



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	VENECIA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	1 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE VENECIA	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM	6:00 p. m.	
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar la fuerza general y tolerancia al esfuerzo con ejercicios adaptados a cada nivel funcional		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Se establecen lineamientos de seguridad, saludo de bienvenida. Se incluyen movilidad articular,	Formación en círculo, chequeo de dolor, respiración conciente.	Indep: Elevar brazos 5x Asist: Brazos apoyo mesa Depen: Apretar puños	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre	
CENTRAL	Realizamos un circuito de Fuerza que se compone de 6 estaciones	Se compone de 6 estaciones x 8 min + rotación visual	1.Pecho: 8 empujes banda/2.Espalda: 8 remos/3.Hombros: 8 elevaciones/4.Bíceps: 8 curls/5.Piernas: 10 sentadillas parciales/6.Resistencia: 2 min marcha adaptada según la funcionalidad	60 min	Bandas elásticas, pelotas, botellas agua y palos de escoba	
FINAL	Estiramientos globales	Estiramientos 20s + respiración visible	Brazos, pecho, espalda, piernas sentados o de pie según su funcionalidad	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluación, Reconocimiento esfuerzo y logros alcanzados	Ayuda visual de Caritas cansancio + conteo repeticiones	Registro de Logros : "Logró 6/8 repeticiones"	20 min	Hojas de Registro de percepción de esfuerzo	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	FATIMA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	2 DE JUNIO DE 2026		
		ESCENARIO:	PARQUE FATIMA	HORA:	4PM	INICIO	6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar la fuerza general y tolerancia al esfuerzo con ejercicios adaptados a cada nivel funcional		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1			
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES		
		CÓMO	QUÉ	120 MIN			
INICIAL	Se establecen lineamientos de seguridad, saludo de bienvenida. Se incluyen movilidad articular,	Formación en círculo, chequeo de dolor, respiración consciente.	Indep: Elevar brazos 5x Asist: Brazos apoyo mesa Depen: Apretar puños	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre		
CENTRAL	Realizamos un circuito de Fuerza que se compone de 6 estaciones	Se compone de 6 estaciones x 8 min + rotación visual	1. Pecho: 8 empujes banda/2. Espalda: 8 remos/3. Hombros: 8 elevaciones/4. Bíceps: 8 curls/5. Piernas: 10 sentadillas parciales/6. Resistencia: 2 min marcha adaptada según la funcionalidad	60 min	Bandas elásticas, pelotas, botellas agua y palos de escoba		
FINAL	Estiramientos globales	Estiramientos 20s + respiración visible	Brazos, pecho, espalda, piernas sentados o de pie según su funcionalidad	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre		
RETROALIMENTACIÓN	Evaluación, Reconocimiento esfuerzo y logros alcanzados	Ayuda visual de Caritas cansancio + conteo repeticiones	Registro de Logros : "Logró 6/8 repeticiones"	20 min	Hojas de Registro de percepción de esfuerzo		
OBSERVACIONES:							
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR				



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	SAN CARLOS CAI PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	3 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE SAN CARLOS CAI	HORA:	INICIO	FINAL
					4PM	6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar la fuerza general y tolerancia al esfuerzo con ejercicios adaptados a cada nivel funcional		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Se establecen lineamientos de seguridad, saludo de bienvenida. Se incluyen movilidadarticular,	Formacion en circulo, chequeo de dolor, respiracion conciente.	Indep: Elevar brazos 5x Asist: Brazos apoyo mesa Depen: Apretar puños	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre	
