

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	VENECIA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	1 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE VENECIA	HORA:	INICIO	FINAL
				2PM	4:00 p. m.	
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: DesarrollaR fuerza muscular y resistencia aeróbica básica mediante ejercicios físicos adaptados a su capacidad motora única.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	En esta primera parte realizaremos una Activacion corporal, la cual tiene como objetivo aumentar la temperatura y preparar los musculos para la ejecucion del ejercicio fisico	Haremos un Círculo sentado - demostración visual lenta + toque guía + palmadas rítmicas	Nivel Alto: Levantar brazos 5 veces / Nivel Medio: Mover brazos con apoyo mesa y nivel Bajo: Apretar puños 10s	20 min	Sillas y Colchonetas	
CENTRAL	En la parte central de la sesion haremos un Circuito 6 estaciones FUERZA	Realizaremos una rotación visual (cartel levantado) - 8 min por estación + 2 min en cada transicion	Est1 Pecho: Alto=8 empujes banda, Medio=6 empujes pelota, Bajo=10s isométrico Est2 Espalda: Alto=8 remos banda, Medio=6 remos apoyo, Bajo=10seg de contracción Est3 Hombros: Alto=8 elevaciones laterales, Medio=6 elevaciones apoyo, Bajo=8 contracciones Est4 Bíceps: Alto=8 curls banda, Medio=6 curls apoyo, Bajo=10s isométrico Est5 Piernas: Alto=10 sentadillas parciales, Medio=8 elevaciones rodillas, Bajo=10s contracciones Est6 Resistencia: Alto=2 min marcha rápida, Medio=90s marcha lugar, Bajo=60s movimiento brazos	60 min	Bandas elásticas ligeras , pelotas grandes y colchonetas	
FINAL	Recuperacion Activa, bajamos intensidad, ejercicios de respiracion, vuelta a la calma	Estiramientos guiados adaptados lentos + respiración diafragmática visible	Todos participantes deben estirar brazos, piernas y espalda - 20segundos cada uno	20 min	Colchonetas o sillas adaptados	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Registro: Logró 6/8 repeticiones	20 min	Hojas registro, lápices	
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:	INICIO	FINAL
					2PM	4 PM
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: DesarrollaR fuerza muscular y resistencia aeróbica básica mediante ejercicios físicos adaptados a su capacidad motora única.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	En esta primera parte realizaremos una Activacion corporal, la cual tiene como objetivo aumentar la temperatura y preparar los musculos para la ejecucion del ejercicio fisico	Haremos un Círculo sentado - demostración visual lenta + toque guía + palmadas rítmicas	Nivel Alto: Levantar brazos 5 veces / Nivel Medio: Mover brazos con apoyo mesa y nivel Bajo: Apretar puños 10s	20 min	Sillas y Colchonetas	
CENTRAL	En la parte central de la sesion haremos un Circuito 6 estaciones FUERZA	Realizaremos una rotación visual (cartel levantado) - 8 min por estación + 2 min en cada transicion	Est1 Pecho: Alto=8 empujes banda, Medio=6 empujes pelota, Bajo=10s isométrico Est2 Espalda: Alto=8 remos banda, Medio=6 remos apoyo, Bajo=10seg de contracción Est3 Hombros: Alto=8 elevaciones laterales, Medio=6 elevaciones apoyo, Bajo=8 contracciones Est4 Bíceps: Alto=8 curls banda, Medio=6 curls apoyo, Bajo=10s isométrico Est5 Piernas: Alto=10 sentadillas parciales, Medio=8 elevaciones rodillas, Bajo=10s contracciones Est6 Resistencia: Alto=2 min marcha rápida, Medio=90s marcha lugar, Bajo=60s movimiento brazos	60 min	Bandas elásticas ligeras , pelotas grandes y colchonetas	
FINAL	Recuperacion Activa, bajamos intensidad, ejercicios de respiracion, vuelta a la calma	Estiramientos guiados adaptados lentos + respiración diafragmática visible	Todos participantes deben estirar brazos, piernas y espalda - 20segundos cada uno	20 min	Colchonetas o sillas adaptados	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Registro: Logró 6/8 repeticiones	20 min	Hojas registro, lápices	
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
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Desarrollar fuerza muscular y resistencia aeróbica básica mediante ejercicios físicos adaptados a su capacidad motora única.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	En esta primera parte realizaremos una Activacion corporal, la cual tiene como objetivo aumentar la temperatura y preparar los musculos para la ejecucion del ejercicio fisico	Haremos un Círculo sentado - demostración visual lenta + toque guía + palmadas rítmicas	Nivel Alto: Levantar brazos 5 veces / Nivel Medio: Mover brazos con apoyo mesa y nivel Bajo: Apretar puños 10s	20 min	Sillas y Colchonetas	
