Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	MARZO
OBJETIVO MENSUAL	GENERAR UN PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (GIMNASIO)

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	02/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque**
Martes	03/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran una marcha constante en la trotadora en donde se ejecutaran 15 minutos tiempo en esta amquina, despues pasaran a la eliptica y se trabaja alli por 15 minutos** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CORE)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: Se inicia el ejecicio sobre la colchoneta acostados boca arriba con las rodillas semiflexionadas y la espalda totalmente apoyada al piso, adicional las manos tendran que estar sobre los cuadriceps, serealizara la elevacion de tronco con las manos sobre**
Miércoles	04/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (pectoral y triceps)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera**
Jueves	05/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: se realizara tiempor cortos de saltos en la soga (un minuto) generando saltos con pies juntos** **Fase Final: se generaran estiramientos donde podamos encontrar la relagacion muscular y mejor recuperacion de fibras musculares, adicional de invitara al usuario a mejorar su habitos de alimentacion e hidratacion durante y despues del entrenamiento.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran saltos al step a dos pies por 20 repeticiones (al realizar cada salto se realizara una sentadilla profunda) * ** se realizan saltos al step a un solo pie donde se buscara fortalecer el equilibrio del usuario y posteriormente el fortalecimiento del tren inferior.**
Viern	06/03/2026	05:00	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizara tiempor yopin yaps (un minuto) generando saltos con pies juntos. *** se realizaran escaladores a cuatro apoyos .** **Fase Final:se realizan estiramientos (dos por cada grupo muscular trabajado)**

e s					Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajaremos todo el core dando inicio con crons cortos con manos en los cuadriceps y los dedos anulares tendran que llegar a la punta de las rodillas*** se elevaran piernas y se realiza un ejercicio de isometria por un tiempo de (45 segundos) *** se realizan 4 series de planchas isometricas por un tiempo de (45 segundos) *** se realizan escaladores por un tiempo de (45 segundo) cuatro series
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					FIRMA

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	MARZO
OBJETIVO MENSUAL	GENERAR UN PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (GIMNASIO)

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	09/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la espalda hombro** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distinto tipos de elevaciones para fortalecer el hombro y trapecios*** inicaremos con elevaciones frontales realizando 4 series de doce repeticiones *** se realizara elevaciones laterales, cuatro series con doce repeticiones lentas y controladas*** se realizaran elevaciones para el hombro posterior(elevaciones hacia a tras de la espalda) ejecutando cuatro series por doce repeticiones. **** se tomara una barra a dos manos y donde el el objetivo es elevar los hombros para generar un estimulo del trapecio.**
Martes	10/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la los cuadriceps, pantorillas, femoral.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion . se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa .(pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps//a los**
Miércoles	11/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la espalda y biceps.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se indica ala usuario como realizar el jalon lo cual es ubicandose en el sillon con los pies totalmente puestos en el piso, tomar la barra a los dos costados de la misma distancaia (al ancho de los hombros) o al centro de la barra, la cual se llevara a la mitad de pecho lo mas despacio posible para que se realice**
Jueves	12/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distintas correcciones frente a la ejecucion del ejercicio, seincica mo buscamos la posicion correcta de los pies, deben estar ubicados al ancho de los hombros adicional paratener la mejor posicion de losmismo tendra que sentarse en el piso, flexionar las rodillas y en estaposicion extender**
Viernes	13/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realizara una marcha suave en la caminadora por 15 minutos con inclinacion al 10% para lograr un estimulo total en el tren inferior**

S					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar la barra a dos manos, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					FIRMA

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	MARZO
OBJETIVO MENSUAL	GENERAR UN PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (GIMNASIO)

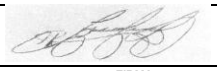
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	16/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso los biceps y antebrazos** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se iran llevando las mancuernas desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar**
Martes	17/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para**
Miércoles	18/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral triceps)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.**** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series**
Jueves	19/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento femorales** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara la ejecucion de ejecicio en la maquina de femoral sentado cuatro series por doce repeticiones*** realizaremos peso muerto con barra con pesos progresivos de menor a mayor con doce repeticiones a cuatro series... realizaremos doce sentadillas profundas con peso progresivo con mancuernas .... por ultimo realizaremos una ejecucion de ejercicio de hit truss con doce repeticiones a cuatro series.**
Viernes	20/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo**

