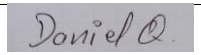
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JUNIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**SEGUNDO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, MANDO DIRECTO**
OBJETIVO MENSUAL	Identificar el aporte individual en el logro de los objetivos de cada una de las actividades, aportando desde su buena ejecución de los movimientos, para tener un desarrollo socio-motriz.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y JUEVES 2 - 4 DE JUNIO	Martes 9:10 A10:10 am Jueves 7:00 A 8:00am	2	Fortalecer el trabajo en equipo aportando en el desarrollo de las actividades	**Fase inicial**	Calentamiento: se forman dos equipos, a cada uno se le entrega una bandera, el objetivo es robar la bandera del equipo contrario, deben crear una estrategia para cuidar su bandera y robar la del contrario. Según el objeto mencionado o color correr a cogerlo.
					Fase central	1. tres filas, los integrantes se ubican distanciados a 1mt, el ultimo debe pasarlos en zigzag, luego saltar unos obstáculos y tomar un balón y lanzarlo con la mano al arco de micro futbol. 2. estas mismas filas se les entrega un aro, un compañero lo sostiene y el primero de la fila salta adentro y afuera y el que sostiene el aro lo pasa adelante. 3. estos mismos grupos cada niño se ubica a 5mts, deben realizar relevos entregando un objeto, cuando el ultimo reciba el objeto debe correr a la posición que abandono el primer niño. 4. por parejas se les entrega un balón y ellos deben practicar el lanzar y atrapar individual y luego pasándoselo al compañero.
					Fase final	Regreso a la calma: se les facilita los materiales utilizados durante la clase para que realicen actividad libre.
SEMANA 2	MARTES Y JUEVES 9 - 11 DE JUNIO	Martes 9:10 A10:10 am Jueves 7:00 A 8:00am	2	Aumentar el control corporal en diferentes desplazamientos	**Fase inicial**	. Calentamiento: seguir los movimientos que realiza un líder designado: elevando rodillas, saltando en un solo pie, llevando talones a la cola, agacharse tocar el piso y saltar.
						1. dos filas, frente a cada una se coloca una fila de seis aros, deben saltarlos a dos pies adentro y afuera de lado. de frente abriendo y cerrando pies. saltar a los lados dejando un pie dentro de un aro. saltar en un solo pie. 2. estas mismas filas, el primero de la fila salta los aros y coge el ultimo, corre a un cono y regresa dejando el aro en el cono de la fila, así hasta que se terminen los aros. 3. dos filas, frente a cada fila se colocan platillos a una distancia de 30cm, el niño con un bastón en cada mano los debe abrir o cerrar según sea el caso, y saltar donde estaban los platillos con piernas cerradas o abiertas.
					Fase final	Regreso a la calma: ejercicios de respiración. Estiramiento general.
SEMANA 3	MARTES Y JUEVES 16 - 18 DE JUNIO	Martes 9:10 A10:10 am Jueves 7:00 A 8:00am	2	Fortalecer movimientos gimnásticos básicos	**Fase inicial**	Calentamiento: trote suave. Juego de la cadenita, se designa un niño para que inicie el juego, la idea es que el niño que va siendo tocado se integre a la cadena hasta que solo queden dos niños sueltos.
					Fase central	1. caminar sobre una barra de equilibrio de frente y de lado. 2. realizar rollos hacia adelante agrupado y extendido con diferente posición de apoyo de los brazos. 3. saltar y pasar por dentro de un aro y hacer rollo sobre la colchoneta. 4. desplazarse sobre la colchoneta en cuatro apoyos ventral y luego dorsal. 5. sentados sobre la colchoneta, realizar mariposa subiendo y bajando las rodillas. abrirse de piernas hasta donde puedan, tocarse la punta de los pies con piernas cerradas y abiertas. 6. secuencia; caminar sobre una línea, giro 360°, rollo, equilibrio en un solo pie (avión).
					Fase final	Regreso a la calma: actividad sobre la colchoneta de forma controlada.

