

## ACTA N° 316.

### DATOS GENERALES:

|                                                                                       |                               |                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|
| Fecha:<br>27 de Julio 2026                                                            | Hora de inicio:<br>11:30 AM a | Hora de Finalización:<br>12: PM              |
| Sesión: Ordinaria <input type="checkbox"/><br>Extraordinaria <input type="checkbox"/> | Lugar:<br>Coliseo Central     | Responsable de la reunión:<br>Carlos Ramirez |

### OBJETO DE LA REUNIÓN:

Informar a los proveedores la entrega de documentos para su pago y Apoyos

### DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

- Nos reunimos en la oficina del IDRM
- Se planteó la obligación de entrega de informe para el mes de Julio/26
- fecha establecida Viernes 31 de Julio con todos los documentos acordados.



- Se acordó con la obligación de los apoyos que se llevarán a partir de este mes.
- los formadores que terminan contrato deben entregar informe final y paz y salvo
- Entrega de materiales en Almacén
- Apoyo a los jardines para cumplir la meta 48
- Cumplimiento en las sedes que están apoyando la educación física.

**ACTA DE REUNIÓN**

Pág. 5 de 6

VERSIÓN

FECHA DE EMISIÓN

Acta No:

316

Fecha:

27 Julio/2026

Responsable de la Reunión:

Carlos Ramirez

PARA CONSTANCIA FIRMAN:

| NOMBRE            | CARGO    | ENTIDAD | CORREO ELECTRÓNICO            | TELÉFONO    | FIRMA        |
|-------------------|----------|---------|-------------------------------|-------------|--------------|
| Miguel Calderon   | Formador | IDRM    | miguel.ortiz222@gmail.com     | 3123833440  | Miguel C.    |
| Diego Triana      | Formador | IDRM    | diegotriana@gmail.com         | 320326976   | Diego T.     |
| Alejandro Rubio   | Formador | IDRM    | alejandro.rubio@gmail.com     | 3217641271  | Alejandro R. |
| Alejandro Gomez   | FORMADOR | IDRM    | alejandro.gomez1234@gmail.com | 3207702087  | Alejandro R. |
| Melissa Quintana  | Formador | IDRM    | melissaquintana2020@gmail.com | 3135784301  | Melissa Q.   |
| Santiago Puente   | Formador | IDRM    | santiaغو.puente@gmail.com     | 3202459264  | Santiago P.  |
| Erick Gomez       | Formador | IDRM    | erick.gomez.arteaga@gmail.com | 3223945820  | Erick G.     |
| Mario Montano     | Formador | IDRM    | bsamachid0019@gmail.com       | 3115976044  | Mario M.     |
| Gina Pinzon       | Formador | IDRM    | gibberort58@gmail.com         | 3203730979  | Gina P.      |
| David Cobo        | Formador | IDRM    | david.coba2218@gmail.com      | 3183990092  | David C.     |
| Stiven Ballerinas | Formador | IDRM    | Stivenballerinas@gmail.com    | 32024563509 | Stiven B.    |

