FORMATO SEGUIMIENTO ENTRENADORES DEPORTIVOS
PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2026

PROGRAMA:	**Adulto Mayor**	**FECHA DE VISITA:**	13 de febrero 2026

CATEGORÍA(S)	**ENTRENADOR DEPORTIVO**	**ESCENARIO**
	Sofía Gil, Diego Gil y Duvan Ardila	CAMINATA

Nª Usuarios	**18**	**Nª Masculino**	**8**	**Nª Femenino**	**10**
Objetivo de la sesión	Promover el uso de hábitos, para caminar de forma muy adaptable durante una distancia recomendable.				

ESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

METODOLOGÍA

INICIAL:	calentamiento y activación con estiramientos pertinentes
CENTRAL:	Recorridos de 4K, con pausas para mantener el grupo unido, haciendo paradas para la hidratación.
FINAL:	vuelta a la calma, estiramientos 10 minutos y toma de bebida hidratante

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

paletas que indican señalización

OBSERVACIONES METODOLOGO

se sugiere hacer recorridos donde no transite carros y motos

OBSERVACIONES DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Ninguna

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Nombre del Metodólogo	**Jesús Daniel Segura Tibaquicha**

FORMATO SEGUIMIENTO ENTRENADORES DEPORTIVOS
PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2026

PROGRAMA:	**Musicalizadas**	**FECHA DE VISITA:**	10 de Febrero 2026

CATEGORÍA(S)	**ENTRENADOR DEPORTIVO**	**ESCENARIO**
todas	juan Camilo Rubio	Gimnasio

Nª Usuarios	**20**	**Nª Masculino**	**5**	**Nª Femenino**	**15**

Objetivo de la sesión	Realizar movimientos dinámicos para fortalecer mejorar la condición aérobica, fortalecido la coordinación mediante las rutinas.

ESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

METODOLOGÍA

INICIAL:	calentamiento y activación con pistas musicales
CENTRAL:	Desarrollo de la sesión de clase mediantes pistas musicales manteniendo descansos entre acciones y trabajo de Core inferior.
FINAL:	Vuelta ala calma, hidratación y estiramientos dinámicos.

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Colchonetas

OBSERVACIONES METODOLOGO

Realizar pausas mas frecuentes, para cierto tipo de población

OBSERVACIONES DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Ninguna

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Nombre del Metodologo	**Jesús Daniel Segura Tibaquicha**

FORMATO SEGUIMIENTO ENTRENADORES DEPORTIVOS
PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2026

PROGRAMA:	**Rumba**	**FECHA DE VISITA:**	11 de febrero 2026

CATEGORÍA(S)	**ENTRENADOR DEPORTIVO**	**ESCENARIO**
Todas	Sebastián Suarez	C.I.C

Nª Usuarios	**45**	**Nª Masculino**	**7**	**Nª Femenino**	**38**

Objetivo de la sesión	Mejorar la capacidad arábica, mediante los temas o pistas

ESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

METODOLOGÍA

INICIAL:	calentamiento y activación con movilidad articular
CENTRAL:	Desarrollo de movimientos dinámicos y coordinativos, acompañados de pistas musicales que ayudaran al mejoramiento.
FINAL:	vuelta ala calma, estiramientos e hidratación

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

ninguna

OBSERVACIONES METODOLOGO

se sugiere hacer pausas activas, para bajar las pulsaciones

OBSERVACIONES DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Ninguna

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Nombre del Metodologo	**Jesús Daniel Segura Tibaquicha**

FORMATO SEGUIMIENTO ENTRENADORES DEPORTIVOS
PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2026

PROGRAMA:	**Deporte Escolar**	**FECHA DE VISITA:**	18 de Febrero 2026

CATEGORÍA(S)	**ENTRENADOR DEPORTIVO**	**ESCENARIO**
Primaria	Cristian Bolívar	Escuela El Abra

Nª Usuarios	**30**	**Nª Masculino**	**15**	**Nª Femenino**	**15**
Objetivo de la sesión	Fortalecer y mejorar las habilidades motrices de los estudiantes mediante juegos ludios y recreativos				

ESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

METODOLOGÍA

INICIAL:	calentamiento con juegos, para la activación de la temperatura
CENTRAL:	Desarrollo de juegos con lazos, pelotas y juegos de reacción, con estímulos
FINAL:	Charla y retroalimentación del trabajo en clase terminando con vuelta a la calma

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Balones, aros y conos

OBSERVACIONES METODOLOGO

S e resalta su buen manejo de grupo

OBSERVACIONES DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Ninguna

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Nombre del Metodologo	**Jesús Daniel Segura Tibaquicha**

FORMATO SEGUIMIENTO ENTRENADORES DEPORTIVOS
PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2026

PROGRAMA:	**Centro de estimulacion**	**FECHA DE VISITA:**	25 de Febrero 2026

CATEGORÍA(S)	**ENTRENADOR DEPORTIVO**	**ESCENARIO**
totas	Karol Gomez	

Nª Usuarios	**10**	**Nª NINAS**	**4**	**Nª NINOS**	**6**
Objetivo de la sesión	Desarrollar las habilidades motoras, por medio de juegos ludicos				

ESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

METODOLOGÍA

INICIAL:	Juegos rapidos de activacion rapida
CENTRAL:	desarrollo de Juegos de agarre, coordinacion en pistas y ostaculos
FINAL:	retroalimentacion con cada padre de familia, dando recomendaciones para la mejora del niño

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

Pistas, pelotas, colchonetas, dibujos etc

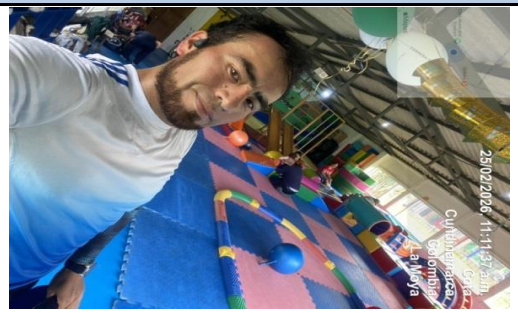
OBSERVACIONES METODOLOGO

Realizar de manera guiada trabajos grupales con los niños en compañía de los padres (rondas)

OBSERVACIONES DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

ninguna

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Nombre del Metodologo	**Jesús Daniel Segura Tibaquicha**

FORMATO SEGUIMIENTO ENTRENADORES DEPORTIVOS
PROGRAMAS Y ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
IMRD 2026

PROGRAMA:	**Deporte escolar**	**FECHA DE VISITA:**	18 de febrero 2026

CATEGORÍA(S)	**ENTRENADORES DEPORTIVOS**	**ESCENARIO**
Primaria	Ricardo Mortigo y Antonio Agudelo	Camilo Torres

Nª Estudiantes	**70**	**Nª NINAS**	**30**	**Nª NINOS**	**40**

Objetivo de la sesión	Fortalecer y desarrollar las habilidades motoras. Modo carrera

ESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN DE CLASE

METODOLOGÍA

INICIAL:	calentamiento y activación, movilidad articular
CENTRAL:	estructuración de indicaciones para la sesión de clase, relevos
FINAL:	vuelta a la calma estiramientos e hidratación

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS – PEDAGÓGICOS

silbato, conos, discos y aros

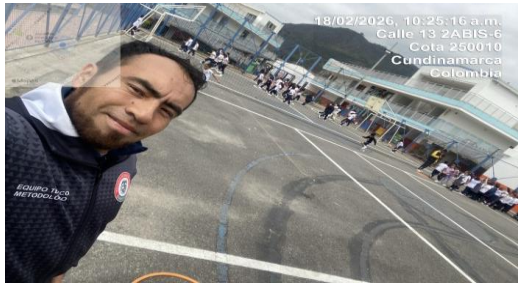
OBSERVACIONES METODOLOGO

Ninguna

OBSERVACIONES DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Ninguna

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Nombre del Metodólogo	**Jesús Daniel Segura Tibaquicha**