CENTRAL	Realizamos un circuito de Fuerza que se compone de 6 estaciones	Se compone de 6 estaciones x 8 min + rotación visual	1.Pecho: 8 empujes banda/2.Espalda: 8 remos/3.Hombros: 8 elevaciones/4.Bíceps: 8 curls/5.Piernas: 10 sentadillas parciales/6.Resistencia: 2 min marcha adaptada según la funcionalidad	60 min	Bandas elásticas, pelotas, botellas agua y palos de escoba	
FINAL	Estiramientos globales	Estiramientos 20s + respiración visible	Brazos, pecho, espalda, piernas sentados o de pie según su funcionabilidad	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluación, Reconocimiento esfuerzo y logros alcanzados	Ayuda viisual de Caritas cansancio + conteo repeticiones	Registro de Logros : "Logró 6/8 repeticiones"	20 min	Hojas de Registro de percepcion de esfuerzo	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	EL CARMEN PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	4 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL CARMEN	HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar la fuerza general y tolerancia al esfuerzo con ejercicios adaptados a cada nivel funcional		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Se establecen lineamientos de seguridad, saludo de bienvenida. Se incluyen movilidad articular,	Formacion en circulo, chequeo de dolor, respiracion conciente.	Indep: Elevar brazos 5x Asist: Brazos apoyo mesa Depen: Apretar puños	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre	
CENTRAL	Realizamos un circuito de Fuerza que se compone de 6 estaciones	Se compone de 6 estaciones x 8 min + rotación visual	1.Pecho: 8 empujes banda/2.Espalda: 8 remos/3.Hombros: 8 elevaciones/4.Bíceps: 8 curls/5.Piernas: 10 sentadillas parciales/6.Resistencia: 2 min marcha adaptada según la funcionalidad	60 min	Bandas elásticas, pelotas, botellas agua y palos de escoba	
FINAL	Estiramientos globales	Estiramientos 20s + respiración visible	Brazos, pecho, espalda, piernas sentados o de pie según su funcionabilidad	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluación, Reconocimiento esfuerzo y logros alcanzados	Ayuda visual de Caritas cansancio + conteo repeticiones	Registro de Logros : "Logró 6/8 repeticiones"	20 min	Hojas de Registro de percepcion de esfuerzo	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

BOGOTÁ ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA						
Grupo	EL REDENTOR VILLA XIMENA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	5 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL REDENTOR VILLA XIMENA	HORA:	INICIO	FINAL
					4PM	6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar la fuerza general y tolerancia al esfuerzo con ejercicios adaptados a cada nivel funcional		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Se establecen lineamientos de seguridad, saludo de bienvenida. Se incluyen movilidadarticular,	Formacion en circulo, chequeo de dolor, respiracion conciente.	Indep: Elevar brazos 5x Asist: Brazos apoyo mesa Depen: Apretar puños	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre	
CENTRAL	Realizamos un circuito de Fuerza que se compone de 6 estaciones	Se compone de 6 estaciones x 8 min + rotación visual	1.Pecho: 8 empujes banda/2.Espalda: 8 remos/3.Hombros: 8 elevaciones/4.Bíceps: 8 curls/5.Piernas: 10 sentadillas parciales/6.Resistencia: 2 min marcha adaptada según la funcionalidad	60 min	Bandas elásticas, pelotas, botellas agua y palos de escoba	