I n e s	20/03/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM		**Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (espalda biceps)**
					Actividades para el desarrollo de la sesión:se realizaran jalonones de polea al pecho tanto con un agarre abierto y cerrado con un agarre prono,* se realizara repeticiones en la maquina de espalda (T) en donde se realizaran doce repeticioenes a cuatro series con un intervalo de descanso de un minuto entre series.****se realiza curl de biceps en agarre supino en el banco predicador, adicional se realiza curl de biceps en agarre neutro (martillo) doce repeticiones por cuatro series**
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	MARZO
OBJETIVO MENSUAL	GENERAR UN PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (GIMNASIO)

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	23/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso los cuadriceps** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara ejecion de extension de cuadriceps doce repeticiones cuatro series, el peso va hacer progesivo en cada repeticion generada.*** realizaremos desplantes con desplazamiento por un espacio de 50 mts con barra o mancuernas.*** ejecutaremos sentadilla en la maquina smit con los pies abiertos al ancho de los hombros, se realizan doce repeticiones a cuatro series, las dos primeras repeticiones mantendremos un peso estandar y en la tercera y cuarta aumentaremos el peso progresivamente.**
Martes	24/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda y ante brazos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, pincipalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe tomar el soporte a dos manos, adquirir la posicion correcta (espalda recta, piernas extendiadas y hombros abajo) se realizara un jalon a la polea llevando el soporte aproximadamente a la medida del abdomen y realizando el retroceso lo mas lento posible para no perder tencion muscular y realizar un mayor esfuerzo, este ejercicio se realizara 4 series x 12 reps**
Miércoles	25/03/2026	05:00AM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento pectoral ante brazos** **Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajaremos en los tres planos del pectoral en polea donde iniciaremos con la las polea en la parte baja de los soportes dando enfasis a la parte alta del pecho, seguido a esto trabajaremos desde la parte alta de los soporte para darle un estimulo mayor al pectoral bajo y por ultimo trabajaremos en la zona media de los soportes para trabajar toda la extension del pectoral*** trabajaremos estimulos al ante brazo con mancuernas realizando pequeños movimentos de la muñeca hacia arriba y abajo logrando una extension total de las mismas, con doce repeticiones a cuatro series .**
Jueves	26/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen** **Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas (izquierda y derecha) por un tiempo estimado de un minuto por cuatro series** realizaremos flexion y extensionde piernas hacia el frente sin dejar caer las mismas mientras generamos la ejecucion, se realizara por un tiempo de un minuto de trabajo intenso con un minuto y medio de descanso entre series.**
Viernes	27/03/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio**

. n e s					Fase Final:e realizara una marcha suave en la caminadora por 10 minutos con inclinacion al 15 % para lograr un estimulo total en el cuerpo y llegando a un desgaste maximo del usuario para asi seguir adaptandose al aumento de cargas progresivas al desarrollo de cada dia de entrenamiento.
					Actividades para el desarrollo de la sesión:e realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar la barra a dos manos, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					FIRMA

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**EDISON CHITIVA QUINTERO**	
MES				**FEBRERO**	
OBJETIVO MENSUAL				GENERAR UN PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (GIMNASIO)	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
Lunes	202202026	14:00	20:00	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso la espalda y biceps.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:se indica ala usuario como realizar el jalon lo cual es ubicandose en el sillon con los pies totalmente puestos en el piso, tomar la barra a los dos costados de la misma distancaia (al ancho de los hombros) o al centro de la barra, la cual se llevara a la mitad de pecho lo mas despacio posible para que se realice**
Martes	302202026	14:00	20:00	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento los hombros** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Se inicia con la explicacionde que grupo muscular se va a trabajr el cual es el hombro posterior, seguido a esto se indica que debe tomar asiento con la espalda toralmente apotayada en el espaldar del banco, los pies deben estar bien puestos en el piso con las plantas afirmadas . seguido aesto de tolara la barra a dos manos al ancho de los hombros, esta se llevara en un movimiento a la altura de los hombro para luego realizar la elevacion de la misma logrando una extension de sus brazos al 95 %para no presentar ningun dolor en el manguito rotados. dicho movimiento**
Miércoles	402202026	14:00	20:00	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas**
Jueves	502202026	14:00	20:00	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda y ante brasos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, pincipalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe tomar el soporte a dos manos, adquirir la posicion correcta (espalda recta, piernas extendiadas y hombros abajo) se realizara un jalon a la polea llevando el soporte**
V				REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**