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

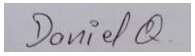
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JUNIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**TERCERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, MANDO DIRECTO**
OBJETIVO MENSUAL	Afianzar los conocimientos técnicos del baloncesto vistos en este periodo, a través de la ejecución y corrección de los ejercicios, logrando una apropiación paulatina.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y JUEVES 2 - 4 DE JUNIO	Martes 10:30 A 11:30am Jueves 9:10 A 10:10am	2	Fortalecer el control del balón de baloncesto al driblar, lanzar y atrapar	**Fase inicial**	Calentamiento: todos ubicados en hilera sobre una línea lateral, deben realizar saltos sin tocar la línea. Hacia adelante, ubicarse de lado y saltar, en un solo pie. Se dibujan círculos y los niños deben saltarlos a la señal.
					Fase central	1. cuatro filas, el primero de la fila avanza al llegar a un punto detenerse y driblar alrededor del cuerpo, dar un giro completo, agacharse. 2. estos mismos grupos, el primero de la fila lanza lo mas alto posible el balón lo deja rebotar una ves y trata de atraparlo en el punto mas alto, extensión de brazos. 3. el primero de cada fila avanza driblando al llegar al tablero lanza en cucharita. 4. parejas ubicados en hilera frente a frente, realizar pases de pecho y picado, aumentar la distancia. 5. estas mismas parejas avanzar realizándose pases y lanzar a canasta.
					Fase final	Regreso a la calma: predeportivo futbol mano dirigido a baloncesto, utilizando cada mitad de cancha, objetivo tocar una columna con el balón.
SEMANA 2	MARTES Y JUEVES 9 - 11 DE JUNIO	Martes 10:30 A 11:30am Jueves 9:10 A 10:10am	2	Reforzar la ejecución de pases para avanzar en el juego	**Fase inicial**	Calentamiento: juego de futbol mano, enfatizando en la realización de pases, y la participación de todos los integrantes del equipo.
					Fase central	1. se distribuyen aros por el lugar, los niños van driblando el balón sin tocar los aros. Driblar el balón y detener se según la indicación y realizar la maniobra solicitada. 2. por parejas, realizar pases, después de realizar el pase avanzar dos pasos y estar pendientes de atrapar el balón de nuevo. 3. avanzar driblando por derecha o izquierda, realizar un pase a un niño que se encuentra en el punto de tiro libre recibir de nuevo y lanzar. 4. de forma individual lanzar desde distintas distancias en la zona de pintura. 5. juego de 3x3 regla que el balón pase por los tres integrantes para que la cesta sea valida.
					Fase final	Regreso a la calma: retroalimentación, estiramiento general.
SEMANA 3	MARTES Y JUEVES 16 - 18 DE JUNIO	Martes 10:30 A 11:30am Jueves 9:10 A 10:10am	2	Reconocer a través del control corporal algunos movimientos gimnásticos.	**Fase inicial**	Calentamiento: movimiento articular. todos ubicados en una línea lateral, trotar suavemente hasta la otra línea lateral, trotar elevando rodillas, llevar talones a la cola, desplazamiento lateral, elevar la pierna desde la cadera a 90°
					Fase central	1. saltos en el puesto abriendo y cerrando piernas. Cocar el piso saltar y dar palmada arriba, palmada por debajo de la rodilla. 2. realizar figuras de equilibrio, sentados elevando las piernas, en un solo pie. Flexionando la cadera hacia adelante, y caminar sobre una línea manteniendo los brazos abiertos. 3. rollo hacia adelante desde cunclillas. secuencia; equilibrio - rollo adelante - regreso a posición inicial. 4. invertida en mosquito con apoyo. invertida en tres apoyos con ayuda. 5. saltos con giro en el aire de 180° y 360°. 6. flexibilidad; sentados en una colchoneta (estiramiento con piernas abiertas sin flexionar las rodillas, postura de mariposa, estiramiento de brazos adelante y atrás.
					Fase final	Regreso a la calma: practicas controladas sobre la colchoneta. Retroalimentación