FINAL	Estiramientos globales	Estiramientos 20s + respiración visible	Brazos, pecho, espalda, piernas sentados o de pie según su funcionabilidad	20 min	Colchonetas y espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluación, Reconocimiento esfuerzo y logros alcanzados	Ayuda viisual de Caritas cansancio + conteo repeticiones	Registro de Logros : "Logró 6/8 repeticiones"	20 min	Hojas de Registro de percepcion de esfuerzo	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	VENECIA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	8 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE VENECIA	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM	6 PM	
OBJETIVO:	Adaptado: Fortalecer equilibrio y estabilidad del tronco para transferencias seguras.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Ejercicios enfocados a la alineacion postural y respiracion conciente	Correccion postural de la espalda, respiraciones controladas,	Indep: 20s erguido, Asist: 15s respaldo, Depen: 10s cabeza centrada	20 min	Sillas o gradas del parque	
CENTRAL	Ejercicios adaptados y dirigidos a la activacion controlada del tronco por medio de 6 estaciones de equilibrio	Utilizaremos ayudas visuales como el carton de señales + toque hombro transición Cambios de peso + transferencias seguras	1.Monopodal: 15s pierna/2.Puente glúteos: 20s/3.Transferencias: 5 cambios/4.Plancha: 20s antebrazos/5.Dinámico: 10 pasos línea/6.Tronco: 20s rotaciones Flexiones de tronco + 5 tranferencias seguidas en sillas o gradas del parque	60 min	Colchoneta, sillas o gradas del parque, cinta demarcacion suelo	
FINAL	Enfoque de estabilidad	Realizar respiraciones profundas + estiramientos	4 respiraciones lentas + estirar espalda de manera controlada y conciente	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Enfoque De autoevaluacion de logros o esfuerzo realizados	Utilizar Caritas estabilidad + tiempos logrados	Realizamos la siguiente pregunta: "¿Mantuviste más tiempo?"	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	FATIMA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	9 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE FATIMA	HORA:	INICIO	FINAL
					4PM	6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Fortalecer equilibrio y estabilidad del tronco para transferencias seguras.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Ejercicios enfocados a la alineacion postural y respiracion conciente	Correccion postural de la espalda, respiraciones controladas,	Indep: 20s erguido, Asist: 15s respaldo, Depen: 10s cabeza centrada	20 min	Sillas o gradas del parque	
CENTRAL	Ejercicios adaptados y dirgidos a la activacion controlada del tronco por medio de 6 estaciones de equilibrio	Utilizaremos ayudas visuales como el carton de señales + toque hombro transición Cambios de peso + transferencias seguras	1.Monopodal: 15s pierna/2.Puente glúteos: 20s/3.Transferencias: 5 cambios/4.Plancha: 20s antebrazos/5.Dinámico: 10 pasos línea/6.Tronco: 20s rotaciones Flexiones de tronco + 5 tranferencias seguidas en sillas o gradas del parque	60 min	Colchoneta, sillas o gradas del parque, cinta demarcacion suelo	
FINAL	Enfoque de estabilidad	Realizar respiraciones profundas + estiramientos	4 respiraciones lentas + estirar espalda de manera controlada y conciente	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Enfoque De autoevaluacion de logros o esfuerzo realizados	Utilizar Caritas estabilidad + tiempos logrados	Realizamos la siguiente pregunta: "¿Mantuviste más tiempo?"	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

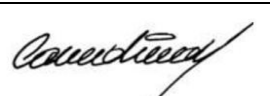