| FORMATO PLAN DE TRABAJO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Información general de la escuela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |
| Nombre de la escuela deportiva:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LEVANTAMIENTO DE PESAS                                                                                                                              |
| Nivel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | INICIACIÓN                                                                                                                                          |
| Nombre (s) docente (s) encargado de la escuela deportiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MARIA ISABEL MONTAÑO                                                                                                                                |
| Duración total en horas de la sesión de entrenamiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 HORA Y 30 MINUTOS                                                                                                                                 |
| Fecha del informe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 DE JULIO AL 31 DE JULIO                                                                                                                           |
| i. <b>Objetivo(s) general (es) del mes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |
| Fortalecer de forma multilateral el tren inferior, el tren superior y el core mediante ejercicios de peso corporal, implementos livianos y pre-técnica olímpica, con énfasis en la profundidad de la recepción (squat) y la coordinación neuromuscular.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |
| ii. <b>Objetivos específicos de la sesión por semana</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |
| Desarrollar la profundidad y estabilidad de la sentadilla libre y overhead squat como base para las posiciones de recepción del arranque y la cargada.                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |
| Fortalecer el tren inferior (cuádriceps, glúteos, isquiotibiales) mediante sentadillas, zancadas y saltos controlados. Fortalecer el tren superior (hombros, espalda alta, bíceps, tríceps) mediante tracciones, empujes y trabajo con banda elástica                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
| Desarrollar la estabilidad del core (zona media) mediante planchas, hollow body, puentes y movimientos integrados.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |
| Mejorar la coordinación dinámica y el ritmo a través de circuitos lúdicos con escalera, conos y balón medicinal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| iii. <b>Metodología</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |
| Aprendizaje motor por bloques: cada sesión alterna un bloque de pre-técnica olímpica (con PVC) y un circuito de fortalecimiento segmentario. La carga es el peso corporal y balón medicinal de 1–2 kg. La progresión es cualitativa (mejor técnica y mayor profundidad) antes que cuantitativa. Ratio de carga: 2:1 (dos semanas de trabajo progresivo por una de consolidación). Máximo 2 correcciones por deportista por ejercicio. |                                                                                                                                                     |
| iv. <b>Desarrollo temático</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
| Indicador General                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Identifica y reproduce las posiciones fundamentales de los movimientos olímpicos mediante ejercicios con PVC y barra técnica                        |
| Indicador Específico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Adopta la posición de recepción del arranque (overhead squat) manteniendo la estabilidad durante 3 segundos con profundidad por debajo del paralelo |
| Sesión No.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duración en horas</b> | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Temas</b>             | Recepción profunda — Overhead squat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad: tobillo contra muro 10×c/u · apertura de cadera en rana 40 seg · giro torácico en 4 apoyos 10×., Juego 'Sigue al líder' con posiciones corporales: cuclillas, plancha, puente, equilibrio. Activación: overhead reach con PVC 3×8 · sentadilla goblet con PVC 2×6</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arranque desde rodillas: 3×5.</li> </ul> <p>CIRCUITO FUERZA SEGMENTARIA (30 min) — 3 rondas × 40 seg / 20 seg.;</p> <p>E1 (Tren inf.): Sentadilla con salto controlado</p> <p>E2 (Tren sup.): Remo con banda elástica al arco, codos al costado</p> <p>E3 (Core): Plancha frontal sostenida — cuerpo en línea recta.</p> <p>E4 (Coord.): Escalera de coordinación</p> <p>E5 (Tren inf.): Zancada estática alternada</p> <p>E6 (Tren sup.): Flexiones de brazos</p> <p><b>ESTIRAMIENTOS</b></p> |
| <b>Sesión No.2</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Duración en horas</b> | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Temas</b>             | Tren inferior y core — sentadillas y puentes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad: mariposa en suelo 40 seg · psoas en estocada 30 seg×c/u · cat-cow ×10. Juego de relevos en cuclillas: desplazarse solo en posición de cuclillas entre conos. Activación glúteos: puente de glúteo ×15 · patada de burro en 4 apoyos ×10 c/u</p> <p><b>CENTRAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cargada de potencia 4×5.</li> <li>Sentadilla frontal 3×6.</li> </ul> <p>CIRCUITO TREN INFERIOR Y CORE (35 min) — 4 rondas × 45 seg / 15 seg.;</p> <p>E1: Sentadilla búlgara</p> <p>E2: Puente de glúteo</p> <p>E3: Hollow body hold</p> <p>E4: Sentadilla lateral alternada</p> <p>E5: Superman en suelo</p> <p>E6: Salto de rana</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos</p>                                                                                                                                |
| <b>Sesión No.3</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Duración en horas</b> | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Temas</b>             | Tren superior y coordinación — tracciones, empujes y escalera                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b></p> <p>Movilidad hombros: thread-the-needle 30 seg×c/u · rotación de hombros con PVC 2×10. Juego 'Capitán Manda' con movimientos de tren superior: 5 flexiones, 5 remos con banda, posición overead. Activación: jalón alto con PVC ×8 · press aéreo con PVC ×8 · encogimiento de hombros ×10</p> <p><b>CENTRAL</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jalón de arranque desde rodillas: 4×6.</li> <li>Overhead squat : 3×5</li> </ul> <p>CIRCUITO TREN SUPERIOR Y COORDINACIÓN (35 min) — 3 rondas:<br/> E1 (Tren sup.): Remo con banda elástica ancha — 45 seg. Codos al 90°.",<br/> E2 (Coord.): Escalera<br/> E3 (Tren sup.): Flexiones de brazos con pausa 2 seg abajo<br/> E4 (Coord.): Lanzamiento de balón medicinal<br/> E5 (Tren sup.): Jalón alto con banda<br/> E6 (Coord.): Circuito de conos en zigzag con cambio de dirección<br/> E7 (Core): Plancha lateral con elevación de brazo</p> <p>VUELTA A LA CALMA: estiramientos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Indicador General</b>    | Logra mantener el esfuerzo físico durante los entrenamientos mediante el desarrollo de la fuerza general y la capacidad de trabajo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Indicador Específico</b> | Ejecuta sentadilla libre con brazos extendidos al frente manteniendo talones en suelo, espalda neutra y muslo por debajo del paralelo en 3 series de 8 repeticiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sesión No.1</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Duración en horas</b>    | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Temas</b>                | Sentadilla profunda y movimientos de arranque — progresión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Actividades</b>          | <p><b>Calentamiento:</b><br/> Movilidad: tobillo en fallo de squat ×10 c/u · mariposa con avance 40 seg · apertura torácica en banco 30 seg. Juego de persecución: al ser tocado, el deportista queda en cuclillas hasta ser liberado por un compañero. Activación: sentadilla libre ×8 · squat jump controlado ×5 · overhead reach con PVC ×8</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentadilla libre con brazos extendidos: 4×8.</li> <li>OHS con PVC con pausa 3 seg en fondo: 4×5.</li> <li>Arranque de potencia con PVC — énfasis en recepción: 3×4.</li> </ul> <p>CIRCUITO FUERZA INTEGRAL (30 min) — 3 rondas × 40 seg / 20 seg:<br/> E1 (T. inf.): Sentadilla con salto — aterrizaje en cuclillas profundas.<br/> E2 (T. sup.): Remo unilateral con banda — 20 seg c/brazo.<br/> E3 (Core): Hollow body hold con brazos extendidos.<br/> E4 (Coord.): Saltos laterales sobre línea con pie derecho e izquierdo alternativos.",<br/> E5 (T. inf.): Zancada caminando con tronco erecto.<br/> E6 (T. sup.): Press militar</p> <p>VUELTA A LA CALMA: estiramiento</p> |