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JUNIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**CUARTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, MANDO DIRECTO**
OBJETIVO MENSUAL	Reafirmar el desarrollo físico y técnico necesario para el baloncesto, ejecutando con variantes cada uno de los aspectos del deporte, progresando en la agilidad de ejecución.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y JUEVES 2 - 4 DE JUNIO	Martes 11:30 A 12:30pm Jueves 10:30 A 11:30am	2	Progresar en la fuerza, para realizar saltos, realizar pases y lanzamientos a canasta.	**Fase inicial**	Calentamiento: individual correr con cambios de dirección, giros, frenadas. Por parejas juego de mimo uno realiza las acciones y el compañero las replica, luego cambio de rol.
					Fase central	1. trabajo de fuerza; sentadillas tres series por 10, salto de rana 8, flexión de codo tres series por 8 repeticiones, diez abdominales bajas y diez altas, dar paso y agacharse rodilla cerca al suelo. 2. una fila dirigida a cada tablero, driblar y lanzar a la canasta. 3. por parejas avanzar realizando pases y lanzar a canasta, e ir a el otro tablero en el cual lanza el otro niño. 4. estas mismas parejas contra un defensor que realiza una defensor pasiva. 5. doble ritmo inicial; aproximación al tablero tomar el balón y dar dos pasos luego saltar y lanzar. 6. juego de 4x4 en cada mitad de cancha.
					Fase final	Regreso a la calma: ejercicios de respiración y estiramiento general.
SEMANA 2	MARTES Y JUEVES 9 - 11 DE JUNIO	7:15am A 8:15am	2	Reforzar la ejecución de los pases y el lanzamiento de baloncesto	**Fase inicial**	Calentamiento: desplazamientos dentro de la cancha de baloncesto, según la indicación, de forma lateral con pasos cruzados, imitando la defensa con una mano atacando el balón y con la otra cerrando la línea de pase, desplazamientos perfilados y practica del pie pivoté.
					Fase central	1. individual, driblar el balón con velocidad cambiando de mano y de dirección. Variante con oponente. 2. tres grupos, un grupo en cada mitad de cancha y otro en el centro, los que están cerca de los tableros se ubican sobre la línea de tres puntos, se realizan pases de pecho y el ultimo que recibe se aproxima al tablero y lanza. el grupo que esta en el centro de la cancha practica pases. 3. iniciar desde el centro de la cancha realizar un pase a un compañero que esta en el lateral, recibir nuevamente y realizar pase al compañero que esta al otro costado, recibir nuevamente y lanzar a canasta. 4. una fila para cada tablero, practicar el doble ritmo sin balón, derecha-izquierda salto, y con balón utilizando el tablero para convertir la cesta.
					Fase final	Regreso a la calma: control respiratorio. Estiramiento. Retroalimentación del periodo.
SEMANA 3	MARTES Y JUEVES 16 - 18 DE JUNIO	7:15am A 8:15am	2	Mejorar el control corporal en la ejecución de movimientos gimnásticos.	**Fase inicial**	Calentamiento: movimiento articular general. parejas juego de espejos, uno de los dos realiza los movimientos y el compañero trata de replicarlos.
					Fase central	1. planchas ventrales, dorsales y laterales en tres series sosteniéndolas por 15seg, posición de avión. 2. rollos hacia adelante con salto, y hacia atrás con un plano inclinado. 3. secuencia de tres media lunas. 4. sobre la colchoneta con apoyo; posición de vela. posición de mosquito. posición de invertida en tres apoyos. 5. estiramientos sobre la colchoneta desde la gimnasia (buscando la flexibilidad de las articulaciones)
					Fase final	Regreso a la calma: retroalimentación. Ejercicios de respiración.

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA — Daniel Q.

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

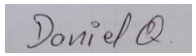
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE

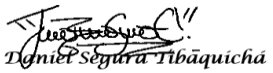
PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JUNIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**SEGUNDO PERIODO**
GRADO	**QUINTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, MANDO DIRECTO**
OBJETIVO MENSUAL	Comprobar los avances de los elementos técnicos de la practica del baloncesto, observando el desempeño en ejercicios puntuales, corrigiendo los posibles errores.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y JUEVES 3 - 4 DE JUNIO	11:30 A 12:30pm	2	Enriquecer la agilidad para la practica del baloncesto	**Fase inicial**	Calentamiento: Desplazamientos por las líneas de la cancha de baloncesto, de frente, de lado y en diagonal. Driblar el balón de baloncesto y realizar maniobras, pasarlo por debajo de una pierna, dar un giro completo, driblarlo alrededor del cuerpo.
					Fase central	1. grupos de tres, dos se realizan pases y el otro compañero trata de evitarlo y robar el balón. 2. una fila para cada tablero, el primero de la fila va a realizar tres lanzamientos desde tres distancias diferentes, luego pasa a la otra fila. 3. esta misma distribución realizar el doble ritmo por derecha y por izquierda. 4. jugada especifica, un niño realiza saque lateral, otro niño recibe el balón se gira y avanza, realiza un pase de pecho a otro compañero y este realiza el lanzamiento a canasta. 5. juego de 3x3 a una cesta se cambia el equipo al cual le realizaron la cesta.
					Fase final	Regreso a la calma. Retroalimentación. Estiramiento general y resaltar acciones positivas de los compañeros.
SEMANA 2	MIERCOLES Y JUEVES 10 - 11 DE JUNIO	11:30 A 12:30pm	2	Evidenciar el progreso en la toma de decisiones de la practica del baloncesto	**Fase inicial**	Calentamiento: movimiento articular. Por parejas juego de persecución con cambios de velocidad y cambios de dirección para atrapar al compañero.
					Fase central	1. cuatro filas, driblar el balón, en el primer cono cambiar de velocidad, en el segundo cambiar de mano, en el tercero dar un giro completo y en cuarto pasar el balón por debajo de una pierna. 2. todos ubicados en hilera, un integrante pasa realizando pases con sus compañeros al finalizar termina lanzando a canasta. 3. una fila para cada tablero, en uno realizan doble ritmo por derecha y en el otro por izquierda. variante colocar oposición. 4. lanzamientos desde los laterales y desde el punto de tiro libre. 5. situación de juego, dos atacantes contra dos defensas
					Fase final	Regreso a la calma: juego de 5x5 en toda la cancha. Estiramiento
SEMANA 3	MIERCOLES Y JUEVES 17 - 18 DE JUNIO	11:30 A 12:30pm	2	Desarrollar elementos gimnasticos avanzados	**Fase inicial**	Calentamiento: movimiento articular. Desplazamientos con gran movilidad de las articulaciones.
					Fase central	1. proceso para llegar a la invertida en dos apoyos con ayuda; iniciar con mosquito, invertida en tres apoyos. Contra la pared subir las piernas paulatinamente hasta llegara a la invertida. poyar las manos y dar saltos intentando subir las piernas. Con ayuda del profesor realizar la invertida en dos apoyos por 5seg. 2. acrosport en grupos de tres, realizar figuras entre los tres con apoyo del profesor. figuras verticales y horizontales .
					Fase final	Regreso a la calma: Retroalimentación, estiramiento dinámico