Grupo	SAN CARLOS CAI PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	10 DE JUNIO DE 2026		
		ESCENARIO:	PARQUE SAN CARLOS CAI	HORA:	INICIO	FINAL	
					4PM	6 PM	
OBJETIVO:	Adaptado: Fortalecer equilibrio y estabilidad del tronco para transferencias seguras.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2			
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES		
		CÓMO	QUÉ	120 MIN			
INICIAL	Ejercicios enfocados a la emarcació postural y emarcación conciente	Correccion postural de la espalda, respiraciones controladas,	Indep: 20s erguido, Asist: 15s respaldo, Depen: 10s cabeza centrada	20 min	Sillas o gradas del parque		
CENTRAL	Ejercicios adaptados y dirgidos a la emarcació controlada del tronco por medio de 6 estaciones de equilibrio	Utilizaremos ayudas visuales como el emarc de señales + toque hombro transición Cambios de peso + transferencias seguras	1.Monopodal: 15s pierna/2.Puente glúteos: 20s/3.Transferencias: 5 cambios/4.Plancha: 20s antebrazos/5.Dinámico: 10 pasos línea/6.Tronco: 20s rotaciones Flexiones de tronco + 5 tranferencias seguidas en sillas o gradas del parque	60 min	Colchoneta, sillas o gradas del parque, cinta emarcación suelo		
FINAL	Enfoque de estabilidad	Realizar respiraciones profundas + estiramientos	4 respiraciones lentas + estirar espalda de manera controlada y conciente	20 min	Espacio al aire libre		
RETROALIMENTACION	Enfoque De autoevaluacion de logros o esfuerzo realizados	Utilizar Caritas estabilidad + tiempos logrados	Realizamos la siguiente pregunta: “¿Mantuviste más tiempo?”	20 min	Hojas de Registro		
OBSERVACIONES:							
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR				
							



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	EL CARMEN PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	11 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL CARMEN	HORA:	INICIO	FINAL
					4PM	6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Fortalecer equilibrio y estabilidad del tronco para transferencias seguras.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Ejercicios enfocados a la emarcació postural y emarcación conciente	Correccion postural de la espalda, respiraciones controladas,	Indep: 20s erguido, Asist: 15s respaldo, Depen: 10s cabeza centrada	20 min	Sillas o gradas del parque	
CENTRAL	Ejercicios adaptados y dirgidos a la emarcació controlada del tronco por medio de 6 estaciones de equilibrio	Utilizaremos ayudas visuales como el emarc de señales + toque hombro transición Cambios de peso + transferencias seguras	1.Monopodal: 15s pierna/2.Puente glúteos: 20s/3.Transferencias: 5 cambios/4.Plancha: 20s antebrazos/5.Dinámico: 10 pasos línea/6.Tronco: 20s rotaciones Flexiones de tronco + 5 tranferencias seguidas en sillas o gradas del parque	60 min	Colchoneta, sillas o gradas del parque, cinta emarcación suelo	
FINAL	Enfoque de estabilidad	Realizar respiraciones profundas + estiramientos	4 respiraciones lentas + estirar espalda de manera controlada y conciente	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Enfoque De autoevaluacion de logros o esfuerzo realizados	Utilizar Caritas estabilidad + tiempos logrados	Realizamos la siguiente pregunta: “¿Mantuviste más tiempo?”	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	EL REDENTOR VILLA XIMENA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	12 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL REDENTOR VILLA XIMENA	HORA:	INICIO 4PM	FINAL 6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Fortalecer equilibrio y estabilidad del tronco para transferencias seguras.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Ejercicios enfocados a la alineacion postural y respiracion conciente	Correccion postural de la espalda, respiraciones controladas,	Indep: 20s erguido, Asist: 15s respaldo, Depen: 10s cabeza centrada	20 min	Sillas o gradas del parque	