i e r n e s	6022026	14:00	20:00		**Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realizara un trote en las caminadoras por 20 minutos para lograr un estimulo total en el tren inferior** **Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar el ejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tension muscular se enfoque**
S á b a d o					
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**EDISON CHITIVA QUINTERO**	
MES				**FEBRERO**	
OBJETIVO MENSUAL				GENERAR UN PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (GIMNASIO)	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
Lunes	902202026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realizara una marcha suave por 20 minutos en la bicicleta para lograr un estimulo total en el tren inferior** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distintas correcciones frente a la ejecucion del ejercicio, se incica mo buscamos la posicion correcta de los pies, deben estar ubicados al ancho de los hombros adicional para tener la mejor posicion de los mismo tendra que sentarse en el piso, flexionar las rodillas y en esta posicion extender**
Martes	10/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realizara una marcha suave en la caminadora por 15 minutos con inclinacion al 5 % para lograr un estimulo total en el tren inferior** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar la barra a dos manos, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional a ello tiene que ir llevando su cola hacia atras a medida que va bajando la barra despacio , por ultimo se devolvera de la misma forma que bajo sin perder la postura correcta de la ejecucion (espalda recta y alineada la cabeza con la espalda) este ejercicio se realizara 4**
Miércoles	11/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso los biceps.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se iran llevando las mancuernas desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional a ello tiene que ir llevando su cola hacia atras a medida que va bajando las mancuernas, por ultimo se devolvera de la misma forma que bajo sin perder la postura correcta de la ejecucion (espalda recta y alineada la cabeza con la espalda) este ejercicio se realizara 4 series x 12 reps**
Jueves	12/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso la espalda hombro** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, pincipalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe**
V				REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**

i e r n e s	13/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.		**Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (cuadriceps// pantorillas)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion . se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa .(pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps//a los**
S á b a d o					
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	FEBRERO
OBJETIVO MENSUAL	GENERAR UN PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (GIMNASIO)

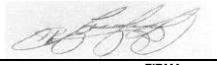
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	16/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (dorsales)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, pincipalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe**
Martes	17/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (femoral // gluteo)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se iran llevando las mancuernas desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar**
Miércoles	18/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (cuadriceps // pantorillas)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion . se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa .(pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps//a los**
Jueves	19/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (pectoral y triceps)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas**
Vier	20/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo**

n e s					**Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (biceps y antebrazos)**
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, se debe sentar en el banco unicando los pies con total apoyo al piso, seguido a esto se debe apoyar los brazos en el banco dejando descolgar hacia en frente para que se pueda realizar la ejecucion, se tendra que extender los brazos dejando un pequeño
S á b a d o					
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	FEBRERO
OBJETIVO MENSUAL	GENERAR UN PROCESO DE ADAPTACION A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (GIMNASIO)

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
L u n e s	23/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (PECTORAL ALTO)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Se inicia con la explicacionde que grupo muscular se va a trabajar el cual es el pectoral inferior, seguido a esto se indica que debe tomar asiento con la espalda toralmente apotayada en el espaldar del banco, los pies deben estar bien puestos en el piso con las plantas afirmadas . seguido a esto de tomara la barra a dos manos al ancho de los hombros, esta se llevara en un movimiento alpecho de los para luego realizar la elevacion de la misma logrando una extension de sus brazos al 95 %para no presentar ningun dolor en el manguito rotados, dicho movimiento se realizara lentamente para que se genere una ruptura de fibras musculares. se realizaran 4 series de 10 a 12 repeticiones**
M a r t e s	24/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: e realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (HOMBRO POSTERIOR)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Se inicia con la explicacionde que grupo muscular se va a trabajr el cual es el hombro posterior, seguido a esto se indica que debe tomar asiento con la espalda toralmente apotayada en el espaldar del banco, los pies deben estar bien puestos en el piso con las plantas afirmadas . seguido aesto de tomara**
M i é r c o l e s	25/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque**
J u e v e s	26/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.	REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran una marcha constante en la trotadora en donde se ejecutaran 20 minutos tiempo en esta amquina, despues pasaran a la eliptica y se trabaja alli por 20 minutos** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CORE)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Se inicia el ejecicio sobre la colchoneta acostados boca arriba con las rodillas semiflexionadas y la espalda totalmente apoyada al piso, adicional las manos tendran que estar sobre los cuadriceps, serealizara la elevacion de tronco con las manos sobre loscuadriceps llevando las puntas de los dedos de las**
V				REALIZAR ADAPTACION Y DESARROLLO MUSCULAR CON UN AUMENTO PROGRECIDO DE LAS CARGAS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**