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

	 Daniel Segura Tibaquichá	16/06/2026 Metodólogo del IMRD Cota

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JULIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**TERCER PERIODO**
GRADO	**PREESCOLAR**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, RESOLUCION DE PROBLEMAS**
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer la habilidades básicas, coordinando movimientos con mayor precisión, logrando el estimulo motor para actividades mas complejas.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y VIERNES 14 - 17 JULIO	7:15am A 8:15am	2	Fortalecer la coordinación viso-manual	**Fase inicial**	Calentamiento: ronda; realizar movimiento de brazos y piernas con y sin desplazamiento imitando las acciones que se cantan en la ronda.
					Fase central	1. dos filas, cinco aros, diez platillos ubicados a los lados con una pelota encima saltan dentro del aro y cambian de lado la pelota. Colocar dos pelotas dentro de cada aro saltar y colocarlas sobre los platillos. 2. esta misma ubicación, cinco conos, cinco aros y cinco platillos, toman el platillo van en zigzag y lo llevan a un de los aros saltando. 3. todos ubicados en circulo entre niño y niño sostienen un aro en vertical, en el centro dentro de un aro pelotas, dos niños trotando por fuera a la señal ingresan por dentro de un aro y toman una pelota. 4. dos filas saltar aros en diagonal, llevar una pelota, al terminar los aros lanzar la pelota para que pase por un aro que se encuentra colgado.
					Fase final	Regreso a la calma: practica libre con los elementos utilizados durante la clase. Estiramiento.
SEMANA 2	MARTES Y VIERNES 21 - 24 JULIO	7:15am A 8:15am	2	Estimular el equilibrio estático y dinámico	**Fase inicial**	Calentamiento: movilidad de brazos y piernas con música, se amplificaran canciones infantiles y los niños se mueven al ritmo de la música.
					Fase central	1. tres filas, realizar relevos, con diferentes formas de desplazarse, saltando, corriendo, en un solo pie, llevando un objeto y cambiarlo por otro. 2. dos filas, el primero de cada fila corre y salta los obstáculos; conos, bastones y esquivar pelotas lanzadas por el profesor. 3. sobre una colchoneta acostados girar y pasar cinco pelotas de un lado a otro lo más rápido posible. 4. dos filas, cuatro aros al frente colocar tres objetos balón, cono y platillo, los deben pasar uno por uno.
					Fase final	regreso a la calma: por parejas jugar a realizar estatuas, ejercicios de respiración.
SEMANA 3	MARTES Y VIERNES 28 - 31 JULIO	7:15am A 8:15am	2	Generar agilidad y concentración en la ejecución de una tarea	**Fase inicial**	Calentamiento: por medio de una ronda se imitan los movimientos que se nombran en la canción. Juego de persecución por parejas, luego se cambia de rol.
					Fase central	1. locomoción; desplazamientos sobrepasando conos gateando, en cuatro apoyos, hacia atrás y en un solo pie alternando. 2. dos filas, una escalera de coordinación para cada grupo, después de pasar la escalera el que se logre ubicar dentro de un aro. 3. estos mismos grupos, dos niños de cada grupo sostienen una cuerda que tiene un vaso, y otro niño va a soplar el vaso de un extremo al otro 4. dos filas, el primer niño de cada fila debe correr una distancia, al llegar a un punto debe pasar un pin pon por cinco vasos y regresar para hacer el relevo
					Fase final	Regreso a la calma: juego en grupos de tres con los materiales utilizados durante la clase. Estiramiento