| <b>Sesión No.2</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Duración en horas</b>    | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Temas</b>                | Core profundo y estabilidad lumbo-pélvica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Actividades</b>          | <p><b>Calentamiento:</b><br/> Movilidad: cat-cow ×10 · rotación lumbar en suelo ×8 c/u · apertura torácica con rodillo. Juego 'El puente': por parejas, uno hace puente de glúteo, el otro pasa por</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>debajo. Turnar. Activación core: bird-dog x8 c/u · plancha 20 seg x 2 · muerto de bug x6 c/u.</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cargada de potencia: 4x5. Foco: recepción profunda con codos altos, core activo.</li><li>• Sentadilla frontal</li></ul> <p>CIRCUITO CORE INTEGRAL (35 min) — 4 rondas x 40 seg / 20 seg:<br/>E1 (Core ant.): Hollow body hold.<br/>E2 (Core lat.): Plancha lateral con apoyo en rodilla<br/>E3 (Core post.): Superman: elevar brazos y piernas opuestas, 3 seg cada vez.",<br/>E4 (Core din.): Giro de tronco sentado con balón medicinal<br/>E5 (Integrado): Burpee modificado sin salto<br/>E6 (Core ant.): Dead bug: extender brazo y pierna opuesta alternados desde suelo.<br/>E7 (Tren inf.): Puente de glúteo con una pierna elevada</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos</p>                                                                                                  |
| <b>Sesión No.3</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Duración en horas</b>    | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Temas</b>                | Tren inferior con carga — progresión semana 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Actividades</b>          | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad dinámica: leg swing frontal y lateral x10 c/u · sentadilla lateral (Cossack) x6 c/u. Juego de coordinación: circuito de obstáculos bajos con cambios de posición (cuchillas, plancha, salto). Activación: saltos en caja 20 cm x5 · sentadilla x8 · squat jump x5.</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• OHS con PVC: 3x5. Pausa 90 seg. Evaluar profundidad vs sesión 1 de la semana.</li><li>• Arranque desde rodillas 3x5</li></ul> <p>CIRCUITO TREN INFERIOR — PROGRESIÓN (35 min) — 4 rondas:<br/>E1: Sentadilla con balón medicinal 2 kg al frente — 8 reps<br/>E2: Zancada reversa alternada — 8 reps c/pierna.<br/>E3: Salto de longitud sin carrera x5.<br/>E4: Sentadilla isométrica en pared 30 seg<br/>E5: Patada de mula en 4 apoyos x12 c/pierna<br/>E6: Skipping alto en escalera de coordinación<br/>Pausa entre rondas: 90 seg.</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos</p> |
| <b>Indicador General</b>    | Identifica y reproduce las posiciones fundamentales de los movimientos olímpicos mediante ejercicios con PVC y barra técnica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Indicador Específico</b> | Realiza el jalón de arranque desde la rodilla transfiriendo la fuerza del tren inferior al implemento de forma coordinada: extensión secuencial rodilla-cadera-tobillo en al menos 3 de 5 repeticiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sesión No.1</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Duración en horas</b> | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Temas</b>             | Integración: arranque completo con PVC + fuerza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> 8 min · ",<br/>Movilidad: dorsiflexión contra muro ×10 c/u · rotación torácica ×10 c/u · apertura de cadera en rana 45 seg. Juego 'Robot desconectado': estímulo sonoro activa diferentes movimientos (cucullas, plancha, salto, posición de arranque). Pre-técnica: 3 posiciones del arranque × 5 secuencias · OHS ×5.</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalón completo + recepción OHS (arranque de potencia): 4×4. Pausa 2 min. Foco: extensión triple → recepción profunda.",</li></ul> <p>3 rondas × 40 seg / 20 seg:",<br/>E1 (T. inf.): Sentadilla con PVC overhead<br/>E2 (T. sup.): Jalón alto con banda<br/>E3 (Core): Plancha frontal<br/>E4 (Coord.): Lanzamiento de balón<br/>E5 (T. inf.): Sentadilla búlgara<br/>E6 (T. sup.): Remo unilateral con banda</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos</p>                                                                                     |
| <b>Sesión No.2</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Duración en horas</b> | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Temas</b>             | Cargada + recepción profunda — introducción movimiento completo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad: rotación de muñecas ×10 · apertura de hombros con banda ×10 · sentadilla profunda sostenida 40 seg. · Juego de relevos con balón en posición de cucullas — transportar balón sin levantarse. Pre-técnica: jalón de cargada con PVC ×8 · posición de recepción de cargada ×5."</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cargada de potencia: 5×4.</li><li>• Sentadilla frontal: 4×6 con pausa 2 seg abajo</li><li>• Secuencia: jalón de cargada + recepción semiflexión: 3×4.</li></ul> <p><b>CIRCUITO TREN SUPERIOR + CORE (25 min) — 3 rondas × 40 seg / 20 seg:</b><br/>E1 (T. sup.): Flexiones con pausa 2 seg abajo.<br/>E2 (Core): Hollow body hold.<br/>E3 (T. sup.): Press aéreo desde posición de cucullas.",<br/>E4 (Core): Giro de tronco con balón medicinal<br/>E5 (T. sup.): Remo con banda ancha<br/>E6 (Coord.): Escalera de coordinación</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA</b> Estiramientos</p> |
| <b>Sesión No.3</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Duración en horas</b> | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Temas</b>             | Evaluación intermedia — recepción profunda y fuerza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Calentamiento autónomo guiado<br/>Movilidad profunda completa + activación técnica con PVC</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OHS: 3 intentos</li> <li>• Jalón de arranque desde rodillas: 5 reps.</li> <li>• Test de salto de longitud sin carrera: 3 intentos.</li> <li>• Test de plancha frontal</li> </ul> <p>Circuito libre: conos de agilidad · salto de cuerda · balón medicinal al muro</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA</b> Estiramientos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Indicador General</b>    | Logra mantener el esfuerzo físico durante los entrenamientos mediante el desarrollo de la fuerza general y la capacidad de trabajo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Indicador Específico</b> | Completa el circuito de 6 estaciones con al menos 80% de las repeticiones planeadas y recuperación en 90 seg entre rondas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Sesión No.1</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Duración en horas</b>    | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Temas</b>                | Fuerza integral — mayor demanda de trabajo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Actividades</b>          | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad completa articula. Juego de activación elegido por los deportistas (autonomía). Pre-técnica: OHS x5 + jalón desde rodillas x5</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arranque de potencia: 4x4.</li> <li>• Cargada de potencia: 4x3.</li> </ul> <p><b>CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA (35 min)</b> — 4 rondas x 45 seg / 15 seg / 90 seg entre rondas:</p> <p>E1: Sentadilla con salto<br/>E2: Remo con banda<br/>E3: Hollow body hold.<br/>E4: Zancada caminando x10 pasos.<br/>E5: Flexiones de brazos adaptadas.<br/>E6: Escalera de coordinación</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos</p> |
| <b>Sesión No.2</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Duración en horas</b>    | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Temas</b>                | Coordinación avanzada y movimientos olímpicos integrados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Actividades</b>          | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad dinámica completa. Juego 'Balón tóxico': desplazarse por el espacio evitando el balón rodante sin salir de la zona.<br/>Pre-técnica combinada: cargada + jerk x4.</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jalón arranque + OHS + cargada potencia: 4x(3+3+3). Pausa 2 min.</li> </ul> <p><b>CIRCUITO COORDINACIÓN AVANZADA (30 min)</b> — 3 rondas:</p> <p>E1: Escalera — patrón x2 pies lateral (3 pasadas).<br/>E2: Slalom en conos cargando balón medicinal</p>                                                                                                                                   |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <p>E3: Salto de cajón 25 cm con aterrizaje en cuclillas.<br/> E4: Lanzamiento balón medicinal desde OHS.<br/> E5: Circuito de equilibrio: banca invertida → cono → salto.<br/> E6: Reacción visual: correr hacia cono del color señalado.<br/> Pausa 90 seg entre rondas.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: estiramientos</p>                                                                                                                                                            |
| <b>Sesión No.3</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Duración en horas</b> | 1 Hora y 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Temas</b>             | Sesión de cierre mensual — olimpiadas y evaluación final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Actividades</b>       | <p>Calentamiento: Calentamiento autónomo completo<br/> Activación pliométrica y técnica.</p> <p><b>CENTRAL</b><br/> OLIMPIADAS INTERNAS DE JULIO (40 min)<br/> A: OHS con PVC — ¿quién mantiene la mejor profundidad en 3 seg?<br/> B: Salto de longitud sin carrera × 3.<br/> C: Circuito de coordinación cronometrado (escalera + conos + salto).<br/> D: Plancha frontal<br/> E: Arranque de potencia × 5.<br/> F: Remo con banda</p> <p>VUELTA A LA CALMA: Estiramientos</p> |

