Versión 1
18-Marzo-2024
Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA EFD 2024

DEPORTE	GIMNASIA ARISTICA
INSTRUCTOR	DENIS SUAREZ
NIVEL DE FORMACION	TODAS
MES	DICIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ACUMULATIVO			
		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	ABBY SOFIA AVILA LOPEZ	9	2		13	0	0	13	7	6	13	8	5	11	3	0	11	2	3	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	6	7	3	2	1	101	55	29	54%
2	ADELAIDA VOGEL	9			13	5	5	13	10	3	13	11	2	11	9	2	11	8	1	13	0	0	13	0	0	5	3	2	13	6	7	3	0	0	101	49	15	49%
3	ABRIL TABORDA PARDO	9	6		13	3	3	13	10	3	13	11	2	11	9	2	11	7	3	13	10	3	13	10	3	5	3	2	13	7	6	3	0	0	101	71	26	70%
4	AMALIA ROMERO NIÑO	9			13	8	5	13	7	6	13	6	7	11	10	1	11	11	2	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	8	5	3	0	0	101	68	26	67%
5	ARIANA VALENTINA GALAN ALFONSO	9			13	9	4	13	7	6	13	8	5	11	5	6	11	7	3	13	7	6	13	7	6	5	4	1	13	7	6	3	2	1	101	56	38	55%
6	DANIELA ROCIO MORENO SOLANO	9			13	6	7	13	7	6	13	8	5	11	8	3	11	7	3	13	9	4	13	9	4	5	4	1	13	5	8	3	0	0				
7	EMMA BUSTOS	9			13	0	0	13	7	6	13	6	7	11	6	5	11	5	6	13	7	6	13	7	6	5	3	2	13	4	9	3	0	0				
8	GIRACE ALEJANDRA TORRES MORA	9			13	10	3	13	5	8	13	8	5	11	6	5	11	0	0	13	10	3	13	10	3	5	4	1	13	9	4	1	1	0	101	56	28	55%
9	ISABELA CAO GOMEZ	9			13	7	6	13	5	8	13	6	7	11	6	5	11	6	7	13	9	4	13	9	4	5	4	1	13	11	2	3	2	1	101	54	43	53%
10	ISABELLA HERNANDEZ GOMEZ	9			13	0	0	13	7	6	13	11	2	11	11	0	11	11	2	13	10	3	13	10	3	5	3	2	13	6	7	3	0	0	101	63	18	62%
11	JUAN DIEGO ROBERTO DIAZ	9			13	10	3	13	7	6	13	8	5	11	5	6	11	9	3	13	6	7	13	6	7	5	4	1	13	8	5	3	0	0	101	55	38	54%
12	JULIANA COCINERO COSTO	9			13	12	1	13	7	6	13	8	5	11	8	3	11	7	3	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	10	3	3	0	0	101	68	25	67%
13	KAROL YULIANA PULIDO ANTONIO	9			13	6	7	13	5	8	13	8	5	11	11	0	11	11	0	13	5	8	13	5	8	5	4	1	13	11	2	1	1	0	101	56	37	55%
14	LINDA STEFY MENDEZ MARTINEZ	9			13	5	8	13	7	6	13	8	5	11	5	6	11	8	0	13	10	3	13	10	3	5	3	2	13	10	3	1	1	0	101	57	33	56%
15	LUCIANA BOHORQUEZ JAIMES	9			13	11	2	13	10	3	13	11	2	11	11	0	11	10	1	13	12	1	13	12	1	5	3	2	13	6	7	1	1	0	101	81	12	80%
16	LUISA FERNANDA AVILA LOPEZ	9			13	9	4	13	10	3	13	13	0	11	11	0	11	10	1	13	12	1	13	12	1	5	3	2	13	7	6	3	0	0	101	78	14	77%
17	MARIA FERNANDA ENCISO MORENO	9			13	4	9	13	7	6	13	8	5	11	8	3	11	7	5	13	10	3	13	10	3	5	3	2	13	8	5	3	2	1	101	59	39	58%
18	MARIA PAULA PINTO GOMEZ	9			13	4	9	13	10	3	13	11	2	11	11	0	11	10	1	13	11	2	13	11	2	5	3	2	13	7	6	1	1	0	101	72	21	71%
19	MARIANNA SOFIA FELAFEL OSPINA	9	1		13	9	4	13	10	3	13	11	2	11	11	0	11	10	1	13	7	6	13	7	6	5	4	1	13	8	5	3	2	1	101	71	18	70%
20	SALOME MANCERA FONSECA	9			13	5	8	13	5	8	13	6	7	11	11	0	11	11	2	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	7	6	3	0	0	101	64	30	63%
21	SALOME ROCHA MORENO	9			13	6	7	13	5	8	13	6	7	11	11	0	11	7	3	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	8	5	3	0	0	101	61	30	60%
22	SAMANTHA RUIZ TRIANA	9			13	0	9	13	7	6	13	8	5	11	10	1	11	11	2	13	8	5	13	8	5	5	4	1	13	9	4	3	2	1	101	63	34	62%
23	SAMY LUCIANA HERNANDEZ FIGUITIVA	9			13	10	3	13	7	6	13	8	5	11	11	0	11	11	2	13	7	6	13	7	6	5	4	1	13	6	7	3	0	0	101	65	23	64%
24	SARA RIVERA	9			13	7	6	13	7	6	13	6	7	11	6	5	11	7	0	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	11	2	1	1	0	101	60	31	59%
25	SARA CAMILA RIVAS PADILLA	9			13	9	4	13	7	6	13	7	6	11	7	4	11	7	3	13	6	7	13	6	7	5	4	1	13	5	8	3	0	0	101	46	28	45%
26	SARA GABRIELA HERRERA GUALTEROS	9			13	4	9	13	7	6	13	8	5	11	8	3	11	11	2	13	7	6	13	7	6	5	4	1	13	9	4	3	0	0	101	56	34	55%
27	SARA ISABEL BRAVO CUEVAS	9			13	5	8	13	7	6	13	8	5	11	8	3	11	6	0	13	12	1	13	12	1	5	3	2	13	5	8	3	0	0	101	61	24	60%
28	SARITA DELGADO ORTIZ	9			13	3	10	13	7	6	13	8	5	11	8	3	11	7	3	13	9	4	13	9	4	5	3	2	13	8	5	3	0	0	101	54	39	53%
29	SHADHANA LEYVA GONZALEZ	9			13	3	10	13	7	6	13	6	7	11	8	3	11	10	1	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	5	8	3	0	0	101	58	36	57%
30	SOLANGEL ZAMBRANO LOPEZ	9			13			13	10	3	13	0	0	11	9	2	11	9	3	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	7	6	3	0	0	101	54	13	53%
31	VALENTINA CHIQUE CESPEDES	9			13			13	7	6	13	8	5	11	11	0	11	11	2	13	8	6	13	8	6	5	3	2	13	7	6	3	2	1	101	58	29	57%
32	VICTORIA TABORDA PARDO	9			13			13	7	6	13	6	7	11	6	5	11	11	2	13	7	6	13	7	6	5	4	1	13	8	5	3	0	0	101	48	27	48%
33	VIOLETA LOPEZ PEÑA	9			13			13	10	3	13	11	2	11	11	0	11	8	6	13	11	2	13	11	2	5	4	1	13	8	5	3	0	0	101	66	16	65%
34	SOLANGEL ZAMBRANO LOPEZ	9			13			13	7	6	13	11	2	11	8	3	11	7	3	13	9	0	13	9	0	5	4	1							101	55	15	54%
35	VALENTINA CHIQUE CESPEDES	9			13			13	7	6	13	8	5	11	10	1	11	11	2	13	7	3	13	7	3	5	4	1							101	54	21	53%
36	VALERY SOFIA MALAVER AYALA	9			13			13	7	6	13	8	5	11	5	6	11	9	0	13	6	6	13	6	6	5	4	1							101	45	30	45%
37	VICTORIA TABORDA PARDO	9			13			13	4	7	13	8	5	11	11	0	11	7	3	13	9	3	13	9	3	5	3	2							101	51	23	50%
38	VIOLETA LOPEZ PEÑA	9			13			13	7	6	13	8	5	11	8	3	11	6	6	13	7	3	13	7	3	5	4	1							101	47	29	47%
39	VICTORIA TABORDA PARDO	9			13			13	7	6	13	11	2	11	9	2	11	7	3																		
40	VIOLETA LOPEZ PEÑA	9			13	3	10	13	7	6	13	6	7	11	6	7	11	7	3																		

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Version 1 18-Marzo-2024 Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2024

DEPORTE	GIMNASIA ARTISTIA
INSTRUCTOR	DENIS SUAREZ
NIVEL DE FORMACION	TODAS
MES	DICIEMBRE

DIA DEL MES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ABBY SOFIA AVILA LÓPEZ		x							x																							3	2	1	67%
2	ADELAIDA VOGEL																																3	0	0	0%
3	ABRIL TABORDA PARDO																																3	0	0	0%
4	AMALIA ROMERO NIÑO																																3	0	0	0%
5	ARIANA VALENTINA GALÁN ALFONSO		x							x																							3	2	1	67%
7	DANIELA ROCIO MORENO SOLANO																																3	0	0	0%
9	EMMA BUSTOS																																3	0	0	0%
11	GRACE ALEJANDRA TORRES MORA										x																						1	1	0	100%
13	ISABELA CAO GÓMEZ		x							x																							3	2	1	67%
14	ISABELLA HERNANDEZ GOMEZ																																3	0	0	0%
15	JUAN DIEGO ROBERTO DIAZ																																3	0	0	0%
16	JULIANA COCINERO COSTO																																3	0	0	0%
18	KAROL YULIANA PULIDO ANTONIO										x																						1	1	0	100%
19	LINDA STEFY MÉNDEZ MARTINEZ										x																						1	1	0	100%
20	LUCIANA BOHORQUEZ JAIMES										x																						1	1	0	100%
21	LUISA FERNANDA AVILA LÓPEZ																																3	0	0	0%
22	MARÍA FERNANDA ENCISO MORENO		x							x																							3	2	1	67%
23	MARIA PAULA PINTO GOMEZ		x																														1	1	0	100%
24	MARIANNA SOFIA FELAIFEL OSPINA		x							x																							3	2	1	67%
25	SALOME MANCERA FONSECA																																3	0	0	0%
26	SALOMÉ ROCHA MORENO																																3	0	0	0%
27	SAMANTHA RUIZ TRIANA		x							x																							3	2	1	67%
28	SAMY LUCIANA HERNÁNDEZ FIQUITIVA																																3	0	0	0%
29	SARA RIVERA										x																						1	1	0	100%
30	SARA CAMILA RIVAS PADILLA																																3	0	0	0%
31	SARA GABRIELA HEREDIA GUALTEROS																																3	0	0	0%
32	SARA ISABEL BRAVO CUEVAS																																3	0	0	0%
34	SARITA DELGADO ORTIZ																																3	0	0	0%
35	SHADHANA LEYVA GONZALEZ																																3	0	0	0%
36	SOLANGEL ZAMBRANO LÓPEZ																																3	0	0	0%
37	VALENTINA CHICUÉ CESPEDES		x							x																							3	2	1	67%
39	VICTORIA TABORDA PARDO																																3	0	0	0%
40	VIOLETA LÓPEZ PEÑA																																3	0	0	0%
Total de asistencia diaria por EDF		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	0
FALLA	0

FIRMA DEL INSTRUCTOR	

Version 1 18-Marzo-2024 Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	DENIS SUAREZ
DEPORTE - MODALIDAD	GIMNASIA ARTISTICA
CATEGORÍA	TODAS
GENERO	FEMENINO Y MARCULINO
MES	NOVIEMBRE
FECHA SEMANA	Del_1_al_9
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion,intermedio y avanzado
No. DE DEPORTISTAS	50

OBJETIVO MES

Perfeccionar la Técnica y Mejorar la Resistencia
Consolidar los fundamentos técnicos y aumentar la resistencia física

OBJETIVO SEMANAL

Promover la condición física general de los niños a través de actividades que fomenten el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto y la perseverancia, mientras se desarrolla una mentalidad positiva.