CENTRAL	En la parte central de la sesion haremos un Circuito 6 estaciones FUERZA	Realizaremos una rotación visual (cartel levantado) - 8 min por estación + 2 min en cada transicion	Est1 Pecho: Alto=8 empujes banda, Medio=6 empujes pelota, Bajo=10s isométrico Est2 Espalda: Alto=8 remos banda, Medio=6 remos apoyo, Bajo=10seg de contracción Est3 Hombros: Alto=8 elevaciones laterales, Medio=6 elevaciones apoyo, Bajo=8 contracciones Est4 Bíceps: Alto=8 curls banda, Medio=6 curls apoyo, Bajo=10s isométrico Est5 Piernas: Alto=10 sentadillas parciales, Medio=8 elevaciones rodillas, Bajo=10s contracciones Est6 Resistencia: Alto=2 min marcha rápida, Medio=90s marcha lugar, Bajo=60s movimiento brazos	60 min	Bandas elásticas ligeras , pelotas grandes y colchonetas	
FINAL	Recuperacion Activa, bajamos intensidad, ejercicios de respiracion, vuelta a la calma	Estiramientos guiados adaptados lentos + respiración diafragmática visible	Todos participantes deben estirar brazos, piernas y espalda - 20segundos cada uno	20 min	Colchonetas o sillas adaptados	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Registro: Logró 6/8 repeticiones	20 min	Hojas registro, lápices	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

BOGOTÁ 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
					2PM	4 PM
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Desarrollar fuerza muscular y resistencia aeróbica básica mediante ejercicios físicos adaptados a su capacidad motora única.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	En esta primera parte realizaremos una Activacion corporal, la cual tiene como objetivo aumentar la temperatura y preparar los musculos para la ejecucion del ejercicio fisico	Haremos un Círculo sentado - demostración visual lenta + toque guía + palmadas rítmicas	Nivel Alto: Levantar brazos 5 veces / Nivel Medio: Mover brazos con apoyo mesa y nivel Bajo: Apretar puños 10s	20 min	Sillas y Colchonetas	
CENTRAL	En la parte central de la sesion haremos un Circuito 6 estaciones FUERZA	Realizaremos una rotación visual (cartel levantado) - 8 min por estación + 2 min en cada transicion	Est1 Pecho: Alto=8 empujes banda, Medio=6 empujes pelota, Bajo=10s isométrico Est2 Espalda: Alto=8 remos banda, Medio=6 remos apoyo, Bajo=10seg de contracción Est3 Hombros: Alto=8 elevaciones laterales, Medio=6 elevaciones apoyo, Bajo=8 contracciones Est4 Bíceps: Alto=8 curls banda, Medio=6 curls apoyo, Bajo=10s isométrico Est5 Piernas: Alto=10 sentadillas parciales, Medio=8 elevaciones rodillas, Bajo=10s contracciones Est6 Resistencia: Alto=2 min marcha rápida, Medio=90s marcha lugar, Bajo=60s movimiento brazos	60 min	Bandas elásticas ligeras , pelotas grandes y colchonetas	
FINAL	Recuperacion Activa, bajamos intensidad, ejercicios de respiracion, vuelta a la calma	Estiramientos guiados adaptados lentos + respiración diafragmática visible	Todos participantes deben estirar brazos, piernas y espalda - 20segundos cada uno	20 min	Colchonetas o sillas adaptados	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Registro: Logró 6/8 repeticiones	20 min	Hojas registro, lápices	
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
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Desarrollar fuerza muscular y resistencia aeróbica básica mediante ejercicios físicos adaptados a su capacidad motora única.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	En esta primera parte realizaremos una Activacion corporal, la cual tiene como objetivo aumentar la temperatura y preparar los musculos para la ejecucion del ejercicio fisico	Haremos un Círculo sentado - demostración visual lenta + toque guía + palmadas rítmicas	Nivel Alto: Levantar brazos 5 veces / Nivel Medio: Mover brazos con apoyo mesa y nivel Bajo: Apretar puños 10s	20 min	Sillas y Colchonetas	
CENTRAL	En la parte central de la sesion haremos un Circuito 6 estaciones FUERZA	Realizaremos una rotación visual (cartel levantado) - 8 min por estación + 2 min en cada transicion	Est1 Pecho: Alto=8 empujes banda, Medio=6 empujes pelota, Bajo=10s isométrico Est2 Espalda: Alto=8 remos banda, Medio=6 remos apoyo, Bajo=10seg de contracción Est3 Hombros: Alto=8 elevaciones laterales, Medio=6 elevaciones apoyo, Bajo=8 contracciones Est4 Bíceps: Alto=8 curls banda, Medio=6 curls apoyo, Bajo=10s isométrico Est5 Piernas: Alto=10 sentadillas parciales, Medio=8 elevaciones rodillas, Bajo=10s contracciones	60 min	Bandas elásticas ligeras , pelotas grandes y colchonetas	
FINAL	Recuperacion Activa, bajamos intensidad, ejercicios de respiracion, vuelta a la calma	Estiramientos guiados adaptados lentos + respiración diafragmática visible	Todos participantes deben estirar brazos, piernas y espalda - 20segundos cada uno	20 min	Colchonetas o sillas adaptados	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Registro: Logró 6/8 repeticiones	20 min	Hojas registro, lápices	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

BOGOTÁ						
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA						
Grupo	VENECIA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	8 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE VENECIA	HORA:	INICIO	FINAL
				2PM	4:00 p. m.	