CENTRAL	Ejercicios adaptados y dirgidos a la activacion controlada del tronco por medio de 6 estaciones de equilibrio	Utilizaremos ayudas visuales como el carton de señales + toque hombro transición Cambios de peso + transferencias seguras	1.Monopodal: 15s pierna/2.Puente glúteos: 20s/3.Transferencias: 5 cambios/4.Plancha: 20s antebrazos/5.Dinámico: 10 pasos línea/6.Tronco: 20s rotaciones Flexiones de tronco + 5 tranferencias seguidas en sillas o gradas del parque	60 min	Colchoneta, sillas o gradas del parque, cinta demarcacion suelo	
FINAL	Enfoque de estabilidad	Realizar respiraciones profundas + estiramientos	4 respiraciones lentas + estirar espalda de manera controlada y conciente	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Enfoque De autoevaluacion de logros o esfuerzo realizados	Utilizar Caritas estabilidad + tiempos logrados	Realizamos la siguiente pregunta: "¿Mantuviste más tiempo?"	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	VENECIA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	15 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE VENECIA	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM	6 PM	
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar coordinación ojo-mano/pie para actividades de vida diaria.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Las actividades estan dirigidas a optimizar la atencion motora	Utilizar un Espejo: tocar nariz-hombro-rodilla	Indep: 10 secuencias / Asist: 6 apoyo / Depen: 3 guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones de coordinacion	Se realiza la actividad con comandos directos y se hace rotación toque hombro + cuenta visual	1.Ojo-mano: 15 lanzamientos/2.Secuencias: 8 pasos patrón/3.Dissociación: 20 marchas cruzadas/4.Precisión: 10 aros diana/5.Ritmo: 15 palmadas/6.Bilateral: 15 toques mano-mano	60 min	Pelotas suaves, aros y conos	
FINAL	Enfoque en Relajación neuromuscular	Realizar accion de Sacudir extremidades + respiración	Sacudidas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos seguimiento con la siguiente pregunta: "¿Coordinaste mejor?"	Caritas + repeticiones exitosas	Seguimiento con: Registro progresión	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	FATIMA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	16 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE FATIMA	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM	6 PM	
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar coordinación ojo-mano/pie para actividades de vida diaria.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Las acciones se dirigen a optimizar la acción motora	Utilizar un Espejo: tocar nariz-hombro-rodilla	Indep: 10 secuencias / Asist: 6 apoyo / Depen: 3 guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones de coordinacion	Se realiza la actividad con comandos directos y se hace rotación toque hombro + cuenta visual	1.Ojo-mano: 15 lanzamientos/2.Secuencias: 8 pasos patrón/3.Dissociación: 20 marchas cruzadas/4.Precisión: 10 aros diana/5.Ritmo: 15 palmadas/6.Bilateral: 15 toques mano-mano	60 min	Pelotas suaves, aros y conos	