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	4pm a 7pm	Centro deportivo	Aumentar la resistencia para mantener un alto nivel de esfuerzo durante entrenamientos y rutinas, mejorando la capacidad de recuperación.	Calentamiento:Movilidad Articular: Comienza con rotaciones suaves de las articulaciones: cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos. Este ejercicio ayudará a preparar el cuerpo para la actividad física, mejorando la circulación y reduciendo el riesgo de lesiones. Trote:Realiza varias vueltas trotando alrededor de la pista. Alterna entre diferentes estilos de trote: trote normal, trote lateral y trote cruzado. Esto no solo calienta los músculos, sino que también activa diferentes grupos musculares y mejora la coordinación. Saltar la Cuerda:Incorpora variaciones en los saltos con la cuerda. Practica saltos a pies juntos, alternos y en un solo pie. Esto aumenta la agilidad, la resistencia cardiovascular y mejora la coordinación. Saltos sobre Cubos:Realiza ejercicios de saltos frontales y laterales sobre cubos, enfocados en desarrollar la potencia y la coordinación. Estos saltos ayudarán a fortalecer las piernas y a mejorar la técnica de salto. Carrera de Obstáculos:Diseña un circuito que incluya conos, vallas bajas y otros elementos. Este ejercicio está destinado a mejorar la agilidad, la velocidad y la capacidad de reacción, mientras se trabaja en el control del cuerpo. Entrenamiento de Resistencia:Fondos con Cubos en Barra Asimétrica: Utiliza cubos de diferentes alturas para realizar fondos en la barra asimétrica, lo que permite trabajar diferentes ángulos y grupos musculares. Esto ayudará a mejorar la fuerza del tren superior y la estabilidad del core. Burpees:Realiza series de burpees, enfocándote en la técnica y la explosividad. Este ejercicio combina fuerza y resistencia, trabajando tanto la parte superior como la inferior del cuerpo.Zancadas con Salto:Alterna entre zancadas estáticas y dinámicas con salto. Esto no solo mejora la fuerza en las piernas, sino que también añade un componente cardiovascular. Levantamiento de Piernas en Posición Supina:Realiza levantamientos de piernas mientras estás acostado boca arriba, añadiendo pesas ligeras para aumentar la dificultad. Este ejercicio se centra en fortalecer el core y los flexores de la cadera. Ejercicios de Core:Incluye planchas laterales, elevaciones de cadera y bicicletas para trabajar la estabilidad y la fuerza del core. Un core fuerte es esencial para un buen rendimiento físico. Sentadillas con Salto:Practica sentadillas con salto, variando la velocidad y la profundidad. Esto ayudará a desarrollar explosividad y fuerza en las piernas. Jumping Jacks:Combina jumping jacks con otros ejercicios de cardio, como escaladores y saltos en estrella. Esto mejora la resistencia cardiovascular y la coordinación. Flexiones en Barra:Incorpora flexiones de pecho en barra baja o anillas para trabajar la parte superior del cuerpo. Esto mejora la fuerza en los pectorales, hombros y tríceps.	

MARTES	**3:30pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Desarrollar la fuerza muscular para facilitar la ejecución eficiente de movimientos, aumentando la potencia y reduciendo el riesgo de lesiones.	Calentamiento:Movilidad Articular:Rotaciones: Realiza rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos para preparar las articulaciones y aumentar el flujo sanguíneo. Esto es fundamental para prevenir lesiones durante la actividad física. Trote:Ejercicios de Trote: Comienza con un trote ligero, incorporando elevaciones de rodillas al pecho y un trote lateral de un lado a otro. Esto activará los músculos de las piernas y mejorará la coordinación. Saltos en el Lugar:Practica saltos en el lugar tanto con ambos pies como alternando. Esto ayudará a activar los músculos de las piernas y aumentará la frecuencia cardíaca, preparándote para el entrenamiento. Juegos Dinámicos:Incluye ejercicios como "carreras de relevo" o "estatuas". Estos juegos fomentan la agilidad, la coordinación y el trabajo en equipo, haciendo el calentamiento más divertido y dinámico.Entrenamiento de Fuerza:Desarrollo de Músculos de Pecho y Brazos:Flexiones de Codos: Realiza flexiones en diferentes ángulos, ajustando la dificultad según sea necesario (puedes apoyar las rodillas si es necesario). Esto fortalece el pecho y los tríceps,plancha con Toques Alternados a los Hombros: Este ejercicio ayuda a mejorar la estabilidad del core y la fuerza en los hombros,posición de Mesita con Flexión de Codos: Mantén la posición de mesita mientras realizas flexiones de codos para fortalecer los músculos del brazo y la espalda.Levantamiento de Piernas:Realiza levantamientos de piernas desde una posición supina (acostado boca arriba) para fortalecer el abdomen y los flexores de la cadera. Este ejercicio es esencial para mejorar la estabilidad del core. Dominadas Asistidas:Usa bandas de resistencia o apóyate en una superficie para realizar dominadas asistidas. Este ejercicio es excelente para fortalecer la espalda y los brazos, mejorando la fuerza general del tren superior.Estiramiento y Vuelta a la Calma:Estiramientos Estáticos:Al finalizar el entrenamiento, realiza estiramientos estáticos enfocados en las piernas (cuádriceps e isquiotibiales), la espalda y los brazos. Mantén cada estiramiento durante al menos 15-30 segundos para permitir que los músculos se relajen y recuperen. Estiramiento de Mariposa:Este estiramiento se centra en la cadera y ayuda a mejorar la flexibilidad. Siéntate en el suelo, juntando las plantas de los pies, y presiona suavemente las rodillas hacia el suelo.	
MIÉRCOLES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Mejorar la capacidad para ejecutar movimientos y transiciones de manera rápida y fluida, aumentando la agilidad y la coordinación en las acciones.	Calentamiento:Aumentar la Temperatura Corporal: Comienza con 5-10 minutos de trote ligero o saltos de cuerda. Esto activará todo el cuerpo y elevará la temperatura corporal, preparando los músculos para el ejercicio. Saltos Laterales:Realiza series de saltos laterales, variando la velocidad y la altura. Este ejercicio calienta las piernas y mejora la agilidad, ayudando a activar los músculos de forma dinámica. Movilidad Articular:Añade rotaciones de caderas, rodillas y tobillos para preparar las articulaciones. Este paso es esencial para aumentar la movilidad y prevenir lesiones durante el entrenamiento. Entrenamiento de Velocidad: Sprints Cortos:Realiza sprints de 10 a 20 metros, enfatizando la explosividad desde la posición inicial. Varía el tiempo de descanso entre los sprints para trabajar tanto la velocidad pura como la resistencia. Carreras de Reacción:Incorpora carreras que respondan a señales visuales o auditivas. Esto mejora la rapidez de respuesta y la coordinación, aspectos clave en muchos deportes.Saltos Explosivos:Realiza saltos verticales desde una posición de sentadilla para trabajar la potencia. Los saltos explosivos son fundamentales para desarrollar fuerza en las piernas. Saltos sobre Cajones:Practica saltos sobre cajones de diferentes alturas. Este ejercicio ayuda a desarrollar fuerza explosiva y mejora la técnica de salto. Ejercicios de Respuesta Rápida:Salta sobre la Línea: Alterna entre diferentes direcciones (adelante, atrás, izquierda y derecha) para mejorar la agilidad y la velocidad de reacción. Este ejercicio es excelente para entrenar el control del cuerpo. Reacciones Visuales:Usa señales visuales, como una pelota o luces, para realizar cambios rápidos en dirección o movimientos. Esto entrena la capacidad de respuesta y la agilidad.Estiramiento y Vuelta a la Calma:Estiramiento de Piernas Hacia Adelante:Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y luego inclínate hacia adelante para intentar tocar las puntas de los pies. Mantén la posición durante 20-30 segundos para estirar la parte posterior de las piernas. Estiramiento de Cuádriceps:De pie, coge el pie con la mano y lleva el talón hacia los glúteos, asegurándote de mantener la rodilla alineada. Este estiramiento es esencial para relajar los músculos del muslo. Estiramiento de Cadera y Espalda:Cruza una pierna sobre la otra y gira el torso hacia el lado opuesto. Mantén la posición para estirar la espalda y la cadera, lo que mejora la movilidad y alivia la tensión. Estiramiento de Split:Trabaja tanto el split frontal como el lateral, enfocándote en mejorar la flexibilidad de las piernas. Esto es fundamental para mantener un rango de movimiento adecuado.	

JUEVES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Fortalecer el equilibrio para realizar movimientos y acrobacias con precisión, contribuyendo a la estabilidad y la prevención de caídas.	Calentamiento:Movilidad Articular: Rotaciones: Comienza con rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos. Este ejercicio es fundamental para preparar las articulaciones y mejorar la movilidad general del cuerpo, lo que ayuda a prevenir lesiones durante el entrenamiento. Saltos Laterales:Realiza series de saltos laterales en bloques cortos, enfocándote en la coordinación y la agilidad. Este ejercicio no solo activa los músculos de las piernas, sino que también mejora la capacidad de reacción lateral. Saltos en el Lugar:Varía entre saltos con ambos pies juntos, saltos en un solo pie y alternando los pies. Esto aumenta la potencia en las piernas y mejora la estabilidad y el control. Saltos con Cuerda:Incorpora diferentes ritmos y estilos de saltos con cuerda, como saltos a pies juntos, alternos y en un solo pie. Este ejercicio es excelente para aumentar la resistencia cardiovascular y mejorar la coordinación. Equilibrio:Activación del Core, Lumbares y Pelvis:Realiza ejercicios de activación como planchas, puentes y elevaciones de pelvis. Estos movimientos son esenciales para fortalecer la musculatura del core, que proporciona estabilidad al cuerpo. Mantener Buena Postura y Equilibrio:Practica la caminata en puntas de pies y talones en línea recta. Este ejercicio es excelente para trabajar la estabilidad y la conciencia corporal. Plancha Lateral:Mantén la posición de plancha lateral, añadiendo la elevación de la pierna superior para aumentar la dificultad. Esto activa los oblicuos y mejora el equilibrio. Posición de Plancha con Cruce de Pierna y Brazo:Alterna el cruce de pierna y brazo con un toque de rodilla al codo. Este ejercicio desafía la estabilidad del core y mejora la coordinación. Caminata en Línea Recta:Realiza ejercicios de equilibrio caminando sobre una viga baja o una línea en el suelo, y trabaja en avanzar y retroceder. Este ejercicio es clave para desarrollar habilidades de equilibrio y control motor. Estiramiento:Estiramiento de Piernas:Siéntate en el suelo con las piernas extendidas hacia adelante y baja el pecho para intentar tocar las piernas. Mantén la postura durante 20-30 segundos para mejorar la flexibilidad de los isquiotibiales y la parte baja de la espalda. Estiramientos de Brazos:Realiza estiramientos de tríceps, bíceps y rotación de hombros. Estos estiramientos son importantes para liberar la tensión acumulada en la parte superior del cuerpo y mejorar la movilidad de los brazos. Flexibilidad de Cadera:Incorpora estiramientos como el de mariposa y el split asistido para trabajar la flexibilidad de la cadera. Estos estiramientos son esenciales para mantener un rango de movimiento adecuado en las piernas. Estiramiento de Espalda:Realiza ejercicios como la postura del niño y estiramientos laterales para aliviar la tensión en la espalda. Estos estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y la movilidad en la columna vertebral.	
VIERNES					
SÁBADO	**8am a 12m**	**Centro deportivo**	Mejorar la flexibilidad para ejecutar movimientos con gracia y fluidez, aumentando el rango de movimiento y reduciendo la tensión muscular.	Calentamiento:Movilidad Articular:Rotaciones: Comienza con rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos. Este ejercicio es fundamental para preparar las articulaciones y mejorar la movilidad general del cuerpo. Al realizar estas rotaciones, aumentarás la circulación sanguínea y la flexibilidad, lo que ayuda a prevenir lesiones durante el entrenamiento. Dedica unos minutos a cada área, asegurándote de realizar movimientos controlados. Saltos Laterales:Realiza series de saltos laterales en bloques cortos, concentrándote en la coordinación y la agilidad. Este ejercicio no solo activa los músculos de las piernas, sino que también mejora la capacidad de reacción lateral, lo que es crucial en muchos deportes. Intenta variar la altura y la velocidad de los saltos para un mayor desafío.Saltos en el Lugar:Alterna entre saltos con ambos pies juntos, saltos en un solo pie y saltos alternando los pies. Este ejercicio es excelente para aumentar la potencia en las piernas, además de mejorar la estabilidad y el control. Mantén un ritmo constante y utiliza los brazos para ayudarte a equilibrarte. Saltos con Cuerda:Incorpora diferentes ritmos y estilos de saltos con cuerda, como saltos a pies juntos, alternos y en un solo pie. Este ejercicio no solo es divertido, sino que también es altamente efectivo para aumentar la resistencia cardiovascular y mejorar la coordinación. Cambiar el ritmo y la técnica mantendrá el ejercicio dinámico y emocionante. Equilibrio:Activación del Core, Lumbares y Pelvis:Realiza ejercicios de activación como planchas, puentes y elevaciones de pelvis. Estos movimientos son esenciales para fortalecer la musculatura del core, que proporciona estabilidad al cuerpo y ayuda a prevenir lesiones. Mantén cada posición durante 20-30 segundos y concéntrate en la respiración.Mantener Buena Postura y Equilibrio:Practica la caminata en puntas de pies y talones en línea recta. Este ejercicio es excelente para trabajar la estabilidad y la conciencia corporal. Intenta mantener la línea recta, lo que ayudará a mejorar tu equilibrio y control. Plancha Lateral:Mantén la posición de plancha lateral, añadiendo la elevación de la pierna superior para aumentar la dificultad. Este ejercicio activa los músculos oblicuos y mejora el equilibrio, ayudando a desarrollar fuerza en la zona del core. Posición de Plancha con Cruce de Pierna y Brazo:Alterna el cruce de pierna y brazo con un toque de rodilla al codo. Este ejercicio desafía la estabilidad del core y mejora la coordinación. Mantén un movimiento controlado y evita balancearte. Caminata en Línea Recta:Realiza ejercicios de equilibrio caminando sobre una viga baja o una línea en el suelo. Trabaja en avanzar y retroceder, lo que es clave para desarrollar habilidades de equilibrio y control motor. Mantén la vista al frente y concéntrate en cada paso. Estiramiento:Estiramiento de Piernas:Siéntate en el suelo con las piernas extendidas hacia adelante y baja el pecho para intentar tocar las piernas. Mantén la postura durante 20-30 segundos para mejorar la flexibilidad de los isquiotibiales y la parte baja de la espalda. Asegúrate de no forzar el movimiento y respira profundamente.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Denis Suarez		27/10/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACION**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**DENIS SUAREZ**	**OBJETIVO DEL MES**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA ARTISTICA**	Perfeccionar la Técnica y Mejorar la Resistencia Consolidar los fundamentos técnicos y aumentar la resistencia física
CATEGORÍA	**TODAS**	
GENERO	**FEMENINO Y MARCULINO**	
MES	**NOVIEMBRE**	
FECHA SEMANA	Del_11_al_16	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion,intermedio y avanzado	
No. DE DEPORTISTAS	**50**	