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: OBJETIVO: Todas las personas participantes mejoran control postural y estabilidad mediante ejercicios físicos de equilibrio adaptados progresivamente.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Movimientos indicados para la preparación postural	Realizamos un círculo - enderezar espalda + respiración visible	Nivel Alto: Sentarse erguido 20s Nivel Medio: Apoyo respaldo 15s Nivel Bajo: Cabeza centrada 10s	20 min	Sillas ergonómicas	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque de desarrollo es el EQUILIBRIO	Haremos una señal con un cartel cambio + toque hombro transición hacia la derecha	Est1 Soporte monopodal:Nivel Alto=15s pierna,Nivel Medio=10s apoyo pared,Nivel Bajo=20s pelota rodilla Est2 Puente glúteos: Nivel Alto=20s puente completo, Nivel Medio=15s apoyo,Nivel Bajo=10s contracción Est3 Transferencia:Nivel Alto=5 cambios silla-colchoneta, Nivel Medio=3 cambios apoyo, Nivel Bajo=5 balanceos Est4 Plancha adaptada:Nivel Alto=20s antebrazos,Nivel Medio=15s rodillas,Nivel Bajo=20s contra mesa Est5 Equilibrio dinámico: Nivel Alto=10 pasos línea,Nivel Medio=8 balanceos sentado, Nivel Bajo=10 cambios peso Est6 Estabilidad tronco: Nivel Alto=20s rotaciones controladas, Nivel Medio=15s guiado,Nivel Bajo=10s contracciones	60 min	Espacio al aire libre	
FINAL	Estabilización final, Respiracion, Vuelta a la calma	Respiración cuadrada visible + estiramientos posturales	Todos los participantes: 4 respiraciones lentas + estirar espalda	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Caritas estabilidad + "¿Pudiste mantener más tiempo?"	20 min	Hojas registro, lápices	
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
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: OBJETIVO: Todas las personas participantes mejoran control postural y estabilidad mediante ejercicios físicos de equilibrio adaptados progresivamente.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Movimientos indicados para la preparación postural	Realizamos un círculo - enderezar espalda + respiración visible	Nivel Alto: Sentarse erguido 20s Nivel Medio: Apoyo respaldo 15s Nivel Bajo: Cabeza centrada 10s	20 min	Sillas ergonómicas	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque de desarrollo es el EQUILIBRIO	Haremos una señal con un cartel cambio + toque hombro transición hacia la derecha	Est1 Soporte monopodal:Nivel Alto=15s pierna,Nivel Medio=10s apoyo pared,Nivel Bajo=20s pelota rodilla Est2 Puente glúteos: Nivel Alto=20s puente completo, Nivel Medio=15s apoyo,Nivel Bajo=10s contracción Est3 Transferencia:Nivel Alto=5 cambios silla-colchoneta, Nivel Medio=3 cambios apoyo, Nivel Bajo=5 balanceos Est4 Plancha adaptada:Nivel Alto=20s antebrazos,Nivel Medio=15s rodillas,Nivel Bajo=20s contra mesa Est5 Equilibrio dinámico: Nivel Alto=10 pasos línea,Nivel Medio=8 balanceos sentado, Nivel Bajo=10 cambios peso Est6 Estabilidad tronco: Nivel Alto=20s rotaciones controladas, Nivel Medio=15s guiado,Nivel Bajo=10s contracciones	60 min	Espacio al aire libre	
FINAL	Estabilización final, Respiracion, Vuelta a la calma	Respiración cuadrada visible + estiramientos posturales	Todos los participantes: 4 respiraciones lentas + estirar espalda	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Caritas estabilidad + "¿Pudiste mantener más tiempo?"	20 min	Hojas registro, lápices	
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
				2PM	4:00 p. m.	
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: OBJETIVO: Todas las personas participantes mejoran control postural y estabilidad mediante ejercicios físicos de equilibrio adaptados progresivamente.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Movimientos indicados para la preparación postural	Realizamos un círculo - enderezar espalda + respiración visible	Nivel Alto: Sentarse erguido 20s Nivel Medio: Apoyo respaldo 15s Nivel Bajo: Cabeza centrada 10s	20 min	Sillas ergonómicas	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque de desarrollo es el EQUILIBRIO	Haremos una señal con un cartel cambio + toque hombro transición hacia la derecha	Est1 Soporte monopodal:Nivel Alto=15s pierna,Nivel Medio=10s apoyo pared,Nivel Bajo=20s pelota rodilla Est2 Puente glúteos: Nivel Alto=20s puente completo, Nivel Medio=15s apoyo,Nivel Bajo=10s contracción Est3 Transferencia:Nivel Alto=5 cambios silla-colchoneta, Nivel Medio=3 cambios apoyo, Nivel Bajo=5 balanceos Est4 Plancha adaptada:Nivel Alto=20s antebrazos,Nivel Medio=15s rodillas,Nivel Bajo=20s contra mesa Est5 Equilibrio dinámico: Nivel Alto=10 pasos línea,Nivel Medio=8 balanceos sentado, Nivel Bajo=10 cambios peso Est6 Estabilidad tronco: Nivel Alto=20s rotaciones controladas, Nivel Medio=15s guiado,Nivel Bajo=10s contracciones	60 min	Espacio al aire libre	
FINAL	Estabilización final, Respiracion, Vuelta a la calma	Respiración cuadrada visible + estiramientos posturales	Todos los participantes: 4 respiraciones lentas + estirar espalda	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Caritas estabilidad + "¿Pudiste mantener más tiempo?"	20 min	Hojas registro, lápices	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

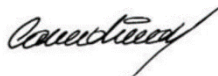
BOGOTÁ ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA						
Grupo	EL CARMEN PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	11 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL CARMEN	HORA:	INICIO	FINAL