FINAL	Enfoque en Relajación neuromuscular	Realizar acción de Sacudir extremidades + respiración	Sacudidas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos seguimiento con la siguiente pregunta: "¿Coordinaste mejor?"	Caritas + repeticiones exitosas	Seguimiento con: Registro progresión	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	SAN CARLOS CAI PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	17 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE SAN CARLOS CAI	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM		6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar coordinación ojo-mano/pie para actividades de vida diaria.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Las actividades estan dirjidas a optimizar la atencion motora	Utilizar un Espejo: tocar nariz-hombro-rodilla	Indep: 10 secuencias / Asist: 6 apoyo / Depen: 3 guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones de coordinacion	Se realiza la actividad con comandos directos y se hace rotación toque hombro + cuenta visual	1.Ojo-mano: 15 lanzamientos/2.Secuencias: 8 pasos patrón/3.Dissociación: 20 marchas cruzadas/4.Precisión: 10 aros diana/5.Ritmo: 15 palmadas/6.Bilateral: 15 toques mano-mano	60 min	Pelotas suaves, aros y conos	
FINAL	Enfoque en Relajación neuromuscular	Realizar accion de Sacudir extremidades + respiración	Sacudidas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos seguimiento con la siguiente pregunta: "¿Coordinaste mejor?"	Caritas + repeticiones exitosas	Seguimiento con: Registro progresión	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	EL CARMEN PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	18 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL CARMEN	HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	Adaptado: Mejorar coordinación ojo-mano/pie para actividades de vida diaria.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Las actividades estan dirjidas a optimizar la atencion motora	Utilizar un Espejo: tocar nariz-hombro-rodilla	Indep: 10 secuencias / Asist: 6 apoyo / Depen: 3 guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones de coordinacion	Se realiza la actividad con comandos directos y se hace rotación toque hombro + cuenta visual	1.Ojo-mano: 15 lanzamientos/2.Secuencias: 8 pasos patrón/3.Dissociación: 20 marchas cruzadas/4.Precisión: 10 aros diana/5.Ritmo: 15 palmadas/6.Bilateral: 15 toques mano-mano	60 min	Pelotas suaves, aros y conos	
FINAL	Enfoque en Relajación neuromuscular	Realizar accion de Sacudir extremidades + respiración	Sacudidas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos seguimiento con la siguiente pregunta: "¿Coordinaste mejor?"	Caritas + repeticiones exitosas	Seguimiento con: Registro progresión	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	EL REDENTOR VILLA XIMENA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	19 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL REDENTOR VILLA XIMENA	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM		6 PM
OBJETIVO:	DESARROLLAR EL ENFOQUE MOTRIZ		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Las actividades estan dirjidas a optimizar la atencion motora	Utilizar un Espejo: tocar nariz- hombro-rodilla	Indep: 10 secuencias / Asist: 6 apoyo / Depen: 3 guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones de coordinacion	Se realiza la actividad con comandos directos y se hace rotación toque hombro + cuenta visual	1.Ojo-mano: 15 lanzamientos/2.Secuencias: 8 pasos patrón/3.Dissociación: 20 marchas cruzadas/4.Precisión: 10 aros diana/5.Ritmo: 15 palmadas/6.Bilateral: 15 toques mano- mano	60 min	Pelotas suaves, aros y conos	
FINAL	Enfoque en Relajación neuromuscular	Realizar accion de Sacudir extremidades + respiración	Sacudidas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos seguimiento con la siguiente pregunta: "¿Coordinaste mejor?"	Caritas + repeticiones exitosas	Seguimiento con: Registro progresión	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	VENECIA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	22 DE JUNIO DEL 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE VENECIA	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM	6 PM	