OBJETIVO SEMANAL
Fomentar el desarrollo físico y la adquisición de valores en los niños a través del deporte, promoviendo habilidades como el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto y la perseverancia, en actividades deportivas, los niños no solo mejoran su condición física, sino que también desarrollan una mentalidad positiva y colaborativa, aprendiendo a afrontar desafíos y a valorar el esfuerzo.

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Establecer metas claras y alcanzables para que los gimnastas realicen elementos específicos con dedicación, reforzando su autoconfianza	Calentamiento:Movilidad Articular:Comienza con rotaciones suaves de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Realiza círculos amplios con los brazos hacia adelante y hacia atrás, así como flexiones y extensiones de muñecas y tobillos. Este ejercicio es fundamental para preparar las articulaciones y mejorar la movilidad general. Juego de Activación:Incorpora un juego de "sigue al líder" que incluya movimientos específicos, como saltos de tijera, correr en el lugar y saltos en cuclillas. También puedes realizar una "carrera de obstáculos" ligera con aros y conos, así como relevos en carrera y saltos en zig-zag. Anima a los niños a desplazarse en diferentes direcciones (frontal, lateral, en reversa) para fomentar la agilidad y la coordinación. Ejercicios de Fortalecimiento:Plancha:Varía los tipos de plancha, incluyendo plancha alta, plancha en antebrazos y plancha lateral. Mantener estas posiciones ayuda a fortalecer el core y mejorar la estabilidad. Posición de Canoa:Practica mantener la posición de canoa mientras realizas movimientos de remo. Esto trabaja tanto el abdomen como la espalda. Subir y Bajar Piernas:Alterna el levantamiento de piernas y añade ejercicios de apertura y cierre para fortalecer los músculos de las piernas y el abdomen. Fase Inicial: Ejercicios Básicos de Gimnasia:Conejitos:Introduce variantes como saltos en un pie (cojito) y saltos laterales para mejorar la coordinación y el equilibrio. Posición L:Practica levantamientos de piernas, alternando y sosteniendo la posición para fortalecer la parte inferior del cuerpo. Parada de Manos Asistida:Trabaja en la parada de manos contra la pared, progresando hacia hacerlo sin apoyo, lo que ayuda a desarrollar fuerza en los hombros y la parte superior del cuerpo. Rollo Adelante y Atrás:Incluye progresiones como rodar desde una pequeña altura para familiarizar a los niños con el movimiento. Quinta Posición:Mantén el equilibrio y practica pequeñas elevaciones de talón para desarrollar la estabilidad. Arco (Puente):Progresar a partir de puentes, comenzando con la cabeza apoyada y luego elevando una pierna para aumentar la dificultad. Ejercicios en la Viga:Entradas:Practica entradas con diferentes niveles de dificultad, como saltos o pasos largos para mejorar la confianza y la técnica. Caminata:Varía la caminata sobre la viga, utilizando puntas, caminando en reversa y haciendo levantamientos de rodilla para trabajar el equilibrio y la coordinación. Lanzamientos de Pierna:Incorpora flexiones y extensiones a diferentes alturas para fortalecer las piernas. Saltos:Realiza saltos de estrella, saltos en una pierna y saltos en X para mejorar la explosividad y el control. Salidas:Practica diferentes tipos de salidas, como giros en salto y bajadas con balanceo, para finalizar los ejercicios con fluidez. Arabesque:Movimientos para trabajar la fluidez y la conexión entre ejercicios. Fase Final: Estiramiento y Flexibilidad:Estiramiento de Cabeza y Brazos:Incorpora estiramientos de hombros, utilizando una pared o un compañero para mayor apoyo. Sapito:Complementar con estiramientos dinámicos, como balanceos hacia adelante y atrás, para preparar el cuerpo para la relajación. Spagat:Practica tanto en el suelo como con soporte (barra o bloques de gimnasia) para lograr un mayor estiramiento y mejorar la flexibilidad de las piernas. Split:Añade variantes como el split lateral y las rotaciones del torso para trabajar la flexibilidad de manera integral.	
MARTES	**3:30pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Implementar esquemas de ejercicios que se centren en la precisión y la sincronización de movimientos.	Calentamiento: Movilidad Articular: Realiza rotaciones amplias y controladas de cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. Incorpora movimientos de disociación, permitiendo que las caderas se roten mientras el tronco permanece estático y viceversa. Añade estiramientos dinámicos de brazos y piernas, como balanceos controlados hacia adelante, atrás y a los lados. Trote:Varía el trote incorporando cambios de dirección y altura, como rodillas altas, talones a los glúteos y trote lateral. Realiza trote en zigzag o alrededor de conos para mejorar la agilidad y la coordinación. Sentadillas con Salto:Añade una pequeña pausa en la posición de sentadilla antes de saltar para trabajar el control y la explosividad. Mantén la posición estática durante algunos segundos, combinando con levantamiento de talones. Sentadilla con un Pie Elevado:Alterna el levantamiento de cada pie y sostiene la posición para mejorar el equilibrio. Zancadas:Varía entre zancadas hacia adelante, atrás y laterales. Incorpora zancadas con rotación de torso, sosteniendo una banda elástica o un pequeño peso para aumentar la dificultad. Fase Inicial: Ejercicios en Suelo:Ruedas: Realiza ruedas con control de la alineación corporal, trabajando en diferentes direcciones para mejorar la coordinación y el equilibrio. Paradas de Manos:Practica la entrada a la parada de manos desde diferentes posiciones, como desde las rodillas o de pie, para fortalecer los hombros y mejorar la técnica. Rollos:Incluye rollos adelante y atrás, añadiendo variantes como rollo a una pierna o con salto para aumentar la diversión y el desafío. Ejercicios en Barras:Subidas y Bajadas:Trabaja en la subida y bajada de la barra utilizando diferentes agarres (prono y supino) para fortalecer los brazos y mejorar la técnica. Balanceos Controlados:Incrementa la amplitud y el control de los balanceos, practicando transiciones suaves entre posiciones. Elevaciones de Piernas:Practica elevaciones de piernas con mayor control y precisión, enfocándote en mantener el cuerpo alineado y estable. Ejercicios en Viga:Caminata en Relevé:Camina sobre la viga en relevé, manteniendo una buena postura y control corporal para desarrollar equilibrio y estabilidad. Saltos y Giros:Realiza pequeños saltos y giros en la viga, trabajando en la precisión y el control de cada movimiento. Arabesques:Practica diferentes niveles de arabesques, incrementando gradualmente la altura de la pierna para mejorar la flexibilidad y el equilibrio. Fase Final: Estiramiento y Flexibilidad:Estiramiento de Cabeza y Brazos: Realiza un balanceo controlado de brazos mientras estiras la cabeza, promoviendo la relajación y la movilidad. Sapito:Completa con variaciones de sapito donde las piernas se colocan en diferentes ángulos para trabajar distintas áreas de la cadera. Sapito con Pierna al Lado:Coloca una pierna al lado para trabajar la movilidad de la cadera, complementando con flexiones laterales del torso para aumentar el estiramiento. Spagat y Split:Practica tanto el spagat como el split utilizando soporte adicional (barra, bloques de gimnasia) para un estiramiento más profundo, manteniendo la posición durante un tiempo prolongado para mejorar la flexibilidad.	