| <b>FORMATO PLAN DE TRABAJO</b>                                                                                                                                                                                                                  |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Información general de la escuela                                                                                                                                                                                                               |                           |
| <b>Nombre de la escuela deportiva:</b>                                                                                                                                                                                                          | LEVANTAMIENTO DE PESAS    |
| <b>Nivel</b>                                                                                                                                                                                                                                    | FUNDAMENTACIÓN            |
| <b>Nombre (s) docente (s) encargado de la escuela deportiva</b>                                                                                                                                                                                 | MARIA ISABEL MONTAÑO      |
| <b>Duración total en horas de la sesión de entrenamiento</b>                                                                                                                                                                                    | 2 HORAS                   |
| <b>Fecha del informe</b>                                                                                                                                                                                                                        | 1 DE JULIO AL 31 DE JULIO |
| <b>v. Objetivo(s) general (es) del mes</b>                                                                                                                                                                                                      |                           |
| Desarrollar la fuerza especial, la estabilidad articular y la propiocepción de forma integrada con la técnica olímpica, fortaleciendo el tren inferior, el tren superior y el core bajo condiciones de carga progresiva y demanda coordinativa. |                           |
| <b>vi. Objetivos específicos de la sesión por semana</b>                                                                                                                                                                                        |                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Incrementar la fuerza en sentadilla trasera y frontal progresando de 65% a 75% PC durante el mes, con técnica documentada.                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Desarrollar la propiocepción y coordinación intermuscular mediante ejercicios de estabilidad en superficies inestables y trabajo unilateral. Fortalecer el core de forma funcional: anti-extensión, anti-rotación y anti-flexión lateral bajo condiciones de carga.                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Optimizar la técnica del arranque y la cargada integrando el trabajo de fuerza y estabilidad como soporte directo del movimiento olímpico.                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Desarrollar la capacidad de trabajo resistencia a la fuerza: mantener la técnica correcta en las últimas series de cada sesión.                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>vii. Metodología</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Periodización por bloques dentro del microciclo: sesión 1 (martes) técnica arranque + fuerza tren inferior; sesión 2 (miércoles) técnica envión + fuerza tren superior; sesión 3 (jueves) propiocepción + core + fuerza especial; sesión 4 (sábado) complejos técnicos + evaluación semanal. Progresión de carga: +2.5% semanal en sentadilla, descarga en semana 4 al 60%. RPE registrado por sesión. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>viii. Desarrollo temático</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Indicador General</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ejecuta los movimientos del arranque empleando los ejercicios auxiliares que favorecen el afianzamiento técnico para conseguir movimientos eficientes, explosivos y seguros                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Indicador Específico</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ejecuta el primer jalón del arranque (del suelo a la rodilla) manteniendo la espalda neutra y la barra pegada al cuerpo en al menos 4 de 5 repeticiones con peso técnico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Sesión No.1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Duración en horas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Temas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Técnica arranque + fuerza tren inferior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Actividades</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad: tobillo ×10 c/u · apertura de cadera ×40 seg · OHS 3×5<br/> Activación: peso muerto rumano ×10 · sentadilla goblet 3×5.",<br/> Pre-técnica: 3 posiciones arranque ×6 · jalón alto ×8.</p> <p><b>Actividad central:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalón suelo–rodilla: 5×4. Pausa 2 min.</li> <li>• Arranque de potencia: 5×3 al 60–65%.</li> <li>• OHS con barra: 4×4.</li> <li>• Snatch grip deadlift: 4×4 al 55%</li> </ul> <p><b>TREN INFERIOR (35 min):",</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla trasera: 5×5.</li> <li>• Zancada inversa con barra técnica: 3×8 c/pierna.</li> <li>• Peso muerto rumano unilateral (single-leg RDL) con mancuerna: 3×8 c/pierna.</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma:</b> Estiramientos<br/> -</p> |
| <b>Sesión No.2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Duración en horas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Temas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Técnica envión + fuerza tren superior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad hombros: rotaciones externas con banda ×10 · colgante en barra 30 seg ×2 · rotación torácica ×10.",<br/>Activación: encogimiento hombros ×10 · remo con banda ×10 · jalón alto ×8.",<br/>Pre-técnica: cargada potencia PVC ×5 · empuje a fuerza PVC ×5 · tijereta estática ×3</p> <p><b>CENTRAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cargada de potencia: 5×3</li><li>• Jerk desde rack: 5×3</li><li>• Sentadilla frontal: 4×4</li><li>• 4. Clean pull: 4×3</li></ul> <p><b>TREN SUPERIOR (35 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Press de hombros en pie: 4×6.</li><li>• Remo con barra pendlay: 4×6.</li><li>• Pull-ups</li><li>• Tríceps banda: 3×10.</li></ul> <p>Vuelta a la calma: estiramientos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Sesión No.3</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Temas</b>             | Propiocepción, core y estabilidad articular                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad: 90-90 hip stretch 40 seg×c/u · rotación de tobillo ×10.<br/>Activación propioceptiva: equilibrio en un pie 20 seg×c/u · equilibrio en bosu (si disponible) · sentadilla en una pierna parcial ×5.<br/>Core activación: bird-dog ×8 c/u · pallof press con banda ×8 c/lado.</p> <p>-</p> <p><b>Actividad central: PROPIOCEPCIÓN + TÉCNICA (25 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arranque de potencia sobre superficie inestable (colchoneta delgada): 4×3.</li><li>• OHS con pausa 5 seg en fondo: 3×4.</li><li>• Cargada de potencia con ojos cerrados en la recepción: 3×3.</li></ul> <p><b>CORE FUNCIONAL (50 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pallof press con banda — anti-rotación: 4×10 c/lado.</li><li>• Plancha frontal con deslizamiento de brazo alternado: 4×10 reps.</li><li>• Plancha lateral con elevación de cadera: 4×12 c/lado.</li><li>• Farmer carry unilateral (mancuerna en un lado): 4×20 m.</li><li>• Ab wheel / Rodamiento: 3×8.</li><li>• banda diagonal: 3×10 c/lado.</li></ul> <p>vuelta a la calma: Estiramientos</p> |
| <b>Sesión No.4</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Temas</b>             | Complejos técnicos y evaluación semanal 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad dinámica específica. Pliometría: saltos en caja ×5 · drop jump ×5 · triple salto. Pre-técnica compleja con PVC.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <p>Actividad central: COMPLEJOS TÉCNICOS (40 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• jalón arranque + arranque potencia: 4x(3+2).</li><li>• Complejo B: cargada potencia + jerk: 4x(2+1).</li><li>• arranque + OHS x2: 3x(1+2).</li></ul> <p>FUERZA ESPECIAL + UNILATERAL (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentadilla unilateral (pistol squat asistida): 4x5 c/pierna.</li><li>• Sentadilla frontal: 3x4</li><li>• Press de hombros unilateral: 3x8 c/lado.</li></ul> <p>Vuelta a la calma: Estiramientos</p> <p>-</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| Indicador General    | Desarrolla la fuerza específica necesaria para los movimientos olímpicos mediante ejercicios de sentadilla, tracción y empuje"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Indicador Específico | Ejecuta sentadilla trasera con barra con técnica correcta en 3 series de 5 repeticiones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sesión No.1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Duración en horas    | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Temas                | Técnica arranque zona de potencia + sentadilla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Actividades          | <p>Calentamiento: Movilidad: dorsiflexión x10 · OHS PVC 3x5 · apertura torácica con rodillo. Activación pliométrica: CMJ x5 · drop jump x5 · triple salto.</p> <p>Pre-técnica: snatch high pull PVC 3x5 · arranque desde rodilla PVC x5.</p> <p>Actividad central: ARRANQUE — ZONA DE POTENCIA (40 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Snatch high pull (jalón alto arranque): 5x4.</li><li>• Arranque desde rodilla (hang snatch): 4x3</li><li>• Arranque de potencia: 4x2</li><li>• OHS con pausa 3 seg: 3x4.</li></ul> <p>TREN INFERIOR — PROGRESIÓN (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentadilla trasera: 5x5 al 70%</li><li>• Peso muerto rumano: 4x5</li><li>• Sentadilla búlgara: 3x6 c/pierna</li></ul> <p>vuelta a la calma: Estiramientos</p> <p>-</p> |