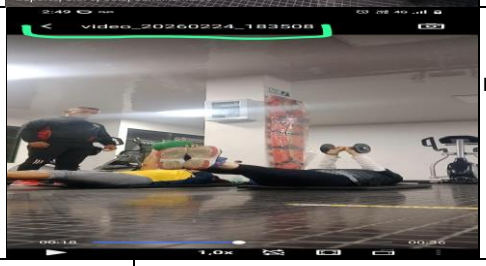
v i e r n e s	27/02/2026	2:00:00 p. m	08:00:00 p.m.		**Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distintas correcciones frente a la ejecucion del ejercicio, seincica mo buscamos la posicion correcta de los pies, deben estar ubicados al ancho de los hombros adicional paratener la mejor posicion de losmismo tendra que sentarse en el piso, flexionar las rodillas y en estaposicion extender los brazos hacia alfrente donde se encuentran los talones, esta distancia seria la apropiada para efectual el ejercicio,ahora bien las escapulas van a soportar la parte superior del cuerpo, donde se apoyaran las escapulas en el banco o superficie alta. teniendo en cuenta**
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

	Daniel Segura Tibaquichá	06/03/2026 Metodólogo del IMRD Cota

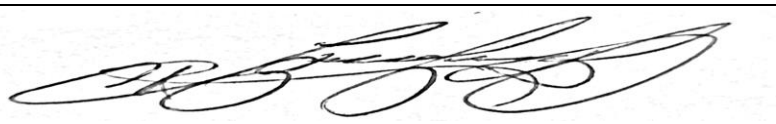
Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

SEGUIMIENTO FOTOGRAFICO GIMNASIO MUNICIPAL 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR :	EDISON CHITIVA QUINTERO	MES	FEBRERO
LUGAR O ZONA	GIMNASIO MUNICIPAL COTA	NUMERO DE USUARIOS	50 A 60 PERSONAS POR HORA
NIVEL	BASICO INTERMEDIO	OBJETIVO DEL MES	FORTALECER Y DESARROLLAR HABILIDADES, FUERZA DE LOS USUARIOS

SEMANA	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION
1		EN EL MES DE FEBRERO DEL PRESENTE AÑO SE REALIZO APOYO EN LA ZONA DE CARDIO POR EL MOMENTO NO SE TOMARON EVIDENCIAS DE LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS PERO DE DEJA LA CONSTANCIA DE LA ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD A LA LABOR
2		EN EL MES DE FEBRERO DEL PRESENTE AÑO SE REALIZO APOYO EN LA ZONA DE PESAS POR EL MOMENTO NO SE TOMARON EVIDENCIAS DE LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS PERO DE DEJA LA CONSTANCIA DE LA ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD A LA LABOR
3		SE REALIZA RESPECTIVO ACOMPAÑAMIENTO A LOS USUARIOS EN LA ZONA DE CARDIO, AL IGUAL SE PREVIENEN ACCIDENTES CON LAS MAQUINAS QUE NO ESTAN EN SU OPTIMO DESEMPEÑO, POR LO CUAL SE TOMA LA DESCISION DE DESABILITAR Y PONER EN AVISO AL AREA PERTINENTE.
4		SE REALIZA ACOMPAÑAMIENTO Y GUIA A LOS USUARIOS EN LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE BAJA Y ALTA INTENSIDAD,EN ESTE CASO SE REALIZA RESPECTIVAS VARIACIONES EN LAS EJECUCIONES DE LAS DOS USUARIAS LA CUAL UNA TIENE MAS LIMITACIONES QUE LA OTRA POR LO CUAL SE DA LA POSIBILIDAD DE REALIZAR EL EJERCICIO PERO CON UNA CARGA DISTINTA PARA EVITAR LESIONES O MOLESTIAS POR SOBRE CARGAS.