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: OBJETIVO: Todas las personas participantes mejoran control postural y estabilidad mediante ejercicios físicos de equilibrio adaptados progresivamente.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Movimientos indicados para la preparación postural	Realizamos un círculo - enderezar espalda + respiración visible	Nivel Alto: Sentarse erguido 20s Nivel Medio: Apoyo respaldo 15s Nivel Bajo: Cabeza centrada 10s	20 min	Sillas ergonómicas	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque de desarrollo es el EQUILIBRIO	Haremos una señal con un cartel cambio + toque hombro transición hacia la derecha	Est1 Soporte monopodal: Nivel Alto=15s pierna, Nivel Medio=10s apoyo pared, Nivel Bajo=20s pelota rodilla Est2 Puente glúteos: Nivel Alto=20s puente completo, Nivel Medio=15s apoyo, Nivel Bajo=10s contracción Est3 Transferencia: Nivel Alto=5 cambios silla-colchoneta, Nivel Medio=3 cambios apoyo, Nivel Bajo=5 balanceos Est4 Plancha adaptada: Nivel Alto=20s antebrazos, Nivel Medio=15s rodillas, Nivel Bajo=20s contra mesa Est5 Equilibrio dinámico: Nivel Alto=10 pasos línea, Nivel Medio=8 balanceos sentado, Nivel Bajo=10 cambios peso Est6 Estabilidad tronco: Nivel Alto=20s rotaciones controladas, Nivel Medio=15s guiado, Nivel Bajo=10s contracciones	60 min	Espacio al aire libre	
FINAL	Estabilización final, Respiracion, Vuelta a la calma	Respiración cuadrada visible + estiramientos posturales	Todos los participantes: 4 respiraciones lentas + estirar espalda	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Caritas estabilidad + "¿Pudiste mantener más tiempo?"	20 min	Hojas registro, lápices	
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	FINAL
OBJETIVO:	estabilidad mediante ejercicios físicos de equilibrio adaptados progresivamente.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Movimientos indicados para la preparación postural	Realizamos un círculo - enderezar espalda + respiración visible	Nivel Alto: Sentarse erguido 20s Nivel Medio: Apoyo respaldo 15s Nivel Bajo: Cabeza centrada 10s	20 min	Sillas ergonómicas	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque de desarrollo es el EQUILIBRIO	Haremos una señal con un cartel cambio + toque hombro transición hacia la derecha	Est1 Soporte monopodal: Nivel Alto=15s pierna, Nivel Medio=10s apoyo pared, Nivel Bajo=20s pelota rodilla Est2 Puente glúteos: Nivel Alto=20s puente completo, Nivel Medio=15s apoyo, Nivel Bajo=10s contracción Est3 Transferencia: Nivel Alto=5 cambios silla-colchoneta, Nivel Medio=3 cambios apoyo, Nivel Bajo=5 balanceos Est4 Plancha adaptada: Nivel Alto=20s antebrazos, Nivel Medio=15s rodillas, Nivel Bajo=20s contra mesa Est5 Equilibrio dinámico: Nivel Alto=10 pasos línea, Nivel Medio=8 balanceos sentado, Nivel Bajo=10 cambios peso Est6 Estabilidad tronco: Nivel Alto=20s rotaciones controladas, Nivel Medio=15s guiado, Nivel Bajo=10s contracciones	60 min	Espacio al aire libre	
FINAL	Estabilización final, Respiracion, Vuelta a la calma	Respiración cuadrada visible + estiramientos posturales	Todos los participantes: 4 respiraciones lentas + estirar espalda	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Evaluacion del esfuerzo, refuerzos positivos, reconocimiento al cuidador	Escala caritas (cansado/contento) + conteo repeticiones logradas	Caritas estabilidad + "¿Pudiste mantener más tiempo?"	20 min	Hojas registro, lápices	
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 2PM	FINAL 4:00 p. m.
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar coordinación ojo-mano y control motor fino/grueso adaptados.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Atención motora	Tocar nariz-hombro-rodilla (sentado) - demostración con un espejo pequeño	Nivel Alto: 10 secuencias / Nivel Medio: 6 secuencias apoyo / Nivel Bajo: 3 movimientos guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque es el desarrollo de la COORDINACIÓN	Rotación toque hombro + cuenta visual repeticiones	Est1 Ojo-mano: Alto=15 lanzamientos pelota 1m, Medio=10 lanzamientos 0.5m, Bajo=8 empujes regazo Est2 Secuencias: Alto=8 pasos patrón, Medio=6 pasos guiados, Bajo=4 movimientos simples Est3 Dissociación: Alto=20 marchas cruzadas, Medio=12 marchas apoyo, Bajo=8 movimientos brazos Est4 Precisión: Alto=10 aros diana 2m, Medio=8 aros 1m, Bajo=6 empujes cerca Est5 Ritmo: Alto=15 palmadas alternas, Medio=10 palmadas guiadas, Bajo=8 toques rítmicos Est6 Bilateralidad: Alto=15 toques mano-mano, Medio=10 toques guiados, Bajo=8 apretamientos	60 min	Pelotas suaves, aros, conos, cinta en el suelo	
FINAL	Relajación neuromuscular	Sacudir brazos y - o piernas suavemente + respiración	Todos los participantes: Sacudidas lentas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio	
RETROALIMENTACION	"¿Coordinaste mejor?"	Caritas + cuenta repeticiones exitosas	Registro progresión coordinación	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
				2PM	4:00 p. m	