MIÉRCOLES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Proveer retroalimentación constante y motivación para que los gimnastas se sientan seguros al intentar nuevos elementos.	Calentamiento:Movilidad Articular:Realizar rotaciones amplias de cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos,incluir movimientos de estiramiento dinámico como balanceos controlados de piernas hacia adelante, atrás y a los lados. Trote:Trote ligero con variaciones en la dirección (lateral, zigzag, hacia atrás),incluir fases de trote con elevación de rodillas y talones hacia los glúteos. Saltos:Saltos en el lugar: Realizar saltos pequeños con pies juntos, enfocándose en la técnica de despegue y aterrizaje,saltos abro y cierro piernas: Alternar entre saltos de tijera y saltos estrella, trabajando la coordinación,saltos rodillas al pecho: Aumentar la intensidad levantando las rodillas lo más alto posible, manteniendo el equilibrio,core y Fortalecimiento:Escaladores: Realizar escaladores en diferentes ritmos, variando la velocidad,agrupados:Incluir agrupados desde posición de sentado, enfocados en la contracción abdominal. Fase Inicial:Ejercicios Básicos:Conejitos: Variar la intensidad con saltos más rápidos o más altos,posición L:Practicar con variaciones, como mantener las piernas elevadas y añadir movimientos circulares,parada de manos:Trabajar asistida en la pared y progresar a la parada de manos libre,media lunas:Enfocar en la correcta alineación del cuerpo, trabajando tanto en suelo como en la viga. Ejercicios en Suelo:Rollo adelante y atrás: Incluir rollos con una pierna y desde diferentes alturas para trabajar la estabilidad,saltos de estrella:Practicar saltos amplios con énfasis en la postura y el aterrizaje suave,ejercicios en Viga:Caminata en relevé: Caminata con brazos extendidos y elevación de talones, trabajando la postura,equilibrio en una pierna: Mantener el equilibrio mientras se realizan pequeñas elevaciones de la otra pierna,saltos simples:Practicar saltos pequeños y controlados, con énfasis en la precisión.Ejercicios en Barras:Colgarse y levantar piernas: Trabajar en la fuerza del core elevando las piernas en L mientras se cuelgan,balanceos: Introducción al balanceo controlado en barra baja. Fase Final:Estiramiento de cabeza y brazos:Completar con estiramientos dinámicos para mejorar la movilidad,sapito y Variaciones:Añadir variantes como el sapito con un pie elevado para estirar más profundamente,estiramiento de pierna adelante:*Complementar con estiramientos de la pierna hacia los lados.	
JUEVES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Incorporar ejercicios que mejoren la conciencia corporal y la alineación adecuada en cada rutina.	Calentamiento:Movilidad Articular:Realizar rotaciones amplias y controladas de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos,incorporar estiramientos dinámicos, como balanceos controlados de brazos y piernas.Jumping Jam:Añadir variaciones como saltos en tijera, saltos laterales y combinaciones de saltos con cambio de dirección. Fortalecimiento del Core:Abdominales: Incorporar variaciones, como abdominales con giro (para trabajar los oblicuos) y elevaciones de piernas,agrupados: Realizar agrupados en distintas posiciones, como agrupados con giro,libritos:laterales para trabajar los músculos laterales del abdomen,posición de Plancha:Variar la posición de la plancha (alta, baja, lateral) y añadir movimientos de escaladores o rodillas al pecho. Fase Inicial:Ejercicios Básicos:Conejitos: Aumentar la dificultad con saltos más amplios o añadiendo obstáculos pequeños,posición L:practicar manteniendo la posición y añadiendo movimientos de piernas, como levantamientos alternados.Parada de Manos:progresar de parada de manos asistida a libre, enfocándose en la alineación y el control,parada de Manos con Rollo:realizar paradas de manos con rollo hacia adelante, enfocándose en la técnica de transición,arcos y Arco a Pasar:introducir variaciones de arcos, como arco con una pierna elevada, y practicar la transición de arco a puente o viceversa,media Lunas:Incluir media lunas con salto, trabajando en la fluidez del movimiento,ante Salto Media Luna:practicar la técnica de salto antes de la media luna para mejorar la coordinación y potencia,paloma:trabajar en la técnica de entrada y salida, asegurándose de una correcta alineación y control del cuerpo, Viga:Caminata en Relevé:incluir caminatas con brazos en diferentes posiciones (frente, lados, en alto) para trabajar el equilibrio:equilibrios:practicar equilibrios en diferentes posiciones (árabes, balances laterales) y combinarlos con movimientos como giros,saltos:incluir saltos en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral) y con diferentes tipos de aterrizaje. Barras:Subida y bajada controlada: Practicar la técnica de subida y bajada con variaciones en el agarre,balanceos y transiciones; Mejorar el control y la fluidez en los balanceos y trabajar en transiciones entre movimientos,giros en Barra Baja:Introducir giros simples para trabajar en la precisión y el control. Fase Final:Estiramiento de cabeza y brazos: Añadir estiramientos activos para mejorar la movilidad en estas áreas,sapito y Variaciones: Incluir sapito con pierna elevada y mantener la posición para un estiramiento más profundo,spagat y Split:Mantener las posiciones durante períodos más largos, usando soporte adicional (como bloques o bandas elásticas) para profundizar el estiramiento.	
VIERNES					
SÁBADO	**8am a 12m**	**Coliseo la luna**	Realizar ejercicios de ubicación y sensación corporal, como movimientos en cámara lenta, que ayuden a los gimnastas a desarrollar una mejor percepción de su cuerpo en el espacio.	Calentamiento;Movilidad Articular:Incluir rotaciones amplias de cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos,incorporar movimientos de estiramiento dinámico, como balanceos controlados de brazos y piernas hacia adelante, atrás y a los lados,ejercicios de disociación de cadera y tronco para mejorar la coordinación. Jumping Jacks:Añadir variaciones como jumping jacks cruzando brazos y piernas, o con salto a una pierna. Fortalecimiento del Core:Abdominales: Variar con abdominales con giro para trabajar los oblicuos, y elevaciones de piernas para involucrar la parte inferior del abdomen. Agrupados: Realizar agrupados en distintas posiciones, como agrupados con giro o agrupados en relevé. Libritos: Añadir variantes de libritos laterales y libritos con flexión de caderas para intensificar el trabajo del core. Posición de Plancha: Incluir variaciones como plancha lateral y plancha con elevación de una pierna. Escaladores: Variar la velocidad de los escaladores, incluyendo escaladores cruzados para mayor activación del core. Burpees Añadir una fase extra de salto con giro para trabajar la coordinación y la potencia. Fase Inicial (Técnica y Preparación en Aparatos):Ejercicios Básicos: Conejitos: Aumentar la intensidad con saltos más rápidos o combinando con desplazamientos laterales. Posición L: Practicar levantamientos de piernas mientras se mantiene la posición, con variaciones como L con una pierna extendida. Parada de Manos: Progresar de parada de manos asistida a libre, incluyendo variantes como caminar en posición de parada de manos. Rollo Adelante y Atrás:Añadir rollos con variantes, como rollo adelante con salto o rollo atrás con salida en equilibrio. Quinta:Incorporar ejercicios de quinta posición en relevé, manteniendo la alineación corporal. Arco: Practicar variantes como el arco con una pierna elevada o transiciones de arco a puente. Media Luna:Añadir variantes como media luna con salto o media luna con giro al final. Media Luna a Una Mano Progresar hacia la media luna a una mano con mayor velocidad o desde diferentes ángulos. Ante Salto Media Luna: Practicar el salto previo a la media luna, trabajando la técnica y la coordinación. Corremos Media Luna: Incorporar carreras cortas seguidas de media luna para trabajar la transición y la fluidez. Paloma: Perfeccionar la técnica de paloma con énfasis en la alineación y el control del cuerpo. Ejercicios en Aparatos:Suelo:Ruedas y Giros Combinados: Practicar secuencias combinadas de ruedas, giros y transiciones suaves,saltos Combinados: realizar combinaciones de saltos (como salto de estrella seguido de tijera) para mejorar la fluidez y la coordinación,desplazamientos en Pino: Progresar de pino estático a pequeñas caminatas en posición de pino, enfocándose en el equilibrio y la fuerza de brazos. Barras:colgarse y Levantar Piernas:Trabajar en la elevación controlada de piernas en L mientras se cuelgan, manteniendo la alineación corporal,balanceos Controlados: Aumentar la amplitud de los balanceos y practicar transiciones entre movimientos.iros en Barra Baja:Practicar giros simples y progresar hacia combinaciones de giros para mejorar la precisión. Viga:Caminata en Relevé: Incluir variaciones en la caminata (con brazos en diferentes posiciones, con giros),equilibrios y Arabesques: Practicar diferentes niveles de arabesques y equilibrios, combinándolos con saltos y giros,saltos y Giros en Viga:Realizar secuencias de saltos y giros, trabajando en la	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Denis Suarez		27/10/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACION**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**DENIS SUAREZ**	**CONTENIDO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA ARTISTICA**	Perfeccionar la Técnica y Mejorar la Resistencia Consolidar los fundamentos técnicos y aumentar la resistencia física	Estamos centrando nuestros esfuerzos en el desarrollo de habilidades variadas que son fundamentales para la práctica de la gimnasia. Los niños tendrán la oportunidad de trabajar en técnicas de saltos, giros, equilibrios y acrobacias
CATEGORÍA	**TODAS**		
GENERO	**FEMENINO Y MARCULINO**		
MES	**NOVIEMBRE**		
FECHA SEMANA	Del_17 _al_23		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion,intermedio y avanzado		
No. DE DEPORTISTAS	**50**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Aumentar la capacidad aeróbica, fuerza y resistencia mediante ejercicios variados y consistentes.	Calentamiento: Movilidad Articular: Cabeza: Comenzamos con inclinaciones hacia arriba y abajo, movimientos de lado a lado y rotaciones completas en ambos sentidos para liberar tensión y aumentar la movilidad cervical. Hombros y Brazos: Realizamos elevaciones de hombros, movimientos circulares hacia adelante y atrás, estiramientos de brazos cruzados, y balanceos hacia los lados, preparando la parte superior del cuerpo. Cadera: Ejercicios de movilidad que incluyen movimientos de flexión y extensión de la cadera, giros de lado a lado, y círculos en ambas direcciones, para flexibilizar esta articulación clave,rodillas: Realizamos círculos y movimientos de flexión y extensión para calentar las articulaciones de las piernas. Tobillos: Movimientos hacia arriba y abajo, de lado a lado, y círculos, además de ejercicios de puntillas y talones, para preparar los tobillos para la actividad física. Fase Central:Rodillo hacia adelante: Aprendemos a rodar hacia adelante, fortaleciendo el control corporal y la coordinación.Salto en Split con Obstáculo: Practicamos la extensión de las piernas durante el salto, mejorando la coordinación y la fuerza. Puente: Realizamos el ejercicio de puente para fortalecer la espalda y los glúteos, mejorando la flexibilidad de la cadera.Parada de Manos a Caer en Placha: Un ejercicio que combina fuerza y control, esencial para desarrollar habilidades acrobáticas. Parada de Manos a Tijereta: Practicamos el equilibrio en parada de manos, incorporando un movimiento de tijera con las piernas.Saltos:Salto en Extensión: Ejercitamos la extensión completa del cuerpo al saltar, favoreciendo la alineación y el impulso.Salto Agrupado: Practicamos saltar con las piernas agrupadas, lo que mejora la técnica y el control.Salto en Giro: Introducimos un giro de 180 grados en el salto, desarrollando la coordinación y el sentido del espacio.Salto Carpado: Mantenemos las piernas en posición de carpado durante el salto, lo que ayuda a fortalecer los músculos del abdomen y la espalda. Extensión, Llegada y Rollo: Ejecutamos el salto en extensión, aterrizamos suavemente y realizamos un rollo, combinando técnica y fluidez. Extensión, Llegada y Parada de Manos: Saltamos en extensión, aterrizamos y practicamos la parada de manos, integrando todos los elementos trabajados. Estiramiento:Cabeza: Inclinamos la cabeza hacia un lado, aplicando una leve presión con la mano en ambos lados, y realizamos movimientos de empuje hacia arriba y hacia abajo.Brazos: Estiramos un brazo hacia un lado, usando el otro para aumentar el estiramiento, y repetimos con ambos brazos para asegurar una buena movilidad en los	
MARTES	**3:30pm a 7pm**	**Centro deportivo**	2. nfocar la atención en la técnica y la ejecución precisa de movimientos fundamentales.	Calentamiento: Movilidad: Articular:Cabeza: Comenzamos con inclinaciones hacia arriba y abajo, movimientos laterales y rotaciones completas en ambos sentidos para liberar tensión en el cuello.Hombros y Brazos: Realizamos elevaciones de hombros, movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás, estiramientos de brazos cruzados, así como balanceos hacia adelante y hacia atrás, y movimientos de brazos en círculo para calentar la parte superior del cuerpo. Cadera: Realizamos movimientos de flexión y extensión hacia adelante y hacia atrás, giros laterales y círculos en ambos sentidos para aumentar la movilidad de la cadera. Rodillas: Realizamos círculos y movimientos de flexión y extensión, preparando las articulaciones para el ejercicio. Tobillos: Movimientos hacia arriba y abajo, de lado a lado, círculos y ejercicios de talón-punta para activar los tobillos y mejorar la estabilidad. Juego:Dividimos a los participantes en grupos de cuatro. Un integrante queda fuera del grupo y debe intentar agarrar el objeto que se pasa rápidamente entre los miembros del grupo, fomentando la velocidad y la agilidad.Ejercicios de Abdomen:Canoas en Todas las Direcciones: Realizamos ejercicios de canoa, moviendo el torso hacia los lados, adelante y atrás para fortalecer el abdomen.Plancha Lateral: Mantenemos la posición de plancha lateral para trabajar los oblicuos y la estabilidad del core. Elevación de Piernas: Desde una posición acostada, elevamos las piernas hacia el techo y las bajamos controladamente, trabajando la parte inferior del abdomen. Escaladores: Realizamos el ejercicio de escaladores en posición de plancha, alternando las piernas hacia el pecho para aumentar la resistencia cardiovascular. Fase Central:Rodar como Conejito: Rodamos hacia adelante en posición fetal, ayudando a desarrollar la conciencia corporal y la coordinación. Puente Dinámico: Desde la posición de puente, realizamos movimientos de elevación y descenso para fortalecer la espalda y los glúteos. Ejercicio de Arcos: Ejecutamos movimientos en arco sobre el suelo, promoviendo la flexibilidad y el control del cuerpo. Estiramiento en "L": Adoptamos una posición de "L", estirando una pierna hacia adelante y la otra hacia el lado, para trabajar la flexibilidad de la parte posterior de las piernas.Parada de Manos: Practicamos el equilibrio en posición de parada de manos, fortaleciendo los hombros y el core. Parada de Manos con Rollo: Desde la parada de manos, realizamos un rollo hacia atrás, integrando fuerza y	