OBJETIVO:	Adaptado: Aumentar flexibilidad y rango articular sin dolor.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Enfoque en la conciencia muscular	Tocar articulaciones nombrándolas	Identificar 5 articulaciones principales	20 min	Fichas Graficas	
CENTRAL	Enfoque en la conciencia muscular, se debe ejecutar un circuito por grupos musculares	Estiramientos 20-30s sin rebotes	1.Pectorales: 25s manos atrás/2.Dorsales: 25s flexión/3.Deltoides: 25s cruzar brazo/4.Isquios: 25s pierna extendida/5.Cuádriceps: 25s talón glúteo/6.Gemelos: 25s pared	60 min	Colchonetas y toallas	
FINAL	Actividades enfocadas a la respiración profunda	Realizamos 5 ciclos diafragmática	Colocar Mano abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de seguimiento: "¿Más amplitud?"	Realizar Escala dolor/placer + tiempos	Registro rangos articulares	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

BOGOTÁ						
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA						
Grupo	FATIMA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	23 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE FATIMA	HORA:	INICIO	FINAL
					4PM	6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Aumentar flexibilidad y rango articular sin dolor.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Enfoque en la conciencia muscular	Tocar articulaciones nombrándolas	Identificar 5 articulaciones principales	20 min	Fichas Graficas	
CENTRAL	Enfoque en la conciencia muscular, se debe ejecutar un circuito por grupos musculares	Estiramientos 20-30s sin rebotes	1.Pectorales: 25s manos atrás/2.Dorsales: 25s flexión/3.Deltoides: 25s cruzar brazo/4.Isquios: 25s pierna extendida/5.Cuádriceps: 25s talón glúteo/6.Gemelos: 25s pared	60 min	Colchonetas y toallas	
FINAL	Actividades enfocadas a la respiración profunda	Realizamos 5 ciclos diafragmática	Colocar Mano abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de seguimiento: “¿Más amplitud?”	Realizar Escala dolor/placer + tiempos	Registro rangos articulares	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	SAN CARLOS CAI PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	24 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE SAN CARLOS CAI	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM	6 PM	
OBJETIVO:	Adaptado: Aumentar flexibilidad y rango articular sin dolor.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Enfoque en la conciencia muscular	Tocar articulaciones nombrándolas	Identificar 5 articulaciones principales	20 min	Fichas Graficas	
CENTRAL	Enfoque en la conciencia muscular, se debe ejecutar un circuito por grupos musculares	Estiramientos 20-30s sin rebotes	1.Pectorales: 25s manos atrás/2.Dorsales: 25s flexión/3.Deltoides: 25s cruzar brazo/4.Isquios: 25s pierna extendida/5.Cuádriceps: 25s talón glúteo/6.Gemelos: 25s pared	60 min	Colchonetas y toallas	
FINAL	Actividades enfocadas a la respiración profunda	Realizamos 5 ciclos diafragmática	Colocar Mano abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de seguimiento: "¿Más amplitud?"	Realizar Escala dolor/placer + tiempos	Registro rangos articulares	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



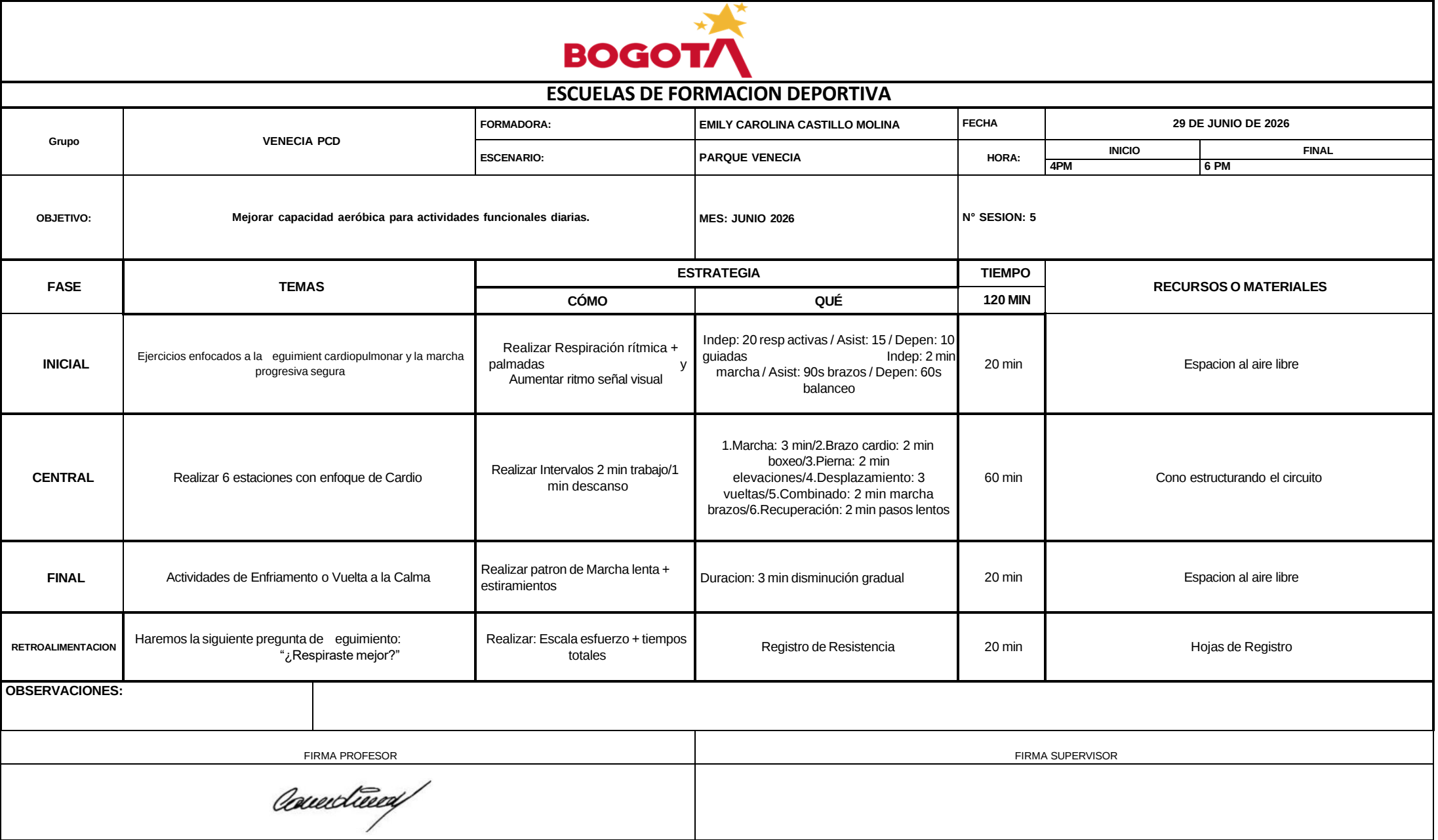
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	EL CARMEN PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	25 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL CARMEN	HORA:	INICIO	FINAL