Observaciones	EN ESTE MES NO TENIA PRESENTE QUE SE DEBIAN DE TOMAR EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LOS USUARIOS REALIZANDO LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS,DE ANTE MANO ME DISCULPO Y LO TENDRE EN CUENTA PARA EL PROXIMO INFORME.



FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	HOJA DE VIDA ENTRENADOR DEPORTIVO IMRD COTA 2026

NOTA:
Favor diligenciar en letra MAYÚSCULA SOSTENIDA.



DEPORTE:	**GIMNASIO**
MODALIDAD DEPORTIVA:	**ENTRENADOR**
FECHA (dd/mm/aaaa):	

I. DATOS BÁSICOS

DATOS DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Nombres	EDISON	**Fecha de Nacimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**				
			24		05		1089				
Apellidos	CHITIVA QUINTERO	**Lugar de Nacimiento**	**Municipio**		**Departamento**		**País**				
			BOGOTA		CUNDINAMARCA		COLOMBIA				
Teléfono (s) Fijo (s)		**Teléfono(s) Móvil(es)**	3057713913								
Documento de Identidad	1.020.744.384	**Tipo:(X)**	**RN**	**TI**	**CC-CE**		**Expedida en:**				
					X		BOGOTA				
Libreta Militar	1.020.744.384	**Estado Civil:(X)**	**Soltero**	**Casado**	**Unión Libre**		**Viudo**				
			X								
Pasaporte		**Fecha de Vencimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**				
Dirección Residencia	CALLE 127#104 b 10	**Ciudad de Residencia**									
Profesión	licenciado en educacion fisica recreacion y deportes	**Estrato Social (X)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**		
					X						
Correo Electrónico	CHYTYVA,.@GMAIL.COM	**Grupo sanguíneo / Rh**	O+								
En caso de emergencia avisar a:	**Nombres**	**Apellidos**	**Dirección**		**Telefóno Fijo**		**Teléfono Móvil**				
	ESPERANZA	QUINTERO	CALLE 127#104 b 10				3188944327				

II. DATOS GENERALES

Indumentaria (Marcar solo una "X" por cada ítem)	**Ítem**	**Tallas**				
		S	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
	Sudadera		X			
	Camiseta		X			
	Pantaloneta		X			
	Calzado No.	39				
Salud	**Tipo**	**Entidad**	**Fecha Afiliación (mm / aaaa)**			
	EPS	COMPENSAR	02/2025			
	ARP					
	PREPAGADA					
Visas	**Tipo o País**	**Vigencia (dd/ mm / aaaa)**				
Idiomas (Marcar X)	**Lengua**	**Habla**	**Lee**	**Escribe**		
Información Académica	**Nivel de Educación (señale el mayor alcanzado)**	**Primaria**	**Secundaria**	**Técnica / Tecnológica**	**Profesional**	**Postgrado**
					X	
	Terminó (marcar X)	**SI X**		**NO**		
	Título (s) obtenido(s)	LICENCIADO EN EDCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.				
	Otros Estudios	**Año (aaaa)**	**Duración**	**Insitución**		
Distinciones o Condecoraciones Recibidas	**Año (aaaa)**	**Distinción**	**Entidad que la otorgó**			

III. EXPERIENCIA LABORAL (Empiece por el actual o vigente, y relacione los cargos anteriores desde el más reciente)

Entidad	País	Municipio	Dependencia	Cargo	Teléfono
IMRD COTA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	GIMNASIO	ENTRENADOR	
IMRD COTA	COLOMBIA	CUNDINAMARCA	ESCUELA DE FORMACION	ENTRENADOR	

IV. LOGROS DEPORTIVOS (Historial, empezando por el más reciente)

Logro	Evento	Prueba /División	Año (aaaa)	Categoría

Nivel competitivo alcanzado con sus deportistas en eventos deportivos (Marque "X" el mejor alcanzado	Eventos Festivales	Eventos Departamentales	Eventos Nacionales	Eventos Internacionales

V. TRABAJOS PUBLICADOS E INVESTIGACIONES REALIZADAS

Señale trabajos de grado, tesis, libros, artículos, investigaciones, empezando por los más recientes	Tipo	Título / Evento	Institución / Entidad	Año (aaaa)