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	Daniel Q.
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JULIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**TERCER PERIODO**
GRADO	**PRIMERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, RESOLUCION DE PROBLEMAS**
OBJETIVO MENSUAL	Desarrollar las capacidades básicas de los niños, por medio de actividades lúdicas, logrando buenos gestos motrices

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y VIERNES 15 - 17 JULIO	9:10 A 10:10 am	2	Estimular la velocidad en los desplazamientos	**Fase inicial**	Calentamiento: todos ubicados en circulo, un niño trota alrededor tocando la cabeza de los compañeros dice pato, pato, cuándo menciona ganso, el niño que le corresponda se levanta y corre intentando llegar primero a su puesto, si no sucede continua con el juego.
					Fase central	1. Dos grupos, el primero de cada grupo debe pasar tres platillos por una cuerda de un extremo a otro, luego correr a un punto y regresar para realizar el relevo. 2. estos grupos ubicados en fila deben realizar relevos en parejas como carretilla de ida uno realiza una función y de regreso cambian. Desplazarse en posición de mesa o cangrejo. 3. estas mismas filas, pasar un balón por debajo de las piernas o por encima de la cabeza, cuando llegue al primero de la fila, toma el balón corre a un cono y regresa para ubicarse de ultimo. 4. estaciones; lanzar y atrapar pelota, girar aros con los brazos, saltar lazo, en colchoneta realizar rollos.
					Fase final	Regreso a la calma: ejercicios de respiración, estiramiento.
SEMANA 2	MIERCOLES Y VIERNES 22 - 24 JULIO	9:10 A 10:10 am	2	Estimular la técnica de carrera con amplitud en la zancada	**Fase inicial**	Calentamiento: juego del gato y el ratón, se escogen dos niños, uno será gato y el otro ratón, se canta la ronda y el que es gato debe tratar de atrapar a el que es ratón.
					Fase central	1. cuatro grupos, ubicados en un cuadro, se coloca un cono en el centro de la cancha, los niños trotan alrededor a la señal corren a coger un aro que esta detrás de la fila e intentan embocarlo en el cono. 2. dos filas, los primeros de cada fila salen a perseguir un aro que será lanzado por el profesor, lo deben atrapar antes de que pase la línea del otro extremo 3. estos mismos grupos, el primer niño de cada grupo avanza el balón un aro, corre hasta la línea final y regresa a realizar el relevo. 4. esta misma ubicación, a cada grupo se le entrega un lazo para que los relevos los realice saltando lazo, alternando pies, en un solo pie.
					Fase final	Regreso a la calma: control respiratorio. Estiramiento.
SEMANA 3	MIERCOLES Y VIERNES 29 - 31 JULIO	9:10 A 10:10 am	2	Fortalecer la coordinación viso manual	**Fase inicial**	Calentamiento: Juego de cogidas, se divide el grupo en dos, unos son los que cogen y los otros son los corredores, se determinan dos tachos, luego de un tiempo se cambia de roles.
					Fase central	1. 1. todos ubicados en la línea lateral, al otro lado se colocan el mismo numero de aros, cada niño lanza un balón intentando que quede dentro del aro. 2. cuatro filas, el primero de cada fila realiza 10 saltos de lazo en el puesto, luego toma un balón y lo lleva rodando hasta un aro gira y se devuelve 3. estas mismas filas, el primer niño de cada fila se le entrega una pinza debe correr y colocarla en una cuerda la cual será movida por el profesor. 4. por parejas se les entrega un bastón se lo deben pasar desde acostados, sentados y de pie. Lanzarlo al aire y atraparlo.
					Fase final	Regreso a la calma: practica libre con los elementos utilizados durante la clase. Estiramiento

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	Daniel Q.
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