MIÉRCOLES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Aumentar la fuerza específica de cada grupo muscular relevante para mejorar el rendimiento en cada movimiento.	Calentamiento:Movilidad Articular:Cabeza: Inclinaciones hacia arriba y abajo, de un lado al otro, y rotaciones completas en ambos sentidos,hombros y Brazos: Elevaciones de hombros, movimientos hacia adelante y atrás, estiramiento de brazos cruzados, balanceos hacia adelante y atrás, y balanceos arriba y abajo.adera:Movimientos hacia adelante y atrás, de un lado al otro, y círculos en ambos sentidos,rodillas:Círculos y movimientos hacia adelante y atrás,tobillos: Movimientos hacia arriba y abajo, de un lado al otro, círculos y talón-punta. Fase Central:Rollo Adelante y Atrás: Practicar el rollo adelante y atrás con las piernas extendidas,parada de Manos Recta: Practicar el equilibrio en parada de manos, trabajando la alineación y control,media Luna: Movimiento en forma de media luna para mejorar la flexibilidad y la movilidad. Barra:Entrada de Pecho:Ejercicio para mejorar la técnica de entrada en la barra,rollo Adelante: Practicar el rollo adelante desde la barra,despegue: Ejercicios para practicar el despegue en la barra,salida en Gótica: Practicar la salida en posición gótica. Estiramiento:Cabeza: Inclinaciones hacia un lado con la mano haciendo una leve presión, empujar la cabeza hacia arriba y hacia abajo con las manos,brazos: Estirar un brazo hacia un lado y usar el otro brazo para incrementar el estiramiento, repetir con ambos brazos,piernas:mariposa: Mover las piernas arriba y abajo, y hacia abajo con fuerza,pase Ambas Piernas: Estiramiento con las piernas abiertas,L Ambas Piernas: Estiramiento en forma de "L" con ambas piernas,carpado: Estiramiento en posición de carpado,espalda: Estiramientos en posición de foquita y huevito.	
JUEVES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Desarrollar una rutina equilibrada que incluya tanto el fortalecimiento como el estiramiento para mejorar la amplitud de movimiento y prevenir lesiones.	Calentamiento:Movilidad Articular:Cabeza: Inclinaciones hacia arriba y abajo, de un lado al otro, y rotaciones completas en ambos sentidos,hombros y Brazos: Elevaciones de hombros, movimientos hacia adelante y atrás, estiramiento de brazos cruzados, balanceos hacia adelante y atrás, y balanceos arriba y abajo,cadera: Movimientos hacia adelante y atrás, de un lado al otro, y círculos en ambos sentidos,rodillas: Círculos y movimientos hacia adelante y atrás,tobillos: Movimientos hacia arriba y abajo, de un lado al otro, círculos y talón-punta. Fase Central:Rollo Adelante y Atrás:Realizar rollos adelante y atrás con las piernas extendidas, asegurando el control y la alineación,parada de Manos Recta: Practicar la parada de manos recta para mejorar el equilibrio y la alineación del cuerpo,media Luna:Ejercicios de media luna en el suelo para mejorar la flexibilidad y la movilidad de la espalda y las piernas. Barra:Entrada de Pecho: Trabajar en la entrada de pecho para mejorar la técnica en la barra,rollo Adelante: Practicar el rollo adelante desde la barra, enfocándose en la técnica y el control,despegue: Ejercicios de despegue en la barra para desarrollar fuerza y técnica,salida en Gótica:Practicar la salida en posición gótica para finalizar los ejercicios en la barra. Estiramiento:Cabeza:Inclinaciones hacia un lado con la mano haciendo una leve presión, empujar la cabeza hacia arriba y hacia abajo con las manos,estirar un brazo hacia un lado y usar el otro brazo para incrementar el estiramiento, repetir con ambos brazos,mariposa:Mover las piernas arriba y abajo, y hacia abajo con fuerza,pase Ambas Piernas: Estiramiento con las piernas abiertas,L Ambas Piernas: Estiramiento en forma de "L" con ambas piernas,carpado: Estiramiento en posición de carpado,espalda: Realizar estiramientos en posición de foquita y huevito para mejorar la flexibilidad de la espalda.	
VIERNES					
SÁBADO	**8am a 12m**	**Centro deportivo**	5. Practicar y perfeccionar los elementos esenciales que son la base para progresar a niveles más avanzados en la competencia.	Calentamiento: Movilidad Articular: Cabeza: Inclinaciones hacia arriba y abajo, de un lado al otro, y rotaciones completas en ambos sentidos,hombros y Brazos: Elevaciones de hombros, movimientos hacia adelante y atrás, estiramiento de brazos cruzados, balanceos hacia adelante y atrás, y balanceos arriba y abajo,cadera: Movimientos hacia adelante y atrás, de un lado al otro, y círculos en ambos sentidos,rodillas: Círculos y movimientos hacia adelante y atrás,robillos: Movimientos hacia arriba y abajo, de un lado al otro, círculos y talón-punta. Activación Cardiovascular:Dar vueltas trotando: 3-5 minutos para elevar el ritmo cardíaco,saltar la cuerda: 2-3 minutos para mejorar la coordinación y la resistencia,saltos sobre cubos: Realizar saltos suaves y controlados para preparar el cuerpo para ejercicios más intensos. Resistencia y Fuerza:Fondos con Cubos en la Barra Asimétrica: Trabajar la fuerza de brazos y el control en la barra,burpees: Ejercicio completo para desarrollar resistencia y fuerza general,zancada con Salto:Mejora la fuerza de las piernas y la potencia,elevación de Piernas: Acostados boca arriba, levantar las piernas hacia el techo para trabajar el core,core: Ejercicios de planchas, escaladores y crunches para fortalecer el abdomen,sentadillas con Salto:Trabajar la fuerza explosiva en las piernas,jumping Jacks: Ejercicio cardiovascular para mantener la resistencia. Estiramiento:Piernas:Estiramiento de cuádriceps, isquiotibiales, y aductores,brazos: Estiramiento de tríceps, bíceps y hombros,espalda: Estiramiento en posición de foquita y huevito para flexibilizar la columna vertebral. Vuelta a la Calma: Realizar estiramientos suaves y respiración profunda para relajar los músculos y recuperar el ritmo cardíaco.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Denis Suarez		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**DENIS SUAREZ**	**CONTENIDO DEL MES**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA ARTISTICA**	Perfeccionar la Técnica y Mejorar la Resistencia Consolidar los fundamentos técnicos y aumentar la resistencia física
CATEGORÍA	**TODAS**	
GENERO	**FEMENINO Y MARCULINO**	
MES	**NOVIEMBRE**	
FECHA SEMANA	Del_25__al__30_	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion,intermedio y avanzado	
No. DE DEPORTISTAS	**50**	

OBJETIVO SEMANAL
Desarrollar habilidades básicas en los niños, adaptadas a diferentes edades, a través de la práctica constante, la mejora de la flexibilidad y la fuerza, preparando así a los atletas para competir con confianza y eficacia.

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Mejorar Destreza y Coordinación: Ejecutar ejercicios específicos para optimizar habilidades y precisión.	Movilidad Articular: Realiza inclinaciones, rotaciones y estiramientos en la cabeza, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos para mejorar la movilidad y preparar el cuerpo para el entrenamiento. Ejercicios de Fuerza y Resistencia: Abdominales y Core: Incluye canoas, burpees, velitas, escaladores y posiciones de canoas tocando pies cruzados para fortalecer el abdomen y el core. Brazos: Realiza flexiones de codo, lanzamientos, balanceos laterales y ejercicios con bandas elásticas para desarrollar fuerza y coordinación en los brazos. Piernas: Incorpora sentadillas con salto, zancadas y saltos con cuerda para mejorar la fuerza y resistencia de las piernas. Viga:Practica caminatas hacia adelante, atrás y de lado, así como saltos en extensión y medios giros. Añade ejercicios como el apoyo en un pie y el paso cruzado para mejorar la estabilidad. Barra:Realiza ejercicios de fuerza como sostenerse en la barra, subir y bajar, y ejercicios góticos. Incluye colgadas y balanceos para mejorar la resistencia y el control. Suelo:Incorpora posiciones básicas como la plancha, la rueda y el rollo adelante. Practica el paso de patada y la parada de manos para desarrollar habilidades fundamentales. Vuelta a la Calma:Realiza estiramientos centrados en la movilidad articular y la relajación muscular, incluyendo mariposa, pase, medio split, carpado y estiramientos de brazos y cabeza, para prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad.	
MARTES	**3:30pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Aumentar la Conciencia Corporal: Desarrollar la capacidad de sentir y ubicar el cuerpo en movimiento.	Calentamiento:Movilidad Articular: Comenzamos con ejercicios de movilidad que incluyen movimientos suaves en la cabeza, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos. Estos movimientos son esenciales para preparar el cuerpo y prevenir lesiones, promoviendo una mejor circulación y flexibilidad antes de la actividad. Dinámica o Juego: Implementamos una actividad lúdica diseñada para aumentar la motivación y la cohesión del grupo. Este tipo de ejercicio no solo fomenta la diversión, sino que también ayuda a construir relaciones entre los participantes y a crear un ambiente positivo.Ejercicios de Resistencia:Zancadas: Este ejercicio se enfoca en mejorar la fuerza y resistencia de las piernas, contribuyendo al desarrollo de la estabilidad y el equilibrio.Saltos en Cuerda: Ayuda a aumentar la coordinación y la resistencia cardiovascular. Es un ejercicio dinámico que involucra el movimiento continuo y el ritmo, promoviendo la agilidad.Fondos en Cajón: Fortalecen los brazos y el torso, trabajando los músculos principales del tren superior y mejorando la fuerza funcional. Burpees: Considerado un ejercicio completo, los burpees combinan fuerza y resistencia, trabajando múltiples grupos musculares y mejorando la capacidad cardiovascular. Mesita: Este ejercicio se centra en la estabilidad y la fuerza del core, ayudando a construir una base sólida para otros movimientos. Fase Central:Conejitos: Rodar en posición fetal es una excelente manera de mejorar el control corporal y la conciencia del propio cuerpo en el espacio. Parada de Manos: Este ejercicio se centra en el equilibrio y la fuerza, desafiando a los participantes a mantener su posición invertida. Parada de Manos a Caminar: Practicar el desplazamiento mientras se está en parada de manos mejora la destreza y el control, además de fortalecer los músculos del hombro. Parada de Manos Rollo Extendido: Este ejercicio consiste en ejecutar un rollo desde la parada de manos con las piernas extendidas, lo que ayuda a mejorar la técnica y el control del movimiento.Parada de Manos Arco: Se enfoca en desarrollar la técnica y la estabilidad al incorporar arcos en el movimiento, lo que refuerza la flexibilidad y el equilibrio.Media Luna y Media Luna a Una Mano: Estos ejercicios mejoran la flexibilidad y el control, desafiando a los participantes a mantener la posición con una mano. Paloma: Un ejercicio de estiramiento que mejora la flexibilidad de la espalda y las piernas, crucial para mantener una buena movilidad. Flifla: Este ejercicio incluye movimientos específicos diseñados para el desarrollo de habilidades avanzadas, preparando a los participantes para retos más complejos.Esquemas: Se aplican esquemas para desarrollar técnicas y	