FIMRA ENTRENADOR DEPORTIVO

Versión 2 ENERO-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	**HORARIOS ESCUELAS DE FORMACIÓN O PROGRAMAS DEPORTIVOS IMRD COTA 2026**		
Escuela o Programa:	**ENTRENADOR DE GIMNASIO MUNICIPAL COTA**		
Nombre del Entrenador:	**EDISON CHITIVA QUINTERO**		
DIAS	**HORARIO: (ESPECIFICAR DURACIÓN)**	**CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
Lunes	14:00 a 20:00 hrs	SE REGISTRAN PERSONAS CON UN PROMEDIO DE EDAD DE 16 A 75 DE EDAD UN PROMEDIO DE 20 A 30 USUARIOS POR HORA	INSTALACIONES DEL GIMNASIO MUNICIPAL DE COTA, TANTO EN LA PARTE DE MUSCULACION COMO EN LA ZONA DE CARDIO
Martes	14:00 a 20:00 hrs	SE REGISTRAN PERSONAS CON UN PROMEDIO DE EDAD DE 16 A 75 DE EDAD UN PROMEDIO DE 20 A 30 USUARIOS POR HORA	INSTALACIONES DEL GIMNASIO MUNICIPAL DE COTA, TANTO EN LA PARTE DE MUSCULACION COMO EN LA ZONA DE CARDIO
Miércoles	14:00 a 20:00 hrs	SE REGISTRAN PERSONAS CON UN PROMEDIO DE EDAD DE 16 A 75 DE EDAD UN PROMEDIO DE 20 A 30 USUARIOS POR HORA	INSTALACIONES DEL GIMNASIO MUNICIPAL DE COTA, TANTO EN LA PARTE DE MUSCULACION COMO EN LA ZONA DE CARDIO
Jueves	14:00 a 20:00 hrs	SE REGISTRAN PERSONAS CON UN PROMEDIO DE EDAD DE 16 A 75 DE EDAD UN PROMEDIO DE 20 A 30 USUARIOS POR HORA	INSTALACIONES DEL GIMNASIO MUNICIPAL DE COTA, TANTO EN LA PARTE DE MUSCULACION COMO EN LA ZONA DE CARDIO
Viernes	14:00 a 20:00 hrs	SE REGISTRAN PERSONAS CON UN PROMEDIO DE EDAD DE 16 A 75 DE EDAD UN PROMEDIO DE 20 A 30 USUARIOS POR HORA	INSTALACIONES DEL GIMNASIO MUNICIPAL DE COTA, TANTO EN LA PARTE DE MUSCULACION COMO EN LA ZONA DE CARDIO
Sábado	07 A 11 :00 hrs	SE REGISTRAN PERSONAS CON UN PROMEDIO DE EDAD DE 16 A 75 DE EDAD UN PROMEDIO DE 20 A 30 USUARIOS POR HORA	INSTALACIONES DEL GIMNASIO MUNICIPAL DE COTA, TANTO EN LA PARTE DE MUSCULACION COMO EN LA ZONA DE CARDIO
Domingo			
Observaciones:			
			
Firma del Entrenador Deportivo			

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

Versión 2
Enero -2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

INFORMACIÓN DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	
NOMBRES Y APELLIDOS ENTRENADOR DEPORTIVO	Edison chitiva quintero
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1020744384
PERFIL PROFESIONAL	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTIVA	
DEPORTE , NIVEL O MODALIDAD DEPORTIVA	Gimnasio
CATEGORÍA	Básico// intermedio//avanzado
GÉNERO	Mixto

CARACTERIZACIÓN

EN LA CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN SE REALIZARÁ UNA OBSERVACIÓN DE LOS AFILIADOS QUE INGRESAN AL GIMNASIO MUNICIPAL REALIZANDO UN ABORDAJE A TODOS LOS USUARIOS E INDAGANDO DE FORMA VERBAL CUÁL ES SU PROPÓSITO DE ENTRENAMIENTO Y LOS HÁBITOS DE VIDA ACTUALES
CON ESTA INFORMACIÓN SE LOGRARÁ PLANIFICAR Y ORGANIZAR ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA CADA USUARIO.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN

SE REALIZARÁ UN AVANCE PROGRESIVO DEPENDIENDO A LAS HABILIDADES, DISCIPLINA DE LOS USUARIOS, FRENTE A LA ALIMENTACION, ACTIVIDAD FISICA Y DESCANSO, CUBRIENDO LAS NECESIDADES DE LOS MISMOS ASI COMO LAS PATOLOGIAS QUE PUEDAN PRESENTAR.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST O PRUEBAS A REALIZAR
En los procesos de cada usuarios se realizara la observación frente al desarrollo de fuerza y resistencia en la ejecución de los ejercicios los cuales se tomaran como test frente a su progreso.