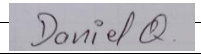
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JULIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**TERCER PERIODO**
GRADO	**SEGUNDO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, MANDO DIRECTO**
OBJETIVO MENSUAL	Fortalecer el desarrollo motriz y socio motriz, mediante actividades donde cada niño debe aportar para lograr el objetivo, mejorando la interacción social.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y JUEVES 07 - 09 JULIO	Martes 9:10 A10:10 am Jueves 7:00 A 8:00am	2	Mejorar la velocidad de reacción a diferentes estímulos	**Fase inicial**	Calentamiento: cuatro niños con un aro, el que es atrapado con el aro debe integrarse al trencito, el niño que logre conformar el tren mas largo.
					Fase central	1. cuatro grupos, dos frente a frente, el primero de cada grupo se coloca de pie dentro de un aro, toman por lo extremos un lazo y halan el que salga del aro pierde. 2. dos filas, el profesor sostiene dos palos de escoba, a la señal el profesor soltara los palos, los niños deben cogerlos antes de que caigan por completo. Aumentar la distancia. 3. estas mismas dos filas, el profesor gira una cuerda en sentido vertical, los niños deben pasar sin dejarse tocar por la cuerda. 4. dos grupos, uno ubicado en circulo cada niño sostiene un aro, el otro grupo dentro del círculo, a la señal salir por los aros. Cambiar la posición de los que conforman el circulo, sentados o de pie.
					Fase final	Regreso a la calma: jugar por parejas con los elementos utilizados en la clase. Estiramiento.
SEMANA 2	MARTES Y JUEVES 21 - 23 JULIO	Martes 9:10 A10:10 am Jueves 7:00 A 8:00am	2	Reforzar la coordinación viso manual y viso pedica	**Fase inicial**	Calentamiento: por el lugar, cambiar de velocidad; lento, moderado y rápido. Cambiar de dirección a una señal se cambia de velocidad y de dirección según lo indicado.
					Fase central	1. dos grupos, unos ubicados en la línea de la mitad de cancha, los otros de frente en el extremo, lanzan un balón intentando que pase por debajo de las piernas, si logra pasar no los atrapan, de lo contrario los pueden atrapar. 2. estos grupos ubicados en circulo deben pasar un balón sin dejarlo caer, el grupo que lo deje caer paga penitencia. 3. tres filas, se colocan cinco conos en línea para cada fila, sosteniéndolos con los pies los van a pasar de un lado al otro. 4. grupos de cinco, se colocan cuatro conos y cuatro niños que los defienden, el quinto niño buscara derribar alguno de los conos. 5. por parejas sostienen una cuerda y con la otra mano golpean un globo pasándolo por encima de la cuerda.
					Fase final	Regreso a la calma: grupos de cuatro jugar con globos sin dejar caer al suelo. Estiramiento.
SEMANA 3	MARTES Y JUEVES 28 - 30 JULIO	Martes 9:10 A10:10 am Jueves 7:00 A 8:00am	2	Motivar en la participación de juegos cooperativos	**Fase inicial**	Calentamiento: movilidad articular. Juego de yermis, se dividen en dos grupos, un integrante intenta derribar una torre con una pelota, al lograrlo el otro grupo debe poncharlos antes de que logren armar la torre de nuevo.
					Fase central	1. una sola fila, se dibujan flechas en el piso indicando hacia don de apuntan los pies, los niños deben seguir la secuencia lo más rápido posible. 2. dos filas, por parejas van a transportar un balón sobre una tela, superando obstáculos; bastón, cuerda, aros. 3. dos grupos, en el centro se colocan aros y en los extremos un cono para cada grupo, un niño del grupo durante 30seg debe llevar la mayor cantidad de aros. 4. estos mismos grupos, el primero de cada grupo tiene tres oportunidades para derribar el mayor numero de conos con una pelota.
					Fase final	Regreso a la calma: por parejas jugar con las pelotas de tenis de forma libre. Estiramiento.