| Sesión No.2          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Duración en horas    | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Temas                | Envión — velocidad de recepción + tren superior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad hombros y torácica profunda.<br/>Activación: encogimientos ×10 · remo ×10 · saltos en caja ×5.<br/>Pre-técnica: cargada potencia PVC ×5 · jerk PVC ×4.</p> <p><b>Actividad central ENVIÓN — VELOCIDAD (40 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Clean high pull: 5×3.</li><li>• Cargada de potencia: 4×3</li><li>• Jerk desde rack: 4×3</li><li>• Sentadilla frontal: 4×4</li></ul> <p><b>TREN SUPERIOR (35 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Press de hombros bilateral: 4×5.</li><li>• Remo unilateral (dumbbell row): 4×8 c/lado.</li><li>• Pull-ups o jalón: 4×6.</li><li>• Curl de bíceps con barra: 3×10.</li></ul> <p><b>vuelta a la calma:</b> Estiramientos<br/>-</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sesión No.3</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Temas</b>             | Propiocepción avanzada + core anti-rotación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Actividades</b>       | <p><b>Calentamiento:</b> Movilidad dinámica completa. Activación propioceptiva: equilibrio monopodal con ojos cerrados ×20 seg · sentadilla pistol parcial ×6.<br/>Core activación: pallof press ×10 c/u · bird-dog ×8 c/u.</p> <p><b>Actividad central: PROPIOCEPCIÓN + TÉCNICA (25 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arranque de potencia con recepción en bosu (si disponible) o colchoneta: 4×3.</li><li>• Jerk con pausa 3 seg en split antes de unir pies: 4×3.</li><li>• OHS: 3×4</li></ul> <p><b>CORE PROGRESIVO (50 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pallof press: 4×12 c/lado.</li><li>• Ab wheel de rodillas: 4×10.</li><li>• Plancha con desplazamiento lateral (plank walk): 4×10 reps</li><li>• Farmer carry bilateral: 4×25 m con carga desafiante.</li><li>• GHD sit-up o curl abdominal en banco inclinado: 3×12.</li><li>• Twist ruso con balón medicinal 3 kg: 3×15 c/lado.</li></ul> <p><b>vuelta a la calma:</b> Estiramientos<br/>-</p> |
| <b>Sesión No.4</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Temas</b>                | Complejos + evaluación semanal 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Actividades</b>          | <p>Calentamiento: Calentamiento autónomo completo.<br/>Pliometría + pre-técnica. Complejo PVC (arranque + OHS + cargada) × 3 series.</p> <p>-</p> <p>Actividad central: COMPLEJOS CON CARGA (40 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jalón arranque + arranque potencia: 4×(3+2)</li><li>• Cargada potencia + jerk: 4×(2+1)</li><li>• Arranque + OHS pausa: 3×(1+3).</li></ul> <p>FUERZA ESPECIAL UNILATERAL (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentadilla unilateral (pistol asistida) progresión: 4×6 c/pierna.</li><li>• Sentadilla trasera: 3×4 al 70% (verificación técnica).</li><li>• Press unilateral con mancuerna en pie: 3×8 c/lado.</li></ul> <p>vuelta a la calma: Estiramientos</p> |
| <b>Indicador General</b>    | Ejecuta los movimientos del envión empleando los ejercicios auxiliares que favorecen el afianzamiento técnico para conseguir movimientos eficientes, explosivos y seguros                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Indicador Específico</b> | Ejecuta la recepción del segundo tiempo del envión (jerk) con brazos extendidos, pie adelantado estabilizado y tronco erecto antes de unir pies en 4 de 5 repeticiones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Sesión No.1</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Duración en horas</b>    | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Temas</b>                | Técnica arranque — corrección individual + sentadilla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Actividades</b>          | <p>Calentamiento: Movilidad profunda individual (cada deportista resuelve su limitación principal). Activación: sentadilla goblet ×6 · snatch pull PVC ×8 · OHS ×5.</p> <p>Pre-técnica: jalón suelo-rodilla ×5 · arranque potencia PVC ×4.</p> <p>Actividad central: ARRANQUE — CORRECCIÓN TÉCNICA (40 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicio de corrección individual 4×4.</li><li>• Arranque de potencia: 4×3</li><li>• Snatch grip deadlift pausa en rodilla: 4×3</li></ul> <p>TREN INFERIOR PICO (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentadilla trasera: 5×5</li><li>• Peso muerto convencional: 4×4</li></ul>                                                                         |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Step-up con barra técnica: 3×8 c/pierna.</li></ul> <p>Vuelta a la calma: Estiramientos</p> <p>-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Sesión No.2</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Temas</b>             | Enviñón — jerk con estabilidad prolongada + tren superior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Actividades</b>       | <p>Calentamiento: Movilidad torácica y hombros profunda. Activación: jalón alto ×8 · jerk PVC ×5 · tijereta con salto ×6. Pre-técnica: cargada potencia ×4 · jerk desde rack con pausa 3 seg ×4.</p> <p>Actividad central: ENVIÑÓN — ESTABILIDAD (40 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jerk con pausa 4 seg en split: 5×3</li><li>• Cargada de potencia: 4×3</li><li>• Cargada + jerk: 4×(2+1)</li><li>• Sentadilla frontal: 4×4</li></ul> <p>TREN SUPERIOR PROGRESIÓN (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Press de hombros: 4×5</li><li>• Remo pendlay: 4×5</li><li>• Pull-ups: 4×6–8.</li><li>• Face pull con banda: 3×15.</li></ul> <p>Vuelta a la calma: estiramientos</p>                               |
| <b>Sesión No.3</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Temas</b>             | Evaluación intermedia + propiocepción integrada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Actividades</b>       | <p>Calentamiento: Calentamiento autónomo completo<br/>Movilidad + pre-técnica. Activación propioceptiva.</p> <p>Actividad central: EVALUACIÓN TÉCNICA INTERMEDIA (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arranque</li><li>• Cargada-Jerk</li></ul> <p>PROPIOCEPCIÓN INTEGRADA (20 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentadilla trasera sobre superficie inestable (colchoneta): 3×4</li><li>• Farmer carry unilateral con pausa de equilibrio: 4×20 m.</li></ul> <p>CORE EVALUACIÓN (20 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plancha frontal máximo (techo 60 seg)</li><li>• Ab wheel: 3×10. Pausa 2 min.</li><li>• Twist ruso 3 kg: 3×12 c/lado.</li></ul> <p>Vuelta a la calma: estiramientos</p> |
| <b>Sesión No.4</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duración en horas</b>    | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Temas</b>                | Complejos de alta calidad + resistencia técnica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Actividades</b>          | <p>Calentamiento: Calentamiento autónomo. Pliometría + movilidad.<br/>Pre-técnica con PVC</p> <p>Actividad central: COMPLEJOS TÉCNICOS (40 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• snatch pull + arranque potencia: 4x(3+2) al 70%.</li> <li>• cargada + jerk: 4x(2+1)</li> <li>• arranque potencia x5</li> </ul> <p>FUERZA ESPECIAL (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla trasera: 4x4</li> <li>• Sentadilla pistol asistida: 4x6 c/pierna.</li> <li>• Remo unilateral: 3x8 c/lado.</li> </ul> <p>Vuelta a la calma: estiramientos</p> |
| <b>Indicador General</b>    | Logra mantener el esfuerzo físico durante los entrenamientos contando con resistencia aeróbica y anaeróbica que favorezca el aumento de la capacidad de trabajo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Indicador Específico</b> | Completa $\geq 90\%$ del volumen planeado en al menos 3 de 4 sesiones del mesociclo con técnica aprobada en las últimas series                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sesión No.1</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Duración en horas</b>    | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Temas</b>                | Semana de descarga — técnica ligera + corrección fina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Actividades</b>          | <p>Calentamiento: Movilidad general suave.<br/>Activación técnica baja intensidad.<br/>Pre-técnica con PVC.</p> <p>Actividad central TÉCNICA DESCARGADA (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arranque de potencia: 3x3 al 55–60%.</li> <li>• Cargada + jerk: 3x(2+1) al 55–60%.</li> <li>• OHS: 3x4.</li> </ul> <p>DESCARGA FÍSICA (35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadilla trasera: 3x5</li> <li>• Remo pendlay: 3x6.</li> <li>• Press de hombros: 3x6.</li> </ul> <p>Vuelta a la calma: Estiramientos</p>                         |
| <b>Sesión No.2</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Temas</b>             | Resistencia técnica bajo fatiga leve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Actividades</b>       | <p>Calentamiento: Activación neuromuscular.<br/>Pre-técnica: complejo PVC × 3 series.<br/>Activación core.</p> <p>-</p> <p>Actividad central RESISTENCIA TÉCNICA (45 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arranque potencia 4x 5.</li><li>• Cargada + jerk ×3+1 al 62%: 4 series.</li></ul> <p>DESCARGA FUERZA (30 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sentadilla frontal: 3×4</li><li>• Peso muerto rumano: 3×5</li><li>• Plancha frontal: 3×50 seg.</li></ul> <p>Vuelta a la calma: Estiramientos</p> |
| <b>Sesión No.3</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Temas</b>             | Evaluación técnica final — arranque y envión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Actividades</b>       | <p>Calentamiento: Movilidad profunda.<br/>Calentamiento autónomo completo<br/>Pre-técnica de activación.</p> <p>Actividad central: EVALUACIÓN FINAL (45 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arranque</li><li>• Cargada-Jerk</li><li>• Test de sentadilla trasera</li></ul> <p>TEST FÍSICO (20 min):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plancha frontal máximo (techo 60 seg)</li><li>• Salto vertical (CMJ) × 3</li><li>• Pull-ups</li></ul> <p>Vuelta a la calma: Estiramientos</p> <p>-</p>               |