OBJETIVO:			MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Atención motora	Tocar nariz-hombro-rodilla (sentado) - demostración con un espejo pequeño	Nivel Alto: 10 secuencias / Nivel Medio: 6 secuencias apoyo / Nivel Bajo: 3 movimientos guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque es el desarrollo de la COORDINACIÓN	Rotación toque hombro + cuenta visual repeticiones	Est1 Ojo-mano: Alto=15 lanzamientos pelota 1m, Medio=10 lanzamientos 0.5m, Bajo=8 empujes regazo Est2 Secuencias: Alto=8 pasos patrón, Medio=6 pasos guiados, Bajo=4 movimientos simples Est3 Dissociación: Alto=20 marchas cruzadas, Medio=12 marchas apoyo, Bajo=8 movimientos brazos Est4 Precisión: Alto=10 aros diana 2m, Medio=8 aros 1m, Bajo=6 empujes cerca Est5 Ritmo: Alto=15 palmadas alternas, Medio=10 palmadas guiadas, Bajo=8 toques rítmicos Est6 Bilateralidad: Alto=15 toques mano-mano, Medio=10 toques guiados, Bajo=8 apretamientos	60 min	Pelotas suaves, aros, conos, cinta en el suelo	
FINAL	Relajación neuromuscular	Sacudir brazos y - o piernas suavemente + respiración	Todos los participantes: Sacudidas lentas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio	
RETROALIMENTACION	"¿Coordinaste mejor?"	Caritas + cuenta repeticiones exitosas	Registro progresión coordinación	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
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar coordinación ojo-mano y control motor fino/grueso adaptados.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Atención motora	Tocar nariz-hombro-rodilla (sentado) - demostración con un espejo pequeño	Nivel Alto: 10 secuencias / Nivel Medio: 6 secuencias apoyo / Nivel Bajo: 3 movimientos guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque es el desarrollo de la COORDINACIÓN	Rotación toque hombro + cuenta visual repeticiones	Est1 Ojo-mano: Alto=15 lanzamientos pelota 1m, Medio=10 lanzamientos 0.5m, Bajo=8 empujes regazo Est2 Secuencias: Alto=8 pasos patrón, Medio=6 pasos guiados, Bajo=4 movimientos simples Est3 Dissociación: Alto=20 marchas cruzadas, Medio=12 marchas apoyo, Bajo=8 movimientos brazos Est4 Precisión: Alto=10 aros diana 2m, Medio=8 aros 1m, Bajo=6 empujes cerca Est5 Ritmo: Alto=15 palmadas alternas, Medio=10 palmadas guiadas, Bajo=8 toques rítmicos Est6 Bilateralidad: Alto=15 toques mano-mano, Medio=10 toques guiados, Bajo=8 apretamientos	60 min	Pelotas suaves, aros, conos, cinta en el suelo	
FINAL	Relajación neuromuscular	Sacudir brazos y - o piernas suavemente + respiración	Todos los participantes: Sacudidas lentas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio	
RETROALIMENTACION	"¿Coordinaste mejor?"	Caritas + cuenta repeticiones exitosas	Registro progresión coordinación	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
					2PM	4:00 p. m
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar coordinación ojo-mano y control motor fino/grueso adaptados.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Atención motora	Tocar nariz-hombro-rodilla (sentado) - demostración con un espejo pequeño	Nivel Alto: 10 secuencias / Nivel Medio: 6 secuencias apoyo / Nivel Bajo: 3 movimientos guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque es el desarrollo de la COORDINACIÓN	Rotación toque hombro + cuenta visual repeticiones	Est1 Ojo-mano: Alto=15 lanzamientos pelota 1m, Medio=10 lanzamientos 0.5m, Bajo=8 empujes regazo Est2 Secuencias: Alto=8 pasos patrón, Medio=6 pasos guiados, Bajo=4 movimientos simples Est3 Dissociación: Alto=20 marchas cruzadas, Medio=12 marchas apoyo, Bajo=8 movimientos brazos Est4 Precisión: Alto=10 aros diana 2m, Medio=8 aros 1m, Bajo=6 empujes cerca Est5 Ritmo: Alto=15 palmadas alternas, Medio=10 palmadas guiadas, Bajo=8 toques rítmicos Est6 Bilateralidad: Alto=15 toques mano-mano, Medio=10 toques guiados, Bajo=8 apretamientos	60 min	Pelotas suaves, aros, conos, cinta en el suelo	
FINAL	Relajación neuromuscular	Sacudir brazos y - o piernas suavemente + respiración	Todos los participantes: Sacudidas lentas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio	
RETROALIMENTACION	"¿Coordinaste mejor?"	Caritas + cuenta repeticiones exitosas	Registro progresión coordinación	20 min	Hojas de Registro ,	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

BOGOTÁ						
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
					2PM	4:00 p. m
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar coordinación ojo-mano y control motor fino/grueso adaptados.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Atención motora	Tocar nariz-hombro-rodilla (sentado) - demostración con un espejo pequeño	Nivel Alto: 10 secuencias / Nivel Medio: 6 secuencias apoyo / Nivel Bajo: 3 movimientos guiados	20 min	Espejo pequeño	
CENTRAL	Diseño de 6 estaciones donde el enfoque es el desarrollo de la COORDINACIÓN	Rotación toque hombro + cuenta visual repeticiones	Est1 Ojo-mano: Alto=15 lanzamientos pelota 1m, Medio=10 lanzamientos 0.5m, Bajo=8 empujes regazo Est2 Secuencias: Alto=8 pasos patrón, Medio=6 pasos guiados, Bajo=4 movimientos simples Est3 Dissociación: Alto=20 marchas cruzadas, Medio=12 marchas apoyo, Bajo=8 movimientos brazos Est4 Precisión: Alto=10 aros diana 2m, Medio=8 aros 1m, Bajo=6 empujes cerca Est5 Ritmo: Alto=15 palmadas alternas, Medio=10 palmadas guiadas, Bajo=8 toques rítmicos Est6 Bilateralidad: Alto=15 toques mano-mano, Medio=10 toques guiados, Bajo=8 apretamientos	60 min	Pelotas suaves, aros, conos, cinta en el suelo	
FINAL	Relajación neuromuscular	Sacudir brazos y - o piernas suavemente + respiración	Todos los participantes: Sacudidas lentas 30s + 5 respiraciones	20 min	Espacio	
RETROALIMENTACION	"¿Coordinaste mejor?"	Caritas + cuenta repeticiones exitosas	Registro progresión coordinación	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 DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE VENECIA	HORA:	INICIO	FINAL
					2PM	4:00 p. m.