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JULIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**TERCER PERIODO**
GRADO	**TERCERO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, MANDO DIRECTO**
OBJETIVO MENSUAL	Conocer aspectos básicos del microfutbol respecto a reglas, elemento, y espacio de juego, identificando las diferencias con otros deportes.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y JUEVES 14 - 16 JULIO	Martes 10:30 A 11:30am Jueves 9:10 A 10:10am	2	Conocer las características y reglas del microfutbol	**Fase inicial**	Calentamiento: actividad de coordinación de manos. Actividad de crucigrama referente al micro futbol. Actividad de coordinación y velocidad de reacción con las manos.
					Fase central	1. componente teórico del micro futbol; Historia del deporte, origen e historia en Colombia. reglas básicas; cantidad de jugadores. Superficies de contacto del pie con el balón. Respeto al arbitro, compañeros y rivales. Valores; respeto, responsabilidad, disciplina, solidaridad y juego limpio. Características de la cancha y del balón. Fundamentos técnicos; conducción; desplazamiento con el balón manteniéndolo controlado. pase; enviar el balón con precisión a un compañero. remate: patear el balón hacia la portería. marcación; atacar a un adversario para evitar que avance.
					Fase final	Regreso a la calma: ejercicios de reparación. Retroalimentación
SEMANA 2	MARTES Y JUEVES 21 - 23 JULIO	Martes 10:30 A 11:30am Jueves 9:10 A 10:10am	2	Identificar las superficies de contacto utilizadas en el microfutbol.	**Fase inicial**	Calentamiento: juego de la cadenita, un niño inicia el juego, y el niño que es tocado se va integrando a la cadena hasta que quede uno solo libre.
					Fase central	1. grupos de cuatro, superficies de contacto, cada niño realiza el ejercicio de forma individual y luego se lo pasa a un compañero; interactuar con el balón, con la planta del pie, empeine, muslo y borde interno. 2. grupos de cuatro conducir por el lugar, a la señal cambiar de dirección o pisar el balón y cambiar de dirección. 3. una fila inicia en una esquina conduce sin obstáculos en diagonal hasta el centro luego cambia de dirección buscando el punto penalti del otro lado. 4. cuatro filas, en cada ronda conducir el balón en línea recta con; planta del pie, borde interno y borde externo
					Fase final	Regreso a la calma: Ejercicios de respiración. Estiramiento general.
SEMANA 3	MARTES Y JUEVES 28 - 30 JULIO	Martes 10:30 A 11:30am Jueves 9:10 A 10:10am	2	Experimentar pases con la planta del pie y borde interno	**Fase inicial**	Calentamiento: juego de captura la bandera, se forman dos equipos y a cada equipo se le entrega una bandera, deben crear una estrategia para robar la bandera del equipo contrario.
					Fase central	1. ocho grupos, cuatro grupos en una línea lateral y los otros cuatro al frente en la otra línea lateral, conducir el balón y al acercarse realizar el pase con la planta del pie. 2. esta misma ubicación, dos hileras frente a frente realizarse pases, iniciar cerca y luego aumentar la distancia. 3. dos filas avanzar realizándose pases cerca de una línea lateral, regresar por la otra, utilizar planta del pie y borde interno. 4. cuatro filas, un compañero se ubica al frente, les va a lanzar el balón con las manos en cucharita, y el compañero que este de primero lo debe controlar con la plata del pie o con el empeine y devolverlo con un pase.
					Fase final	Regreso a la calma: juego del bobito en grupos de cinco. Estiramiento general.

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	Daniel Q.
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

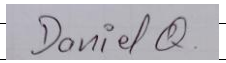
Versión 2 Febrero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JULIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**TERCER PERIODO**
GRADO	**CUARTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, MANDO DIRECTO**
OBJETIVO MENSUAL	Afianzar conocimientos sobre el microfutbol, mediante la manipulación del balón en diferentes actividades, aumentando el conocimiento técnico del deporte

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y JUEVES 14 - 16 JULIO	7:15am A 8:15am	2	Conocer la historia del microfutbol y los valores que promueve.	**Fase inicial**	Calentamiento: actividades de manipulación de objetos con las manos. Crucigrama relacionado con la historia del deporte. Adivinanzas sobre los valores promulgados por el microfutbol.
					Fase central	1. componente teórico del micro futbol; Historia del deporte, origen e historia en Colombia. reglas básicas; cantidad de jugadores. Superficies de contacto del pie con el balón. Respeto al arbitro, compañeros y rivales. Valores; respeto, responsabilidad, disciplina, solidaridad y juego limpio. Características de la cancha y del balón. Fundamentos técnicos; conducción; desplazamiento con el balón manteniéndolo controlado. pase; enviar el balón con precisión a un compañero. remate: patear el balón hacia la portería. marcación; atacar a un adversario para evitar que avance.
					Fase final	Regreso a la calma: retroalimentación y reflexiones sobre el deporte y los valore que promueve.
SEMANA 2	MARTES Y JUEVES 21 - 23 JULIO	7:15am A 8:15am	2	Desarrollar el control del balón de microfutbol	**Fase inicial**	Calentamiento: movimiento articular. correr en velocidad a la señal, Correr y saltar. Recorridos en zigzag sin balón y en diagonales
					Fase central	1. grupos de cuatro o cinco, controlar el balón individualmente, lanzar el balón al aire y controlarlo con el muslo, con el pie o con la planta del pie. 2. cinco filas conducción del balón en zigzag con borde interno, borde externo y planta de pie alternando. Pisar el balón y girar sobre el. 3. tres grupos, tres círculos grandes delimitados por conos, un niño en cada circulo conduce el balón en un sentido, luego en el otro y se realiza el cambio. 4. grupos de cuatro o cinco, descubrir formas de elevar el balón, con un solo pie o utilizando los dos pies.
					Fase final	Regreso a la calma:
SEMANA 3	MARTES Y JUEVES 28 - 30 JULIO	7:15am A 8:15am	2	Reconocer las superficies de contacto para realizar un pase.	**Fase inicial**	Calentamiento: movimiento articular. Por parejas ubicados frente a frente el que logre tocar el hombro del compañero 10 veces, luego el primero que logre tocar la rodilla 10 veces, el que pierde paga penitencia (abdominales, flexiones de codo o sentadillas.
					Fase central	1. grupos de cuatro ubicados en cuadro, realizar pases con la planta del pie, borde interno y punta de pie. 2. estos mismos grupos de manera individual, realizar el elástico, impulsar el balón con borde externo y luego regresarlo con borde interno. 3. grupos de tres ubicados en triangulo, se realizan pases con la planta del pie y borde interno. 4. cinco filas, un niño se ubica al frente, lanza el balón al aire y el primero de la fila lo debe controlar con el pecho, muslo o empeine.
					Fase final	Regreso a la calma: Ejercicios de respiración. Estiramiento.