MIÉRCOLES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Fomentar Confianza: Construir seguridad en los deportistas para ejecutar elementos con precisión.	Calentamiento:Movilidad Articular: Comenzamos preparando el cuerpo mediante movimientos suaves en la cabeza, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos. Esta rutina es esencial para activar las articulaciones y aumentar la circulación, lo que ayuda a prevenir lesiones durante el entrenamiento. Dinámica: Realizaremos relevos con variaciones para fomentar la energía y la coordinación. Esta actividad lúdica no solo mejora la condición física, sino que también promueve el trabajo en equipo y la cohesión grupal. Fase Central: Suelo:Mesita: Este ejercicio básico se centra en mejorar el equilibrio y la estabilidad, creando una base sólida para otros movimientos. Manos y Pies: Trabajamos la coordinación y el control mediante diferentes posiciones que desafían el cuerpo a mantener el equilibrio. Paso Patada: Un ejercicio clave para mejorar la técnica de patada y el control corporal, fundamental para el desarrollo acrobático. Parada de Manos: Practicamos la parada de manos y sus variaciones, como la parada de manos arco y arco pasado, para fortalecer los músculos del hombro y mejorar el equilibrio. Parada de Manos Rollo: Realizamos el rollo desde la parada de manos, lo que ayuda a desarrollar fuerza y control en el movimiento. Barra:Chin Up: Este ejercicio se enfoca en fortalecer los músculos de los brazos y la espalda, contribuyendo al desarrollo de la fuerza funcional. Impulso a Postura: Trabajamos en el control y la técnica en diferentes posturas, lo que es crucial para progresar en habilidades avanzadas. Rollo Adelante: Practicamos el rollo adelante para mejorar la técnica y el control, integrando la fluidez en los movimientos. Viga:Parada de Manos en L: Este ejercicio se centra en mejorar el equilibrio y la técnica en la parada de manos en posición L, desafiando a los participantes a mantener la estabilidad. Salto Split a 45º: Trabajamos la técnica del salto split en la viga, lo que es esencial para desarrollar habilidades acrobáticas. Salida de Viga: Practicamos la salida de la viga para finalizar el ejercicio con precisión y control, asegurando que los movimientos sean fluidos y seguros. Estiramiento:Mariposa: Un estiramiento para los aductores y caderas, ayudando a mejorar la flexibilidad en esta área clave.Pase: Estiramiento con las piernas abiertas que se centra en la flexibilidad de la parte interna de los muslos.Medio Split: Mejora la	
JUEVES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Optimizar Habilidades: Realizar ejercicios estructurados para perfeccionar destrezas.	Calentamiento: Movilidad Articular: Cabeza: Realiza inclinaciones hacia arriba y hacia abajo, movimientos de lado a lado y rotaciones completas en ambos sentidos. Esto ayuda a liberar tensión en el cuello y a mejorar la movilidad. Hombros y Brazos: Realiza elevaciones de hombros, movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás, estiramientos de brazos cruzados y balanceos en diferentes direcciones. Estos ejercicios son fundamentales para calentar los músculos del tren superior y prevenir lesiones.Cadera: Incorpora movimientos hacia adelante y atrás, de lado a lado, y círculos en ambas direcciones para activar las caderas, lo que es esencial para una buena movilidad. Rodillas: Realiza círculos y movimientos hacia adelante y atrás para calentar las articulaciones de las piernas y mejorar la flexibilidad. Tobillos: Realiza movimientos hacia arriba y abajo, de lado a lado, círculos y el ejercicio de talón-punta para preparar los tobillos para la actividad. Fase Central: Suelo:Rollo Adelante y Atrás: Trabaja en la transición de rodar hacia adelante y hacia atrás, pasando a una posición de parada con las piernas extendidas. Esto desarrolla control y técnica, esenciales para habilidades acrobáticas. Parada de Manos con Apoyo: Practica la parada de manos con el apoyo de una pared o un compañero, enfocándote en el alineamiento y el equilibrio. Salto de Grulla: Un ejercicio que mejora la técnica de salto y la transición hacia una posición estable, fortaleciendo la coordinación. Barra:Entrada de Pecho: Trabaja en la entrada de pecho, mejorando la técnica y la posición en la barra.Rollo Adelante en Barra: Practica el rollo adelante desde la barra para desarrollar control y fuerza en la parte superior del cuerpo.Despegue con Apertura: Enfoca el trabajo en el despegue, asegurándote de realizarlo con la técnica adecuada para una ejecución efectiva. Salida en Técnica de Pino: Practica la salida de la barra utilizando la técnica de pino, lo que ayuda a finalizar con precisión y control.Estiramiento:Cabeza: Realiza inclinaciones hacia un lado con la mano haciendo una leve presión, inclinaciones hacia arriba con las manos empujando suavemente, y hacia abajo con una leve presión para relajar el cuello.Brazos: Estira un brazo hacia un lado mientras usas el otro brazo para aplicar una leve presión, ayudando a estirar los músculos de ambos brazos. Mariposa: Mueve las piernas hacia arriba y hacia abajo, generando presión hacia abajo para estirar los aductores y la cadera.Pase: Realiza un estiramiento con las piernas abiertas, enfocándote en la apertura de las caderas y la flexibilidad.Posición de L: Mantén las piernas en forma de "L" para estirar los isquiotibiales y la parte baja de la espalda.Carpado: Este estiramiento	
VIERNES					
SÁBADO	**8am a 12m**	**Chia Coliseo de la luna**	Perfeccionar Postura: Enfocar en la alineación y técnica corporal para una ejecución efectiva.	Calentamiento: Movilidad Articular:Cabeza: Comienza con inclinaciones hacia arriba y hacia abajo, movimientos laterales y rotaciones completas en ambos sentidos. Esto ayudará a liberar cualquier tensión acumulada en el cuello y a aumentar la movilidad antes de realizar ejercicios más exigentes. Hombros y Brazos: Realiza elevaciones de hombros y movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. Incorpora estiramientos de brazos cruzados y balanceos en varias direcciones para calentar los músculos del tren superior, lo cual es crucial para prevenir lesiones y mejorar la ejecución en la competencia. Cadera: Incluye movimientos hacia adelante y atrás, de lado a lado y círculos en ambas direcciones. Esto activará la cadera, permitiendo un rango de movimiento óptimo durante las rutinas. Rodillas: Realiza círculos y movimientos de flexión y extensión para preparar las articulaciones de las piernas y mejorar la flexibilidad necesaria para los saltos y giros. Tobillos: Completa el calentamiento con movimientos de flexión y extensión, círculos y el ejercicio de talón-punta. Esto fortalecerá los tobillos y los preparará para el impacto y la estabilidad requeridos en la competición. Fase Central: Suelo: Rollo Adelante y Atrás: Practica la transición de rodar hacia adelante y hacia atrás, culminando en una posición de parada con las piernas extendidas. Este ejercicio es fundamental para desarrollar control y técnica, lo que es vital para una presentación competitiva. Parada de Manos con Apoyo: Trabaja la parada de manos utilizando una pared o un compañero como apoyo. Enfócate en mantener el alineamiento correcto y el equilibrio, elementos clave para impresionar a los jueces. Salto de Grulla: Mejora la técnica de salto y la transición hacia una posición estable. Este ejercicio fomenta la coordinación y la agilidad, cualidades necesarias en las competiciones. Barra: Entrada de Pecho: Dedica tiempo a trabajar en la entrada de pecho, lo que mejorará la técnica en la barra y permitirá una ejecución más fluida durante la rutina. Rollo Adelante en Barra: Practica el rollo adelante desde la barra para fortalecer el control y la fuerza en la parte superior del cuerpo, aspectos esenciales para la confianza en competencia. Despegue con Apertura: Enfócate en la técnica del despegue, asegurándote de que se ejecute de manera eficiente y controlada para un rendimiento superior. Salida en Técnica de Pino: Practica la salida de la barra utilizando la técnica de pino, lo que permitirá que termines tu ejercicio con precisión y un acabado limpio, características muy valoradas en las competiciones.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Denis Suarez		27/10/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 18-Marzo-2024 Elaboro: Equipo Tecnico-Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**Denis Suarez**	**OBJETIVO MES**
DEPORTE - MODALIDAD	**Gimnasia artistica**	Permitir el desarrollo progresivo de las habilidades gimnásticas, promoviendo tanto la técnica individual como el trabajo en equipo
CATEGORÍA	**Todas las categorias**	
GENERO	**FEMENINO Y MARCULINO**	
MES	**Diciembre**	
FECHA SEMANA	Del_2_al_7	
ASPECTOS GENERALES GRUPO		
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion,intermedio y avanzado	
No. DE DEPORTISTAS	**50**	

OBJETIVO SEMANAL
Programar este diseño para mejorar la capacidad deportiva, reducir el riesgo de lesiones y optimizar la recuperación, y permitir que los deportistas alcancen su máximo potencial en las prácticas.

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Fomentar rodamientos y giros para desarrolar la habilidad	Calentamiento (20 minutos) Trote Ligero con Movimientos Articulares (10 minutos):Trote ligero en el lugar o alrededor de un espacio abierto,Movimientos circulares y laterales del cuello,Movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás de los brazos,Movimientos circulares y balanceos hacia adelante y hacia atrás de las piernas,Giros de cintura (3 series de 10 giros por lado),Estiramientos Dinámicos (10 minutos):Estocadas dinámicas hacia adelante y hacia atrás,Balanceos de brazos y piernas,Dinámicos de isquiotibiales y cuádriceps,Elevaciones de rodillas alternas con toque de manos,Fortalecimiento del Núcleo (15 minutos)Plancha Frontal:Mantén la posición durante 20 segundos (progresivamente aumenta el tiempo),Realiza 3 series con descanso de 30 segundos entre series,Abdominales:3 series de 15 repeticiones,abdominales bicicleta o crunches inversos para trabajar diferentes partes del abdomen,Plancha Lateral:Mantén la posición durante 20 segundos por cada lado,Realiza 3 series por lado,Desarrollo de la Flexibilidad (10 minutos)Estiramientos Suaves: Estiramientos de isquiotibiales, cuádriceps y gemelos,tríceps y bíceps,columna (giro espinal sentado, Piernas Estiradas, Brazos y Cabeza:Mantén cada posición durante 20-30 segundos,Práctica de Rodamientos y Giros (20 minutos),Rodamientos Adelante y Atrás en Colchonetas:Realiza 5 repeticiones de rodamiento hacia adelante.Realiza 5 repeticiones de rodamiento hacia atrás,Practicar Giros sobre el Eje Transversal y Longitudinal:Giros sobre el eje transversal (pivotes de pie),Giros sobre el eje longitudinal (rotaciones del cuerpo en el aire, si es posible, de forma segura).Estiramiento Final (5-10 minutos),Estiramientos de Piernas Estiradas, Brazos y Cabeza:Mantén cada posición durante 10 segundos, progresivamente aumentando el tiempo,Estiramientos adicionales de la espalda y hombros para relajar los músculos.	