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar el rango de movimiento sin dolor por medio de ejercicios de estiramientos activos / pasivos		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Trabajaremos la conciencia articular	Tocar articulaciones nombrándolas de manera visual/táctil	Todos los participantes de la sesión deben identificar 5 articulaciones principales	20 min	Carteles anatomía y apoyos visuales	
CENTRAL	Division por 6 grupos musculares principales acompañado de respiración conciente	Realizaremos estiramientos 20-30s + respiración visible y conciente	Est1 Pectorales: Nivel Alto: manos atrás 25s, Nivel Medio: manos mesa 20s, Nivel Bajo: apertura pasiva 15s Est2 Dorsales: Nivel Alto: flexión tronco 25s, Nivel Medio: flexión guiada 20s, Nivel Bajo: estiramiento sentado 15s Est3 Deltoides: Nivel Alto: cruzar brazo pecho 25s, Nivel Medio: apoyo codo 20s, Nivel Bajo: pasivo 15s Est4 Isquiosurales: Nivel Alto: flexión sentado 25s, Nivel Medio: rodilla extendida apoyo 20s Nivel Bajo: tobogán pasivo 15s Est5 Cuádriceps: Nivel Alto: equilibrio talón 25s, Nivel Medio: talón glúteo apoyo 20s, Nivel Bajo: extensión pasiva 15s Est6 Gemelos: Nivel Alto: contra la pared 25s, Nivel Medio: asiento 20s, Nivel Bajo: tobillo pasivo 15s	60 min	Colchonetas, sillas y toallas	
FINAL	En la parte final de esta sesión realizaremos unas respiraciones profundas y controladas	5 ciclos respiración diafragmática + sacudidas o movimientos de activación controlada	Todos los participantes de la sesión se colocarán las Manos en el abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de control: "¿Sentiste más amplitud?"	Tendremos en cuenta una escala dolor/placer + tiempos mantenidos	Se realizará un Registro rangos articulares	20 min	Hojas de registro de sensaciones	
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
				2PM	4:00 p. m	
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar el rango de moviento sin dolor por medio de ejercicios de estitamientos activos / pasivos		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	LEU MIN		
INICIAL	Trabajaremos la conciencia articular	Tocar articulaciones nombrándolas de manera visual/táctil	Todos los participantes de la sesion deben Identificar 5 articulaciones principales	20 min	Carteles anatomía y apoyos visuales	
CENTRAL	Division por 6 grupos musculares principales acompañado de respiracion conciente	Realizaremos estiramientos 20-30s + respiración visible y conciente	Est1 Pectorales:Nivel Alto:manos atrás 25s,Nivel Medio:manos mesa 20s, Nivel Bajo:apertura pasiva 15s Est2 Dorsales:Nivel Alto:flexión tronco 25s,Nivel Medio:flexión guiada 20s, Nivel Bajo:estiramiento sentado 15s Est3 Deltoides: Nivel Alto:cruzar brazo pecho 25s,Nivel Medio:apoyo codo 20s, NivelBajo:pasivo 15s Est4 Isquiosurales:Nivel Alto:flexión sentado 25s, Nivel Medio:rodilla extendida apoyo 20s Nivel Bajo:tobogín pasivo 15s Est5 Cuádriceps: Nivel Alto:equilibrio talón 25s, Nivel Medio:talón glúteo apoyo 20s, NivelBajo:extensión pasiva 15s Est6 Gemelos: Nivel Alto:contra la pared 25s, Nivel Medio:asiento 20s,Nivel Bajo:tobillo pasivo 15s	60 min	Colchonetas, sillas y toallas	
FINAL	En la parte final de esta sesion realizaremos unas respiraciones profundas y controladas	5 ciclos respiración diafragmática + sacudidas o movimientos de activacion controlada	Todos los participantes de la sesion se colocaran las Manos en el abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de control: "¿Sentiste más amplitud?"	Tendremos en cuenta una escala dolor/placer + tiempos mantenidos	Se realizara un Registro rangos articulares	20 min	Hojas de registro de sensaciones	
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
					2PM	4:00 p. m
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar el rango de movimiento sin dolor por medio de ejercicios de estiramientos activos / pasivos		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Trabajaremos la conciencia articular	Tocar articulaciones nombrándolas de manera visual/táctil	Todos los participantes de la sesión deben identificar 5 articulaciones principales	20 min	Carteles anatomía y apoyos visuales	
CENTRAL	Division por 6 grupos musculares principales acompañado de respiración conciente	Realizaremos estiramientos 20-30s + respiración visible y conciente	Est1 Pectorales:Nivel Alto:manos atrás 25s,Nivel Medio:manos mesa 20s, Nivel Bajo:apertura pasiva 15s Est2 Dorsales:Nivel Alto:flexión tronco 25s,Nivel Medio:flexión guiada 20s, Nivel Bajo:estiramiento sentado 15s Est3 Deltoides: Nivel Alto:cruzar brazo pecho 25s,Nivel Medio:apoyo codo 20s, NivelBajo:pasivo 15s Est4 Isquiosurales:Nivel Alto:flexión sentado 25s, Nivel Medio:rodilla extendida apoyo 20s Nivel Bajo:tobogán pasivo 15s Est5 Cuádriceps: Nivel Alto:equilibrio talón 25s, Nivel Medio:talón glúteo apoyo 20s, NivelBajo:extensión pasiva 15s Est6 Gemelos: Nivel Alto:contra la pared 25s, Nivel Medio:asiento 20s,Nivel Bajo:tobillo pasivo 15s	60 min	Colchonetas, sillas y toallas	