					4PM	6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Aumentar flexibilidad y rango articular sin dolor.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Las ccción n es cció dirjidas a optimizar la ccción n motora	Utilizar un Espejo: tocar nariz-hombro-rodilla	Indep: 10 secuencias / Asist: 6 apoyo / Depen: 3 guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones de coordinacion	Se realiza la actividad con comandos directos y se hace rotación toque hombro + cuenta visual	1.Ojo-mano: 15 lanzamientos/2.Secuencias: 8 pasos patrón/3.Dissociación: 20 marchas cruzadas/4.Precisión: 10 aros diana/5.Ritmo: 15 palmadas/6.Bilateral: 15 toques mano-mano	60 min	Pelotas suaves, aros y conos	
FINAL	Enfoque en Relajación neuromuscular	Realizar ccción de Sacudir extremidades + respiración	Sacudidas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos seguimiento con la siguiente pregunta: "¿Coordinaste mejor?"	Caritas + repeticiones exitosas	Seguimiento con: Registro progresión	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	EL REDENTOR VILLA XIMENA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	26 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL REDENTOR VILLA XIMENA	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM		6 PM
OBJETIVO:	Adaptado: Aumentar flexibilidad y rango articular sin dolor.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Las actividades estan dirjidas a optimizar la atencion motora	Utilizar un Espejo: tocar nariz-hombro-rodilla	Indep: 10 secuencias / Asist: 6 apoyo / Depen: 3 guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones de coordinacion	Se realiza la actividad con comandos directos y se hace rotación toque hombro + cuenta visual	1.Ojo-mano: 15 lanzamientos/2.Secuencias: 8 pasos patrón/3.Dissociación: 20 marchas cruzadas/4.Precisión: 10 aros diana/5.Ritmo: 15 palmadas/6.Bilateral: 15 toques mano-mano	60 min	Pelotas suaves, aros y conos	
FINAL	Enfoque en Relajación neuromuscular	Realizar accion de Sacudir extremidades + respiración	Sacudidas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos seguimiento con la siguiente pregunta: "¿Coordinaste mejor?"	Caritas + repeticiones exitosas	Seguimiento con: Registro progresión	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			





ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	FATIMA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	30 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE FATIMA	HORA:	INICIO	FINAL
				4PM	6 PM	
OBJETIVO:	Mejorar capacidad aeróbica para actividades funcionales diarias.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 5		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Ejercicios enfocados a la activacion cardiopulmonar y la marcha progresiva segura	Realizar Respiración rítmica + palmadas Aumentar ritmo señal visual	Indep: 20 resp activas / Asist: 15 / Depen: 10 guiadas Indep: 2 min marcha / Asist: 90s brazos / Depen: 60s balanceo	20 min	Espacion al aire libre	
CENTRAL	Realizar 6 estaciones con enfoque de Cardio	Realizar Intervalos 2 min trabajo/1 min descanso	1.Marcha: 3 min/2.Brazo cardio: 2 min boxeo/3.Pierna: 2 min elevaciones/4.Desplazamiento: 3 vueltas/5.Combinado: 2 min marcha brazos/6.Recuperación: 2 min pasos lentos	60 min	Cono estructurando el circuito	
FINAL	Actividades de Enfriamiento o Vuelta a la Calma	Realizar patron de Marcha lenta + estiramientos	Duracion: 3 min disminución gradual	20 min	Espacion al aire libre	
RETROALIMENTACION	Haremos la siguiente pregunta de segimiento: "¿Respiraste mejor?"	Realizar: Escala esfuerzo + tiempos totales	Registro de Resistencia	20 min	Hojas de Registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			