MARTES	**5pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Fomentar rutinas de entrenemiento y flexibilidad y fuerza	Calentamiento (10-15 minutos) Correr en el lugar o saltar a la cuerda (3-5 minutos),Aumenta la frecuencia cardíaca y prepara el cuerpo para el ejercicio,Movimientos Circulares (5-10 minutos)Cuello:Movimientos circulares y laterales,Brazos: Movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás,Piernas: Movimientos circulares y balanceos hacia adelante y hacia atrás,Cintura: Giros de cintura (3 series de 10 giros por lado),Fuerza (20-25 minutos),Dominadas 3 series de 8-12 repeticiones,Sentadillas 3 series de 15-20 repeticiones. Variaciones: Sentadillas con salto, sentadillas con peso (mancuernas o barra), sentadillas búlgaras,Plancha Mantén la posición durante al menos 30 segundos,Realiza 3 series. Variaciones: Plancha lateral (3 series de 30 segundos por lado), plancha con levantamiento de pierna,Flexibilidad (10-15 minutos),Movimientos Suaves y Controlados Giros de Cintura: 3 series de 10 giros por lado,Estocadas: 3 series de 10 repeticiones por pierna,Movimientos de Brazos y Piernas: Balanceos y estiramientos suaves,Estiramientos Estáticos,Piernas: Isquiotibiales, cuádriceps y gemelos (mantén cada posición durante 20-30 segundos),Espalda: Giro espinal sentado,Hombros y Brazos: Estiramientos de tríceps y bíceps,Estiramientos Finales (5-10 minutos)Estiramientos Suaves y Controlados,Brazos: Estiramientos de tríceps y bíceps,Piernas: Estiramientos de isquiotibiales, cuádriceps y gemelos,Columna: Giro espinal sentado		
MIÉRCOLES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Fomentar ejercicios didacticos de volteo adelante atrás.	Calentamiento: Movilidad articular, trotar aumentar la circulación sanguínea, saltos jumping Jack que sirve para brazos, espalda, abdomen, pierna. Plancha Frontal: Se comienza en posición de tabla (boca abajo) con los brazos estirados. Mantén tu cuerpo recto como una tabla. Aguanta durante 20 segundos y aumenta gradualmente,Abdominales: Túmbate en el suelo con las piernas dobladas. Levanta el torso hacia las rodillas y luego vuelve a la posición inicial. Se realizan 3 series de 15 repeticiones,Posición de Tabla Invertida: Colócate boca arriba y levanta las piernas y el torso hacia el techo. Sostén la posición durante 15 segundos. Posición del Puente: Acuéstate boca arriba, pon manos y pies en el suelo. Levanta la cadera hacia el techo. Mantén la posición durante 20 segundos. Estas posiciones básicas mejoran tu equilibrio y coordinación, habilidades esenciales en la gimnasia artística. Estiramiento: Siéntate con las piernas extendidas. Inclínate hacia adelante, alcanzando los dedos de los pies. Mantén la posición durante 30 segundos. Acuéstate boca arriba y dobla una pierna hacia el pecho. Mantén la posición durante 20 segundos y cambia de pierna.		
JUEVES	**5pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Trabajar elementos basicos para asi manejar los niveles de competencia	Calentamiento: Movilidad Articular y Dinámica:Continúa con movimientos para todas las articulaciones del cuerpo, incluyendo variaciones dinámicas como relevos con diferentes modalidades de movimiento (por ejemplo, lateralidad, velocidad, cambios de dirección).Fase Central: Suelo:Mesita (posición de equilibrio sobre manos y pies),Manos pies (alternancia entre posición de manos y pies),Paso patada (combinación de paso lateral con patada frontal),Parada de manos,Parada de manos arco,Arco pasado (parada de manos con apertura de piernas hacia atrás),Parada de manos rollo. Barra:Chin up (dominadas),Impulso a postura (levantamiento explosivo para llegar a la barra alta),Rollo adelante en barra. Viga:Parada de manos en L sobre la viga,Salto,Salida de viga (movimientos de salida elegantes y controlados desde la viga). Estiramiento:Movimientos de apertura y cierre de las piernas sentado en el suelo,Movimientos dinámicos de piernas cruzando hacia adelante y hacia atrás,Estiramiento de los músculos,isquiotibiales en posición de medio split,Estiramiento de la parte baja de la espalda y los músculos de las piernas,Estiramientos específicos para los músculos de los brazos y los hombros,Estiramientos para el cuello y los músculos del área cervical.		
VIERNES						

SÁBADO	**8am a 12m**	**Centro deportivo**	Realizar ejercicos de destreza y coodinacion atravez de los esquemas	Calentamiento: Incluye ejercicios de movilidad articular y dinámica, con relevos y variaciones, con una duración de 20 minutos. Fase central: Se enfoca en los elementos principales del nivel de entrenamiento, tales como: Suelo: Mesita, manos-pies, paso-patada, parada de manos, parada de manos arco, arco pasado, parada de manos con rollo. Barra: Chin up, impulso a postura, rollo adelante. Viga: Parada de manos en L, salto Split a 45º, salida de viga. Estiramiento: Incluye mariposa, pase, medio split, carpado, estiramientos para brazos y cabeza.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Denis Suarez		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**Denis Suarez**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Gimnasia artistica**	Permitir el desarrollo progresivo de las habilidades gimnásticas, promoviendo tanto la técnica individual como el trabajo en equipo	Mejorar fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio para ejecutar movimientos complejos con precisión.
CATEGORÍA	**Todas las categorias**		
GENERO	**FEMENINO Y MARCULINO**		
MES	**Diciembre**		
FECHA SEMANA	Del_9 _al_14		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion,intermedio y avanzado		
No. DE DEPORTISTAS	**50**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Desarrolar elementos vacios para cada rituna	Calentamiento: Movilidad Articular:Cabeza: Movimientos de flexión y extensión, inclinación lateral de la cabeza y rotación completa en ambos sentidos.Hombros y brazos: Movimientos circulares, hacia adelante y hacia atrás, estiramientos cruzados y balanceos,Cadera: Movimientos hacia adelante y atrás, laterales y círculos en ambas direcciones. Rodillas: Movimientos circulares y flexión-extensión.Tobillos: Movimientos de flexión y extensión, laterales, círculos y balanceo talón-punta.Rollos adelante y atrás hasta ponerse de pie con piernas extendidas.Fase central:Parada de manos recta,Media luna hasta llegar con las piernas cerradas,Barra:Entrada de pecho,Rollo adelante. Despegue,Salida en posición de gota.Estiramiento,Inclinación lateral con ayuda de la mano.Extensión hacia arriba con manos empujando.Flexión hacia abajo con ayuda de las manos.Brazo extendido hacia un lado con el otro brazo haciendo fuerza para estirar los músculos del brazo.Estiramiento cruzado del tríceps.Mariposa moviendo las piernas hacia arriba y abajo.Mariposa generando fuerza hacia abajo.Pase de piernas en forma de L.Estiramiento carpado,isquiotibiales (flexión hacia adelante),espalda,Estiramiento tipo "Foquita" y "Huevito" para la espalda baja,columna (rodillas al pecho).Flexión lateral del tronco para estirar los músculos laterales.Estiramiento de los músculos del cuello (inclinación y rotación).	
MARTES	**5pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Trabajar elementos basicos para asi manejar los niveles de competencia	Calentamiento:Movilidad Articular:Movimientos para todas las articulaciones principales del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas, tobillos). Ejemplos: Rotación de cuello, rotación de hombros, flexión y extensión de brazos y piernas, círculos con las caderas y tobillos.Ejercicios de Trotar y Dinámicos: Trote suave para aumentar la frecuencia cardíaca,Trotar con rodillas al pecho,Talones a los glúteos,Skipping alto (levantar las rodillas lo más alto posible mientras corres en el lugar),Skipping con talones hacia atrás (levantar los talones hacia los glúteos mientras corres en el lugar).Abdomen:Plancha lateral (ambos lados).Ejercicio de bicicleta en el suelo (abdominales cruzados).Elevación de piernas desde posición supina.Sentadilla profunda.Sentadilla sostenida en tres tiempos (bajada lenta, mantenimiento y subida lenta).Elevación de rodilla con sentadilla (alternando piernas).Fase Inicial:Suelo:Montañita (levantarse desde posición cuclillas con las manos apoyadas en el suelo). Manos pies adelante y atrás.En montañita, abrir y cerrar las piernas.Rollo adelante.Levantarse con un pie desde posición de rueda (montañita).Parada de manos. Parada de manos a caminar,Parada de manos con rollo,Parada de manos arco,Media luna a una mano,Rondo,Paloma. Viga:Parada de manos en la viga. Esquemas de equilibrio y caminata sobre la viga.Fase Final:Estiramientos:Estiramiento de isquiotibiales y cuádriceps,Flexión hacia adelante con una pierna extendida y la otra doblada cruzada sobre ella,Flexión profunda de la cadera con una pierna adelante y la otra flexionada llevándola hacia la ingle.Estiramiento de aductores (abrir piernas y flexionar el tronco hacia adelante).Estiramiento de la espalda baja (sentado o de pie).Ejercicios adicionales para considerar:Fortalecimiento de Glúteos y Espalda Baja: Puentes de glúteos.Supermans (levantamientos de brazos y piernas acostado boca abajo).Hip thrusts (elevación de cadera con peso si es posible).Movilidad de Hombros y Flexibilidad:Ejercicios de apertura y cierre de brazos cruzados sobre el pecho,Estiramientos dinámicos de los hombros (círculos grandes y pequeños).Flexibilidad de Cadera y Piernas:Ejercicios de apertura y cierre de piernas (mariposa).Estiramientos de flexores de cadera (postura de estocada).Estiramientos de Torsión y Rotación: Giros de torso sentado.Estiramientos de torsión de columna (técnica de la torsión supina)	

MIÉRCOLES	**4pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Realizar resistencia cardiovascular y fuerza	Calentamiento:Movilidad Articular:Movimientos para todas las articulaciones del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas, tobillos). Ejemplos: Rotación de cuello, rotación de hombros, flexión y extensión de brazos y piernas, círculos con las caderas y tobillos. Trote suave para aumentar la frecuencia cardíaca,Trotar con rodillas al pecho,Talones a los glúteos,Skipping alto (levantar las rodillas lo más alto posible mientras corres en el lugar),Skipping con talones hacia atrás (levantar los talones hacia los glúteos mientras corres en el lugar). Ejercicios de Pierna:Sentadillas,Tijeras (saltos alternos de piernas hacia adelante y atrás),Estocadas (paso largo hacia adelante flexionando ambas rodillas),Zancadas alternas. Abdomen:Escaladores (mountain climbers),Elevación de piernas en forma de V,Elevación alterna de piernas acostado boca arriba,Burpees (combinación de flexiones y saltos). Fase Inicial:Suelo:Montañita (levantarse desde posición cuclillas con las manos apoyadas en el suelo),Manos pies adelante y atrás,En montañita, abrir y cerrar las piernas,Rollo adelante,Levantarse con un pie desde posición de rueda (montañita),Parada de manos,Parada de manos a caminar,Parada de manos con rollo,Parada de manos arco,Media luna a una mano,Rondo.,Paloma.Aparatos (Barra y Viga):Esquemas de ejercicios específicos para cada aparato (por ejemplo, dominadas, giros en barra, equilibrios en viga). Fase Final:Estiramientos y Flexibilidad:Flexión hacia adelante con una pierna extendida y la otra doblada cruzada sobre ella,Estiramiento de la cadera (postura de estocada). Estiramiento de la espalda baja.Estiramiento de los hombros (cruce de brazos por detrás y estiramiento de tríceps).Ejercicios de respiración profunda y relajación para ayudar al cuerpo a recuperarse después del esfuerzo físico.Fortalecimiento de Glúteos y Espalda Baja:Puentes de glúteos,Supermans (levantamientos de brazos y piernas acostado boca abajo).Hip thrusts (elevación de cadera con peso si es posible).Movilidad de Hombros y Flexibilidad:Ejercicios de apertura y cierre de brazos cruzados sobre el pecho. Estiramientos dinámicos de los hombros (círculos grandes y pequeños).Flexibilidad de Cadera y PiernasEjercicios de apertura y cierre de piernas (mariposa). Estiramientos de flexores de cadera (postura de estocada).Giros de torso sentado.Estiramientos de torsión de columna (técnica de la torsión supina).	
JUEVES	**5pm a 7pm**	**Centro deportivo**	Fuerza que se desarrollan varios musculos para realizar los movimientos	Calentamiento Movilidad Articular (5-10 minutos)Cuello: Rotaciones y flexiones,Rotaciones hacia adelante y hacia atrás,Rotaciones de caderas,Rotaciones y flexiones. Ejercicios Dinámicos (5-10 minutos)Trotar: Dar vueltas trotando a ritmo moderado.Saltar la Cuerda: 3-5 minutos,Saltos sobre Cubos: 3 series de 10 saltos,Fondos con Cubos en la Barra Asimétrica,3 series de 10 repeticiones,Burpees 3 series de 10 repeticiones,Zancada con Salto 3 series de 10 repeticiones por pierna,Levantamiento de Piernas (Boca Arriba)3 series de 15 repeticiones.Core (Plancha),Plancha frontal: 3 series de 1 minuto,Plancha lateral: 3 series de 30 segundos por lado,Sentadillas con Salto 3 series de 15 repeticiones,Jumping Jacks 3 series de 20 repeticiones,Mountain Climbers 3 series de 20 repeticiones,Flexiones 3 series de 10-15 repeticiones,High Knees (Rodillas Altas) 3 series de 20 segundos,Box Jumps (Saltos en Caja)3 series de 10 saltos,Russian Twists 3 series de 20 repeticiones (10 por lado).Estiramiento:Estiramientos de Piernas y Brazos (10-15 minutos),Cuádriceps: Agarra tu tobillo y tira hacia los glúteos,Isquiotibiales: Estira las piernas hacia adelante y toca los dedos de los pies, Apoya la punta del pie en una superficie elevada y estira,Brazos y Hombros: Estiramientos de triceps y deltoides,Estiramiento de la Paloma (Pigeon Stretch): Para la flexibilidad de caderas,Giro de Espalda (Spinal Twist): Acostado, lleva las piernas de un lado a otro.	
VIERNES					
SÁBADO	**8am a 12m**	**Centro deportivo**	Festival interno de gimnasia artistica	Festival de gimnasia artistica	Festival de gimnasia artistica
DOMINGO					
OBSERVACIONES:					

Denis Suarez		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**Denis Suarez**
DEPORTE - MODALIDAD	**Gimnasia artistica**
CATEGORÍA	**Todas las categorias**
GENERO	**FEMENINO Y MARCULINO**
MES	**Diciembre**
FECHA SEMANA	Del_16 _al_19
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion,intermedio y avanzado
No. DE DEPORTISTAS	**50**

CONTENIDO DEL MES
Permitir el desarrollo progresivo de las habilidades gimnásticas, promoviendo tanto la técnica individual como el trabajo en equipo

OBJETIVO SEMANAL
El objetivo es preparar el cuerpo para el esfuerzo físico mediante calentamientos que aumenten la circulación, ejercicios de fuerza para el core que mejoren resistencia y equilibrio, y estiramientos que favorezcan la flexibilidad y reduzcan el riesgo de lesiones.