FINAL	En la parte final de esta sesión realizaremos unas respiraciones profundas y controladas	5 ciclos respiración diafragmática + sacudidas o movimientos de activación controlada	Todos los participantes de la sesión se colocarán las Manos en el abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de control: "¿Sentiste más amplitud?"	Tendremos en cuenta una escala dolor/placer + tiempos mantenidos	Se realizará un Registro rangos articulares	20 min	Hojas de registro de sensaciones	
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
					2PM	4:00 p. m
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar el rango de moviento sin dolor por medio de ejercicios de estitamientos activos / pasivos		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	Trabajaremos la conciencia articular	Tocar articulaciones nombrándolas de manera visual/táctil	Todos los participantes de la sesion deben Identificar 5 articulaciones principales	20 min	Carteles anatomía y apoyos visuales	
CENTRAL	Division por 6 grupos musculares principales acompañado de respiracion conciente	Realizaremos estiramientos 20-30s + respiración visible y conciente	Est1 Pectorales:Nivel Alto:manos atrás 25s,Nivel Medio:manos mesa 20s, Nivel Bajo:apertura pasiva 15s Est2 Dorsales:Nivel Alto:flexión tronco 25s,Nivel Medio:flexión guiada 20s, Nivel Bajo:estiramiento sentado 15s Est3 Deltoides: Nivel Alto:cruzar brazo pecho 25s,Nivel Medio:apoyo codo 20s, NivelBajo:pasivo 15s Est4 Isquiosurales:Nivel Alto:flexión sentado 25s, Nivel Medio:rodilla extendida apoyo 20s Nivel Bajo:tobogín pasivo 15s Est5 Cuádriceps: Nivel Alto:equilibrio talón 25s, Nivel Medio:talón glúteo apoyo 20s, NivelBajo:extensión pasiva 15s Est6 Gemelos: Nivel Alto:contra la pared 25s, Nivel Medio:asiento 20s,Nivel Bajo:tobillo pasivo 15s	60 min	Colchonetas, sillas y toallas	
FINAL	En la parte final de esta sesion realizaremos unas respiraciones profundas y controladas	5 ciclos respiración diafragmática + sacudidas o movimientos de activacion controlada	Todos los participantes de la sesion se colocaran las Manos en el abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de control: "¿Sentiste más amplitud?"	Tendremos en cuenta una escala dolor/placer + tiempos mantenidos	Se realizara un Registro rangos articulares	20 min	Hojas de registro de sensaciones	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

BOGOTÁ						
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
				2PM	4:00 p. m	
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar el rango de moviento sin dolor por medio de ejercicios de estitamientos activos / pasivos		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		COMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	Trabajaremos la conciencia articular	Tocar articulaciones nombrándolas de manera visual/táctil	Todos los participantes de la sesion deben Identificar 5 articulaciones principales	20 min	Carteles anatomía y apoyos visuales	
CENTRAL	Division por 6 grupos musculares principales acompañado de respiracion conciente	Realizaremos estiramientos 20-30s + respiración visible y conciente	Est1 Pectorales:Nivel Alto:manos atrás 25s,Nivel Medio:manos mesa 20s, Nivel Bajo:apertura pasiva 15s Est2 Dorsales:Nivel Alto:flexión tronco 25s,Nivel Medio:flexión guiada 20s, Nivel Bajo:estiramiento sentado 15s Est3 Deltoides: Nivel Alto:cruzar brazo pecho 25s,Nivel Medio:apoyo codo 20s, NivelBajo:pasivo 15s Est4 Isquiosurales:Nivel Alto:flexión sentado 25s, Nivel Medio:rodilla extendida apoyo 20s Nivel Bajo:tobogín pasivo 15s Est5 Cuádriceps: Nivel Alto:equilibrio talón 25s, Nivel Medio:talón glúteo apoyo 20s, NivelBajo:extensión pasiva 15s Est6 Gemelos: Nivel Alto:contra la pared 25s, Nivel Medio:asiento 20s,Nivel Bajo:tobillo pasivo 15s	60 min	Colchonetas, sillas y toallas	
FINAL	En la parte final de esta sesion realizaremos unas respiraciones profundas y controladas	5 ciclos respiración diafragmática + sacudidas o movimientos de activacion controlada	Todos los participantes de la sesion se colocaran las Manos en el abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de control: "¿Sentiste más amplitud?"	Tendremos en cuenta una escala dolor/placer + tiempos mantenidos	Se realizara un Registro rangos articulares	20 min	Hojas de registro de sensaciones	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

BOGOTÁ ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA						
Grupo	VENECIA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	29 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE VENECIA	HORA:	INICIO	FINAL
				2PM		4:00 p. m.