| <b>Sesión No.4</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Duración en horas</b> | 2 Horas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Temas</b>             | Sesión integradora y cierre mensual de julio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Actividades</b>       | <p>Calentamiento: Movilidad y activación completa, Juego de activación elegido por los deportistas. Pre-técnica libre con PVC.</p> <p>Actividad central: SESIÓN INTEGRADORA (35 min):</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Arranque completo: 3×3</li><li>• Cargada + jerk: 3×(2+1)</li><li>• Ejercicio libre: elegir auxiliar que más necesita trabajar. 3×4.</li></ul> <p>OLIMPÍADAS DE JULIO — EVALUACIÓN COMPARATIVA (40 min):</p> <p>E1: Sentadilla trasera 3×3</p> <p>E2: Salto vertical CMJ</p> <p>E3: Plancha frontal</p> <p>E4: Pull-ups</p> <p>E5: Equilibrio monopodal colchoneta</p> <p>Vuelta a la calma: Estiramientos</p> <p>-</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | PLAN DIARIO DE CLASE CENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |     |  |
| CÓDIGO: GDEF-F-010                                                                | VERSIÓN:002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |     | FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 FEBRERO 2024<br>PAG: 1 DE 1                              |
| NOMBRE FORMADOR                                                                   | MARIA ISABEL MONTAÑO PICHIMATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |     |                                                                                     |
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA                                                             | ANTONIO NARIÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | GRADO S                        | 2-3 | CICLO 2 -3                                                                          |
| FECHA (S)                                                                         | 13 al 17 de julio del 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |     |                                                                                     |
| SEMANA N°                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SESIÓN N°                      |     | 1                                                                                   |
| OBJETIVO DE LA SESIÓN                                                             | Fomentar la cohesión grupal y la escucha activa a través de juegos de baja intensidad que requieren ayuda mutua.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |     |                                                                                     |
| PARTE                                                                             | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                |     | IMPLEMENTOS O RECURSOS                                                              |
| INICIAL                                                                           | TREN HUMANO: Caminata libre por el espacio. A tu señal, deben unirse en parejas y luego en grupos de 4 sin soltarse las manos para seguir desplazándose como un solo tren. Movilidad articular mediante rotaciones suaves de hombros y tobillos mientras están unidos.<br><br>(15 minutos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |     |                                                                                     |
| CENTRAL                                                                           | 1. <b>El Puente de Aros:</b> El equipo debe cruzar de un punto A a un punto B utilizando solo los <b>aros</b> . No pueden tocar el suelo; deben ir pasando el aro del último compañero al primero para avanzar.<br><br>2. <b>La Muralla de Conos:</b> Divididos en subgrupos, deben construir la torre más alta posible usando <b>conos y platillos</b> en 5 minutos, pero solo pueden tocar un material a la vez. Deben coordinarse para quién sostiene la base y quién coloca la punta.<br><br>3. <b>Transporte Cooperativo:</b> Deben llevar un objeto (o un cono) desde un lado al otro del patio manteniendo el equilibrio sobre un <b>aro</b> que sostienen entre todos (cada uno toma una parte del aro con un dedo).<br><br>(30 minutos) |                                |     | Aros, conos, platillos                                                              |
| FINAL                                                                             | <b>Estiramiento:</b> En círculo, unidos por los hombros, estirar el cuello suavemente hacia los lados y realizar respiraciones profundas.<br><br><b>Retroalimentación:</b> Hoy trabajamos en equipo. ¿Qué fue lo más difícil de ponerse de acuerdo?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |     |                                                                                     |
| OBSERVACIONES                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |     |                                                                                     |
| VoBo ENLACE DEPORTE FORMATIVO                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | FIRMA FORMADOR                 |     |                                                                                     |
| Carlos Alberto Ramírez                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Maria Isabel Montaña Pichimata |     |                                                                                     |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | PLAN DIARIO DE CLASE CENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |     |  |
| CÓDIGO: GDEF-F-010                                                                | VERSIÓN:002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |     | FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 FEBRERO 2024<br><br>PAG: 1 DE 1                          |
| NOMBRE FORMADOR                                                                   | MARIA ISABEL MONTAÑO PICHIMATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |     |                                                                                     |
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA                                                             | ANTONIO NARIÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | GRADO S   | 4-5 | CICLO 4 -5                                                                          |
| FECHA (S)                                                                         | 13 al 17 de julio del 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |     |                                                                                     |
| SEMANA N°                                                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SESIÓN N° |     | 1                                                                                   |
| OBJETIVO DE LA SESIÓN                                                             | Fortalecer la toma de decisiones colectivas y la comunicación asertiva mediante retos cooperativos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |     |                                                                                     |
| PARTE                                                                             | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |     | IMPLEMENTOS O RECURSOS                                                              |
| INICIAL                                                                           | <b>Movilidad:</b> "Inchworms" (caminar con manos) y zancadas laterales profundas<br><br><b>Activación:</b> "Duelo de espejos": En parejas, realizar saltos explosivos imitándose mutuamente para elevar la frecuencia cardíaca<br><br>(15 minutos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |     |                                                                                     |
| CENTRAL                                                                           | <div>1. <b>El Circuito de los Aros Gigantes:</b> Deben pasar a todo el equipo a través de un <b>aro</b> que está colgado o sostenido verticalmente, sin que el aro toque a nadie y sin usar las manos para ayudar al compañero que atraviesa (cooperación física).</div> <div>2. <b>La Construcción del Arquitecto:</b> Deben crear una figura geométrica compleja utilizando todos los <b>conos, platillos y aros</b>. Los miembros del equipo deben turnarse: uno tiene los ojos vendados (o cerrados) y el resto del equipo debe guiarlo verbalmente para que coloque las piezas donde corresponden.</div> <div>3. <b>El Tesoro Equilibrado:</b> Deben transportar un <b>cono</b> invertido sobre un <b>aro</b> plano, equilibrado entre 4 personas, superando obstáculos simples (conos en el suelo) sin que el cono caiga.</div><br>(30 minutos) |           |     | Platillos, aros, conos                                                              |
| FINAL                                                                             | <b>Estiramiento:</b> De pie, espalda contra espalda con un compañero, realizar estiramiento de pecho (abriendo brazos) mientras el compañero hace lo mismo.<br><br><b>Retroalimentación:</b> Hoy trabajamos en equipo. ¿Qué fue lo más difícil de ponerse de acuerdo?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |     | Cancha                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                    |                                           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| OBSERVACIONES                                                                                                                                                                                                      |                                           |  |
| VoBo ENLACE DEPORTE FORMATIVO                                                                                                                                                                                      | FIRMA FORMADOR                            |  |
| <div>Carlos Alberto Ramírez</div>                                                                                                                                                                                  | <div>Maria Isabel Montaña Pichimata</div> |  |
| <div>www.idrm-madrid-cundinamarca.gov.co</div> <div>Carrera 7 No 8-45 /Madrid – Cundinamarca/ Teléfono: 8255549/ E-mail <a href="mailto:idrm@madrid-cundinamarca.gov.co">idrm@madrid-cundinamarca.gov.co</a></div> |                                           |  |