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES		**Centro deportivo**	La resistencia es fundamental para las rutinas y ejercicios de manera efectiva	Calentamiento (10-15 minutos) Movilidad Articular ,Cuello: Rotaciones y flexiones.,Hombros: Rotaciones hacia adelante y hacia atrás.,Caderas: Rotaciones de caderas,Rotaciones y flexionesde tobillo,Ejercicios Dinámicos Trotar: Dar vueltas trotando a ritmo moderado durante 3-5 minutos,Saltar la Cuerda: 3-5 minutos,Saltos sobre Cubos: 3 series de 10 saltos,Ejercicios de Resistencia (20-30 minutos),Fondos con Cubos en la Barra Asimétrica 3 series de 10-12 repeticiones,Burpees 3 series de 10-15 repeticiones,Zancada con Salto 3 series de 10 repeticiones por pierna,Levantamiento de Piernas (Boca Arriba)3 series de 15-20 repeticiones,Core (Plancha),Plancha frontal: 3 series,Plancha lateral: 3 series por lado,Sentadillas con Salto 3 series de 15 repeticiones,Jumping Jacks 3 series de 20-30 repeticiones. Estiramiento y Vuelta a la Calma (10-15 minutos) Estiramientos de Piernas y Brazos (10-15 minutos),Cuádriceps: Agarra tu tobillo y tira hacia los glúteos.,Isquiotibiales: Estira las piernas hacia adelante y toca los dedos de los pies,Brazos y Hombros: Estiramientos de triceps y deltoides.	
MARTES		**Centro deportivo**	La flexibilidad es una habilidad crucial, ya que permite a los gimnasias realizar movimientos graciales y fluidos	Calentamiento (10-15 minutos) Movilidad Articular (5 minutos) Cuello: Gira la cabeza lentamente hacia los lados y realiza círculos,Hombros: Círculos en ambas direcciones.,Brazos: Estira los brazos adelante y atrás.,Caderas, Rodillas y Tobillos: Sentadillas para trabajar la movilidad,Ejercicios Dinámicos (5-10 minutos) Tocarse los Pies: Inclínate hacia adelante y toca los pies,Sentarse y Tocar Puntas de los Pies: Siéntate en el suelo y toca las puntas de los pies,Rotación de Tobillos: Rota los tobillos en ambas direcciones,Saltos Laterales: 3 series de 20 segundos,Saltos en el Lugar: 3 series de 20 segundos,Saltar la Cuerda: 3-5 minutos. Flexibilidad (10-15 minutos)Estiramientos en el Suelo:Una Pierna Extendida y Otra Flexionada: Siéntate en el suelo con una pierna extendida y la otra flexionada, inclínate hacia adelante para estirar,Posición de Zancada: Con una pierna adelante y la otra atrás, estira,Piernas Extendidas: Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y estira hacia adelante,Ejercicios Adicionales para Flexibilidad:Estiramiento de Mariposa: Junta las plantas de los pies y baja las rodillas hacia el suelo,Estiramiento de Cuádriceps: De pie, agarra tu tobillo y tira hacia los glúteos,Estiramiento de Isquiotibiales: De pie, inclínate hacia adelante y toca los dedos de los pies. Estiramientos (10-15 minutos)Piernas:Pierna Derecha Estirada y Otra Doblada sobre Ella: Estira la pierna derecha y dobla la otra sobre ella,Pierna Hacia Adelante y Otra,Flexionada a la Ingle: Inclínate hacia adelante para estirar,Apertura de Piernas: Abre las piernas y estira lo máximo posible	
MIÉRCOLES		**Centro deportivo**	Trabajar elementos basicos para asi manjar los niveles de competencia	Calentamiento (10-15 minutos) Cardio (5-10 minutos)Correr en el Lugar: 3-5 minutos,Saltar a la Cuerda: 3-5 minutos,Movilidad Articular (5 minutos)Cuello: Movimientos circulares y laterales,Brazos: Movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás,Piernas: Movimientos circulares y balanceos hacia adelante y hacia atrás,Fuerza (20-30 minutos) Dominadas 3 series de 8-12 repeticiones,Sentadillas 3 series de 15-20 repeticiones,Variación: Prueba con sentadillas con salto para un desafío adicional,Plancha,Plancha Frontal: 3 series de 30-60 segundos,Variación: Plancha lateral, 3 series de 30 segundos por lado,Ejercicios Adicionales de Fuerza:Flexiones: 3 series de 10-15 repeticiones,Zancadas: 3 series de 12 repeticiones por pierna,Puente de Glúteos: 3 series de 15 repeticiones,Flexibilidad (10-15 minutos)Movimientos Suaves y Controlados:Giros de Cintura: 3 series de 10 giros por lado,Estocadas: 3 series de 10 repeticiones por pierna.Movimientos de Brazos y Piernas: Balanceos y estiramientos suaves,Posiciones de Estiramiento (20-30 segundos cada una): Isquiotibiales: Siéntate en el suelo con una pierna extendida y la otra flexionada, inclínate hacia adelante,Cuádriceps: De pie, agarra tu tobillo y tira hacia los glúteos, Pecho y Hombros: Coloca el brazo en una esquina o puerta y gira el cuerpo hacia el lado contrario, Espalda Baja: Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y estira hacia adelante.Estiramientos (10-15 minutos)Estiramientos de Brazos:Estiramiento de Tríceps: Lleva el brazo por encima de la cabeza y empuja con la otra mano,Bíceps: Estira el brazo hacia atrás y hacia arriba con la palma hacia afuera,Piernas:Estiramiento de Isquiotibiales: De pie, inclínate hacia adelante y toca los dedos de los pies,Estiramiento de Cuádriceps: De pie, agarra tu tobillo y tira hacia los glúteos,Estiramiento de Gemelos: Apoya la punta del pie en una superficie elevada y estira,Columna:Giro Espinal Sentado: Cruza una pierna sobre la otra y gira el torso hacia el lado contrario,En posición de cuadrupedia, alterna entre arquear la espalda hacia arriba y hundirla hacia abajo.	

JUEVES		**Centro deportivo**	Equlibrio para realizar movimientos y acrobacias, con presicion y gracia	Calentamiento (10-15 minutos) Movilidad Articular (5 minutos),Cuello: Rotaciones y flexiones,Hombros: Rotaciones hacia adelante y hacia atrás,Caderas: Rotaciones de caderas.Rodillas y Tobillos: Rotaciones y flexiones,Ejercicios Dinámicos (5-10 minutos),Saltos Laterales: 3 series de 20 segundos,Saltos en el Lugar: 3 series de 20 segundos,Saltar la Cuerda: 3-5 minutos. Ejercicios de Equilibrio (10-15 minutos)Core y Lumbares:Plancha Frontal: 3 series de 1 minuto,Plancha Lateral: 3 series de 30 segundos por lado,Plancha con Cruzado: En posición de plancha, cruza pierna derecha hacia el brazo izquierdo y viceversa, 3 series de 15 repeticiones por lado.Ejercicios Adicionales de Equilibrio: Bird Dog: En posición de cuadrupedia, estira el brazo derecho y la pierna izquierda simultáneamente, 3 series de 15 repeticiones por lado. Estocadas con Equilibrio: Realiza una estocada hacia adelante y, al levantarte, lleva la rodilla hacia el pecho, 3 series de 10 repeticiones por pierna. Single Leg Deadlift: Con una pierna ligeramente doblada, inclínate hacia adelante levantando la otra pierna hacia atrás, 3 series de 10 repeticiones por pierna. Estiramientos:Suelo:Sentarse y Estirar Piernas Adelante: Baja el pecho para tocar las piernas, 3 series de 30 segundos,Mariposa: Junta las plantas de los pies y baja las rodillas hacia el suelo, 3 series de 30 segundos. Giro Espinal Sentado: Cruza una pierna sobre la otra y gira el torso hacia el lado contrario, 3 series de 30 segundos por lado,Tríceps: Lleva el brazo por encima de la cabeza y empuja con la otra mano, 3 series de 30 segundos por brazo,Pecho: Coloca el brazo en una esquina o puerta y gira el cuerpo hacia el lado contrario, 3 series de 30 segundos por lado,Bíceps: Estira el brazo hacia atrás y hacia arriba con la palma hacia afuera, 3 series de 30 segundos por brazo.	
VIERNES					
SÁBADO		Centro deportivo	Desarrollar de las habilidades fisicas y el equilibrio	Calentamiento (10-15 minutos) Cardio (5-10 minutos),Correr en el Lugar: 3-5 minutos,Saltar a la Cuerda: 3-5 minutos.Movilidad Articular (5 minutos),Cuello: Movimientos circulares y laterales,Brazos: Movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás,Piernas: Movimientos circulares y balanceos hacia adelante y hacia atrás,Fuerza (20-30 minutos) Dominadas 3 series de 8-12 repeticiones,Sentadillas 3 series de 15-20 repeticiones,Variación: Sentadillas con salto para un desafío adicional,Plancha,Plancha Frontal: 3 series de 30-60 segundos,Variación: Plancha lateral, 3 series de 30 segundos por lado Ejercicios Adicionales de Fuerza:Flexiones: 3 series de 10-15 repeticiones,ancadas: 3 series de 12 repeticiones por pierna,puente Flexibilidad (10-15 minutos) Movimientos Suaves y Controlados: Giros de Cintura: 3 series de 10 giros por ladoEstocadas: 3 series de 10 repeticiones por pierna. Movimientos de Brazos y Piernas: Balanceos y estiramientos suaves. Posiciones de Estiramiento (20-30 segundos cada una): Isquiotibiales: Siéntate en el suelo con una pierna extendida y la otra flexionada, inclínate hacia adelante,Cuádriceps: De pie, agarra tu tobillo y tira hacia los glúteos,Pecho y Hombros: Coloca el brazo en una esquina o puerta y gira el cuerpo hacia el lado contrario,Espalda Baja: Siéntate en el suelo con las piernas extendidas y estira hacia adelante. Estiramientos (10-15 minutos)Estiramientos de Brazos: Tríceps: Lleva el brazo por encima de la cabeza y empuja con la otra mano,Bíceps: Estira el brazo hacia atrás y hacia arriba con la palma hacia afuera,Estiramiento de Isquiotibiales: De pie, inclínate hacia adelante y toca los dedos de los pies,uádriceps: De pie, agarra tu tobillo y tira hacia los glúteos,Gemelos: Apoya la punta del pie en una superficie elevada y estira. Estiramientos de Columna:Giro Espinal Sentado: Cruza una pierna sobre la otra y gira el torso hacia el lado contrario. Estiramiento :En posición de cuadrupedia, alterna entre arquear la espalda hacia arriba y hundirla hacia abajo.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Denis Suarez		03/11/2024 Metodólogo del IMRD Cota Deportes de arte y precisión
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**