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar la capacidad aerobica por medio de ejercicios físicos aeróbicos sostenidos adaptados a su capacidad cardiovascular individual.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 5		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	120 MIN		
INICIAL	El tema principal de esta sesion sera la activación cardiopulmonar	Realizar Respiraciones rítmicas + palmadas lentas de manera conciente	Nivel Alto: 20 respiraciones activas, Nivel Medio: 15 respiraciones, Nivel Bajo: 10 respiraciones guiadas y concientes	20 min	Espacio al Aire Libre	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones con un enfoque cardiopulmonar de manera segura y controlada	Realizaremos trabajo por intervalos trabajo-descanso + señal cartel	Est1 Marcha:Nive Alto: 3 min continua, Nivel Medio: 2 minutos, Nivel Bajo:90 segundos Est2 Brazo cardio: Nivel Alto: 2 min boxeo aire,Nivel Medio:90seg,Nivel Bajo:60segundos Est3 Pierna cardio: Nivel Alto:2 min elevaciones, Nivel Medio: 90 segundos, Nivel Bajo:60 segundos Est4 Desplazamiento:Nivel Alto:3 vueltas circuito, Nivel Medio:2 vueltas, Nivel Bajo:1 vuelta lenta Est5 Combinado:Nivel Alto: 2 min marcha brazos, Nivel Medio: 90segundos, Nivel Bajo:60 segundos Est6 Recuperación activa: Nivel Alto:2 min pasos lentos, Nivel Medio:90 segundos, Nivel Bajo: 60 segundos	60 min	Conos circuito (8), cronómetro visible o silbato	
FINAL	Trabajaremos actividades cuyo objetivo se conducido al enfriamiento cardiopulmonar	Realizae marcha muy lenta + respiración + estiramientos controlados y concientes	Todos los participantes de la sesion: 3 min disminución gradual	20 min	Espacio al Aire Libre	
RETROALIMENTACION	Realizar la suguiente pregunta: "¿Respiraste mejor?"	Realizar Escala esfuerzo caritas + tiempos totales	Diligenciar el registro resistencia lograda	20 min	Hojas de registro	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

BOGOTÁ						
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA						
Grupo	FATIMA PCD	FORMADORA:	EMILY CAROLINA CASTILLO MOLINA	FECHA	30 DE JUNIO DE 2026	
		ESCENARIO:	PARQUE FATIMA	HORA:	INICIO	FINAL
					2PM	4:00 p. m.
OBJETIVO:	OBJETIVO ADAPTADO: Mejorar la capacidad aerobica por medio de ejercicios físicos aeróbicos sostenidos adaptados a su capacidad cardiovascular individual.		MES: JUNIO 2026	N° SESION: 5		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUE	120 MIN		
INICIAL	El tema principal de esta sesion sera la activación cardiopulmonar	Realizar Respiraciones rítmicas + palmadas lentas de manera conciente	Nivel Alto: 20 respiraciones activas, Nivel Medio: 15 respiraciones, Nivel Bajo: 10 respiraciones guiadas y concientes	20 min	Espacio al Aire Libre	
CENTRAL	Ejecutar 6 estaciones con un enfoque cardiopulmonar de manera segura y controlada	Realizaremos trabajo por intervalos trabajo-descanso + señal cartel	Est1 Marcha:Nive Alto: 3 min continua, Nivel Medio: 2 minutos, Nivel Bajo:90 segundos Est2 Brazo cardio: Nivel Alto: 2 min boxeo aire,Nivel Medio:90seg,Nivel Bajo:60segundos Est3 Pierna cardio: Nivel Alto:2 min elevaciones, Nivel Medio: 90 segundos, Nivel Bajo:60 segundos Est4 Desplazamiento:Nivel Alto:3 vueltas circuito, Nivel Medio:2 vueltas, Nivel Bajo:1 vuelta lenta Est5 Combinado:Nivel Alto: 2 min marcha brazos, Nivel Medio: 90segundos, Nivel Bajo:60 segundos Est6 Recuperación activa: Nivel Alto:2 min pasos lentos, Nivel Medio:90 segundos, Nivel Bajo: 60 segundos	60 min	Conos circuito (8), cronómetro visible o silbato	
FINAL	En la parte final de esta sesion realizaremos unas respiraciones profundas y controladas	5 ciclos respiración diafragmática + sacudidas o movimientos de activacion controlada	Todos los participantes de la sesion se colocaran las Manos en el abdomen + contar 4 tiempos	20 min	Espacio al aire libre	
RETROALIMENTACION	Realizaremos la siguiente pregunta de control: "¿Sentiste más amplitud?"	Tendremos en cuenta una escala dolor/placer + tiempos mantenidos	Se realizara un Registro rangos articulares	20 min	Hojas de registro de sensaciones	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						