OBJETIVO GENERAL
Prestar servicio como profesional del deporte para fomentar, implementar, fortalecer y brindar acompañamiento a los programas de actividad física en el gimnasio municipal de cota

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1.brindar acompañamiento en la ejecución de ejercicios en las instalaciones del gimnasio municipal 2.brindar consejos de vida saludable para los afiliados al instituto municipal 3.corregir posturas de los afiliados al realizar la ejecución de los ejercicios 4.planificar ejercicios de los usuarios 5.brindar herramientas de entrenamientos en casa enseñando a los usuarios ciertas rutinas y planes de apoyo deportivo complementario 6.implementar planes de acción a corto y largo plazo para el mejoramiento de la actividad física y vida saludable. 7.incentivar a la población (municipio) a participar de las actividades previstas por parte del instituto de deportes cota. 8.promover el uso del gimnasio municipal a la comunidad que no hace parte de ningún plan formativo o actividad física.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR
1. Realizar actividades que generen visualización y uso del gimnasio municipal. Plazas centrales, campus, sitios principales del municipio. 2. Planificar rutinas de entrenamientos para los usuarios segun su caracterización. 3. Elaborar planes y actividades alternas que fortalezcan el proceso de entrenamiento realizado en las instalaciones del gimnasio, sea en casa o campo abierto. 4. concientizar en los usuarios hábitos de vida saludable frente su alimentación y sedentarismo.

5. Contribuir en la planificación de los usuarios en sus rutinas de entrenamiento enfocando sus metas y objetivos propuestos.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE GUIADO

El aprendizaje guiado como una forma de exploración que realiza cada usuario al tener la guía y orientación del entrenador, pero siempre dejando que el aprendiz pueda buscar la mejor estrategia, posición o alternativa para desarrollar la actividad física al cien por ciento, logrando en ellos un liderazgo y autonomía preservando siempre la seguridad en cada una de las ejecuciones del ejercicio al ejecutarlo.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

1. maquinas multifuerza
2. zona de musculación con pesos libres (mancuernas, barras, bandas, balones de peso)
3. zonas de cardio disponibles en su totalidad, bandas caminadoras, bicicletas estáticas, elípticas.
4. salón de clases grupales para realizar algún trabajo de autocarga

PLAN DE TRABAJO 2026

Febrero:

- tamizaje de la población y adaptación a la actividad física para el usuario
- Realizar observación de habilidades de cada usuario y proyección de entrenamiento para el mismo.
- desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
- desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución

evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Marzo:

- Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
- Realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.

- desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
- desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución

- evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Abril:

Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.
● desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Mayo:

Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.
● desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Junio:

● Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.
● desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Julio:

Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.
● desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Agosto:

Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.

desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Septiembre:

Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.
● desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Octubre:

Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.
● desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Noviembre:

Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.
● desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

Diciembre:

Reconocimiento de la población y adaptación al vínculo social
● realizar tamizaje y proyección de entrenamiento.
● desarrollo de plan de entrenamiento individual, teniendo en cuenta técnica, habilidades motrices,
● desarrollo de plan de entrenamiento individual y corrección de ejecución
● evaluación de proceso y evolución de entrenamiento

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

METAS PROYECTADAS A 2026
LOGRAR UN MAYOR IMPACTO EN LA PARTICIPACIÓN DE LA POBLACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS PROMOVIDAS POR EL INSTITUTO Y DANDO UNA PRIORIDAD A LA UTILIZACIÓN Y USO A LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO MUNICIPAL DE COTA CON EL MEJOR APROVECHAMIENTO DE HERRAMIENTAS Y TIEMPO DE TRABAJO PARA MAXIMIZAR EN SU TOTALIDAD LA CALIDAD DE ENTRENAMIENTO.



_____
Firma del Entrenador Deportivo

INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE ALCALDÍA DE COTA	Daniel Segura Tibaquichá	06/03/2026 Metodólogo del IMRD Cota

_____
V.B Metodólogo