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL DEPORTE ESCOLAR

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA**
MES	**JULIO**
SEDE O ESCUELA	**ESCUELA DE ROZO**
PERIODO ESCOLAR	**TERCER PERIODO**
GRADO	**QUINTO**
TECNICA DE ENSEÑANZA	**DESCUBRIMIENTO GUIADO, MANDO DIRECTO**
OBJETIVO MENSUAL	Promover el disfrute de la practica del microfutbol, a través de actividades en pareja o grupales, logrando que todos participen del juego.

Semana	Fecha	Horario	sesiones	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 Y JUEVES 15 - 16 DE JULIO	11:30 A 12:30pm	2	Reconocer el origen del micro-futbol, similitudes y diferencias con otras disciplinas	**Fase inicial**	Calentamiento: juego del tingo, tingo, tango. Actividades de coordinación de manos, velocidad de reacción y coordinación fina viso-manual.
					Fase central	1. componente teórico del micro futbol; Historia del deporte, origen e historia en Colombia. reglas básicas; cantidad de jugadores. Superficies de contacto del pie con el balón. Respeto al arbitro, compañeros y rivales. Valores; respeto, responsabilidad, disciplina, solidaridad y juego limpio. Características de la cancha y del balón. Fundamentos técnicos; conducción; desplazamiento con el balón manteniéndolo controlado. pase; enviar el balón con precisión a un compañero. remate: patear el balón hacia la portería. marcación; atacar a un adversario para evitar que avance.
					Fase final	Regreso a la calma: retroalimentación. Ejercicios de respiración.
SEMANA 2	MIERCOLES Y JUEVES 22 - 23 DE JULIO	11:30 A 12:30pm	2	Identificar falencias en los aspectos técnicos del microfutbol	**Fase inicial**	Calentamiento: juego de futbol mano, dos equipos en cada mitad de cancha.
					Fase central	1. control de balón. Grupos de cuatro o cinco, de forma individual lanzar el balón al aire y controlarlo con la cabeza, pecho muslo o pie. 2. de forma individual elevar el balón utilizando diferentes maneras, un solo pie o los dos pies. 3. filas de cinco, conducir el balón detenerse pisarlo y cambiar de dirección, utilizar obstáculos a diferente distancia. 4. estas mismas filas conducir el balón en zigzag con la planta del pie alternando, y con el borde interno. 5. grupos ubicados en circulo pasarse el balón, luego se coloca un integrante en el centro intentando interceptar el balón.
					Fase final	Regreso a la calma: de forma individual realizar la 21 o dominadas. Estiramiento.
SEMANA 3	MIERCOLES Y JUEVES 29 - 30 DE JULIO	11:30 A 12:30pm	2	Mejorar la realización de pases y movimientos de desmarque	**Fase inicial**	Calentamiento: algunos niños con balón, todos trotando por la cancha, los que no tienen balón intentan robar el balón que tienen los compañeros.
					Fase central	1. dos grupos, ubicados en cuadro, conducir el balón de una esquina a otra, al acercarse realizar pase con la planta del pie. 2. esta misma ubicación, realizar el pase desde su esquina y correr a ocupar el puesto al que le hizo el pase. 3. cinco filas, uno se ubica al frente de su fila y va a lanzar el balón para que el primero de la fila lo controle con la cabeza y devuelva el pase con el pie. 4. realizar un saque lateral y el que recibe el balón controla y luego conduce y realiza el remate.
					Fase final	Regreso a la calma: juego de banquitas 2x2. estiramiento

OBSERVACIONES:

OSCAR DANIEL QUEVEDO SEGURA	Daniel Q.
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Tibaquicha

14/07/2026
Metodólogo del IMRD Cota