|                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                     |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|  |  | PLAN DIARIO DE CLASE CENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |                                                            |
| CÓDIGO: GDEF-F-010                                                                |  | VERSIÓN:002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                     | FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 FEBRERO 2024<br><br>PAG: 1 DE 1 |
| NOMBRE FORMADOR                                                                   |  | MARIA ISABEL MONTAÑO PICHIMATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                     |                                                            |
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA                                                             |  | ANTONIO NARIÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | GRADO S   | 2-3                                                                                 | CICLO 2 -3                                                 |
| FECHA (S)                                                                         |  | 21 al 24 de julio del 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                     |                                                            |
| SEMANA N°                                                                         |  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SESIÓN N° |                                                                                     | 2                                                          |
| OBJETIVO DE LA SESIÓN                                                             |  | Desarrollar la coordinación dinámica general y la ayuda mutua mediante retos cooperativos de baja complejidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                     |                                                            |
| PARTE                                                                             |  | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                                                                     | IMPLEMENTOS O RECURSOS                                     |
| INICIAL                                                                           |  | <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Movilidad articular:</b> Realizada de pie en parejas, haciendo movimientos circulares de brazos y tobillos mientras se sostienen levemente para mantener el equilibrio.</li><li>● <b>Dinámica:</b> Los estudiantes se desplazan libremente por el espacio mediante trote suave. A la señal, deben formar grupos rápidos de 3 personas y tomarse de las manos formando figuras geométricas (círculos, líneas).</li></ul><br>(15 minutos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                     |                                                            |
| CENTRAL                                                                           |  | <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>El puente invisible:</b> Dos estudiantes sostienen un aro verticalmente a una altura accesible; el resto del equipo debe pasar a través de él de forma creativa (girando, agachados) sin soltarse de las manos de los compañeros que van a los lados.</li><li>● <b>El Guardián del Tesoro y la Manada:</b> Se divide al grupo en dos equipos: los "Exploradores" y los "Custodios". En un área delimitada por <b>conos</b>, se ubican los <b>platillos</b> (tesoros) dentro de los <b>aros</b> (bases). Los Custodios deben proteger las bases moviéndose solo alrededor de los conos sin salir de su zona asignada. Los Exploradores, trabajando en parejas tomados de la mano, deben coordinarse para entrar a rescatar un platillo y llevarlo a su base de salida <b>sin separarse de su compañero</b>. Si se sueltan, el platillo debe regresar a su lugar. Gana el equipo que rescate más tesoros mediante la sincronía en pareja.</li><li>● <b>La Estafeta del Laberinto Numérico:</b> Equipos de 4 o 5 estudiantes formados en fila india. Se disponen los <b>aros</b> en el suelo formando un camino en zigzag y los <b>conos</b> al final como punto de giro. A la señal, el primer estudiante de la fila sale corriendo en zigzag pasando por dentro de los aros, rodea el cono y regresa tocando la mano del siguiente compañero (relevé). Sin embargo, la condición de equipo es que <b>cada relevo debe cambiar la forma de desplazamiento</b> (ej: un compañero salta en un pie, el siguiente en cuclillas, el otro dando pasos largos)..</li></ul><br>(30 minutos) |           |                                                                                     | Aros, conos, platillos                                     |
| FINAL                                                                             |  | Estiramientos: Sentados en círculo formando una sola figura unida, estirar las piernas al frente e intentar tocar la punta de los pies con ayuda del compañero de al lado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                     |                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| OBSERVACIONES                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
| VoBo ENLACE DEPORTE FORMATIVO                                                                                                                                                                                      | FIRMA FORMADOR                                        |
| <div></div> <div>Carlos Alberto Ramírez</div>                                                                                                                                                                      | <div></div> <div>Maria Isabel Montaña Pichimata</div> |
| <div>www.idrm-madrid-cundinamarca.gov.co</div> <div>Carrera 7 No 8-45 /Madrid – Cundinamarca/ Teléfono: 8255549/ E-mail <a href="mailto:ldrm@madrid-cundinamarca.gov.co">ldrm@madrid-cundinamarca.gov.co</a></div> |                                                       |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | PLAN DIARIO DE CLASE CENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |     |  |
| CÓDIGO: GDEF-F-010                                                                | VERSIÓN:002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |     | FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 FEBRERO 2024<br><br>PAG: 1 DE 1                          |
| NOMBRE FORMADOR                                                                   | MARIA ISABEL MONTAÑO PICHIMATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |     |                                                                                     |
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA                                                             | ANTONIO NARIÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | GRADOS    | 4-5 | CICLO 4 -5                                                                          |
| FECHA (S)                                                                         | 21 al 24 de julio del 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |     |                                                                                     |
| SEMANA N°                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SESIÓN N° |     | 2                                                                                   |
| OBJETIVO DE LA SESIÓN                                                             | Fortalecer la estrategia colectiva, la sincronía y la comunicación asertiva mediante circuitos de cooperación y reto físico moderado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |     |                                                                                     |
| PARTE                                                                             | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |     | IMPLEMENTOS O RECURSOS                                                              |
| INICIAL                                                                           | <b>Movilidad articular:</b> Zancadas cortas laterales y movilidad de hombros y cadera guiadas por la respiración colectiva.<br><br><b>Dinámica:</b> En parejas distribuidas por el espacio, uno lidera los movimientos de desplazamiento y saltos suaves (evitando impactos bruscos) y el otro imita en tiempo real. A la mitad del tiempo se intercambian los roles<br><br>(15 minutos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |     |                                                                                     |
| CENTRAL                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>El relevo de la comunicación: Equipos de 5 o 6 integrantes. Se ubican en línea. El último de la fila recibe una consigna motriz (ej: dar tres saltos dentro de un aro, rodear dos conos y volver). Debe pasar la información en silencio o con señas pactadas al compañero de enfrente hasta llegar al primero, quien ejecuta la acción.</li><li>La red de transporte: Sosteniendo un aro plano de los extremos entre 4 estudiantes, deben transportar un cono invertido encima del aro pasando por un recorrido de obstáculos (formados con platillos) sin que el cono se caiga. Si se cae, reinician el tramo.</li><li>La torre cooperativa de precisión: Usando todos los conos y platillos disponibles, los equipos deben construir una estructura equilibrada en el menor tiempo posible, donde cada integrante obligatoriamente debe colocar al menos dos piezas, turnándose de forma organizada y comunicándose para evitar que se derrumbe.</li></ul> |           |     | Platillos, aros, conos                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                    | (30 minutos)                                                                                                                                                                            |        |
| FINAL                                                                                                                                                                                                              | <b>Estiramientos:</b> De pie, en círculo con los brazos sobre los hombros de los compañeros de al lado, realizar flexión lateral de tronco suave hacia la derecha y hacia la izquierda. | Cancha |
| OBSERVACIONES                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |        |
| VoBo ENLACE DEPORTE FORMATIVO                                                                                                                                                                                      | FIRMA FORMADOR                                                                                                                                                                          |        |
| Carlos Alberto Ramírez                                                                                                                                                                                             | Maria Isabel Montaña Pichimata                                                                                                                                                          |        |
| <div>www.idrm-madrid-cundinamarca.gov.co</div> <div>Carrera 7 No 8-45 /Madrid – Cundinamarca/ Teléfono: 8255549/ E-mail <a href="mailto:idrm@madrid-cundinamarca.gov.co">idrm@madrid-cundinamarca.gov.co</a></div> |                                                                                                                                                                                         |        |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | PLAN DIARIO DE CLASE CENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |     |  |
| CÓDIGO: GDEF-F-010                                                                | VERSIÓN:002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |     | FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 FEBRERO 2024<br><br>PAG: 1 DE 1                          |
| NOMBRE FORMADOR                                                                   | MARIA ISABEL MONTAÑO PICHIMATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |     |                                                                                     |
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA                                                             | ANTONIO NARIÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | GRADO S        | 2-3 | CICLO 2 -3                                                                          |
| FECHA (S)                                                                         | 27 al 31 de julio del 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |     |                                                                                     |
| SEMANA N°                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SESIÓN N°      |     | 3                                                                                   |
| OBJETIVO DE LA SESIÓN                                                             | Mejorar la agilidad de desplazamiento y la coordinación espacial mediante juegos de reacción y recorridos dinámicos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |     |                                                                                     |
| PARTE                                                                             | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |     | IMPLEMENTOS O RECURSOS                                                              |
| INICIAL                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Movilidad articular:</b> Círculos amplios de brazos al frente y atrás, torsión suave de tronco y movilidad de tobillos.</li><li>• <b>Dinámica:</b> Los estudiantes se desplazan libremente por el espacio mediante trote suave. A las señales del docente (puedes usar colores o palabras clave con los conos/platillos): <i>Cono rojo</i> = detenerse en equilibrio en un pie; <i>Cono amarillo</i> = caminar en cuclillas; <i>Cono verde</i> = trote rápido en su propio espacio.</li></ul><br>(15 minutos).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |     |                                                                                     |
| CENTRAL                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>El Circuito de los Aros Mágicos:</b> Se disponen los <b>aros</b> en el suelo formando una línea en zigzag o separados. Los estudiantes deben atravesar el circuito pasando por dentro de cada aro utilizando diferentes patrones de salto (pies juntos, alternando un pie, saltos laterales) sin pisar los bordes.</li><li>• <b>Caza de Platillos:</b> Se distribuyen los <b>platillos</b> boca abajo por el espacio delimitado por <b>conos</b>. A la señal, los estudiantes deben recoger un platillo a la vez y llevarlo a su base. La regla es que no pueden correr en línea recta, sino esquivar los conos haciendo cambios de dirección rápidos.</li><li>• <b>El Espejo de Reacción:</b> En parejas, un estudiante realiza movimientos de brazos y piernas a velocidad moderada y el compañero debe imitarlo instantáneamente como si fuera su reflejo. A los dos minutos, se cambian los roles.</li></ul><br>(30 minutos) |                |     | Aros, conos, platillos                                                              |
| FINAL                                                                             | <b>Estiramientos:</b> Sentados en el suelo con las piernas estiradas al frente, intentar alcanzar la punta de los pies manteniendo la espalda recta (sin forzar). Respiraciones profundas elevando los brazos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |     |                                                                                     |
| OBSERVACIONES                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |     |                                                                                     |
| VoBo ENLACE DEPORTE FORMATIVO                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FIRMA FORMADOR |     |                                                                                     |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |     |                                                                                     |

|                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                     |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  |  | PLAN DIARIO DE CLASE CENTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |                                                             |
| CÓDIGO: GDEF-F-010                                                                |  | VERSIÓN:002                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                     | FECHA DE ACTUALIZACIÓN: 28 FEBRERO 2024<br><br>PAG: 1_ DE 1 |
| NOMBRE FORMADOR                                                                   |  | MARIA ISABEL MONTAÑO PICHIMATA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                     |                                                             |
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA                                                             |  | ANTONIO NARIÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | GRADO S   | 4-5                                                                                 | CICLO 4 -5                                                  |
| FECHA (S)                                                                         |  | 27 al 31 de julio del 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                     |                                                             |
| SEMANA N°                                                                         |  | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SESIÓN N° |                                                                                     | 3                                                           |
| OBJETIVO DE LA SESIÓN                                                             |  | Desarrollar la velocidad de aceleración, la coordinación dinámica y la eficiencia en los cambios de dirección mediante estaciones de agilidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                                                                                     |                                                             |
| PARTE                                                                             |  | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                                                                     | IMPLEMENTOS O RECURSOS                                      |
| INICIAL                                                                           |  | <p><b>Movilidad articular:</b> Desplazamientos laterales cortos, zancadas dinámicas al avanzar y movilidad articular de cadera y rodillas.</p> <p><b>Dinámica:</b> Los estudiantes se ubican en hileras frente a un <b>cono</b> de referencia a 10 metros. A la señal sonora o visual, el primero de cada fila sale en aceleración progresiva, rodea el cono y regresa tocando la mano del siguiente compañero, haciendo un calentamiento dinámico de alta activación.</p> <p>(15 minutos).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                                                                     |                                                             |
| CENTRAL                                                                           |  | <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Circuito de Agilidad Reactiva:</b> Se arma un circuito combinando <b>aros</b> (para trabajos de pies rápidos en escalera o saltos coordinados) y <b>conos</b> (para giros y sprints cortos de 5 metros). Los estudiantes rotan de forma individual cronometrando mentalmente su propia fluidez y técnica de frenado.</li><li>● <b>El Desafío del Toque Preciso:</b> Se colocan varios <b>platillos</b> en un radio de 3 metros alrededor de cada estudiante. A la señal, deben tocar la mayor cantidad de platillos posibles usando únicamente los pies (conducción corta o toques alternos) sin perder el equilibrio ni salir de su cuadrante.</li><li>● <b>Relevos de Reacción y Decisión:</b> Equipos de 4 integrantes. Se coloca un <b>cono</b> de salida y a 8 metros se disponen tres <b>aros</b> con un platillo de color diferente dentro. El docente grita un color y el corredor del equipo debe salir a máxima velocidad, tocar el platillo indicado y regresar con su equipo para dar el relevo al siguiente compañero.</li></ul> <p>(30 minutos)</p> |           |                                                                                     | Platillos, aros, conos                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| FINAL                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Estiramientos:</b> De pie, estiramiento de cuádriceps individual apoyándose levemente si es necesario, y estiramiento de pantorrillas (gemelos) apoyando la planta del pie en el suelo con la pierna trasera extendida. | Cancha |
| OBSERVACIONES                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |        |
| VoBo ENLACE DEPORTE FORMATIVO                                                                                                                                                                                                             | FIRMA FORMADOR                                                                                                                                                                                                             |        |
| Carlos Alberto Ramírez                                                                                                                                                                                                                    | Maria Isabel Montaña Pichimata                                                                                                                                                                                             |        |
| <div>www.idrm-madrid-cundinamarca.gov.co</div> <div><div></div></div> <div>Carrera 7 No 8-45 /Madrid – Cundinamarca/ Teléfono: 8255549/ E-mail <a href="mailto:idrm@madrid-cundinamarca.gov.co">idrm@madrid-cundinamarca.gov.co</a></div> |                                                                                                                                                                                                                            |        |