Versión 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA EFD 2026

DEPORTE	GIMNASIA RITMICA
INSTRUCTOR	NIKOL PULIDO
NIVEL DE FORMACION	INICIACION - NIVELES
MES	FEBRERO

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	ALISSON MARIANA DIAZ SALAMANCA	4	1	3																															4	1	3	25%
2	ANTONELLA JIMENEZ GARZON	4	4	0																															4	4	0	100%
3	SANTIAGO ESCARRAGA LOPEZ	4	2	2																															4	2	2	50%
4	PAULA MARTINEZ GOMEZ	4	4	0																															4	4	0	100%
5	SARA NIKOLL VELANTIA PINEDA	4	0	4																															4	0	4	0%
6	VALENTINA RODRIGUEZ GARZON	4	0	4																															4	0	4	0%
7	SALOME TIBAQUICHA LUNA	4	0	4																															4	0	4	0%
8	MANUELA MORENO LOPEZ	4	3	1																															4	3	1	75%
9	DANNA ISABELLA HEREDIA GUALTEROS	4	2	2																															4	2	2	50%
10	JULIETA CAICEDO CASAS	4	0	4																															4	0	4	0%
11	LINDA STEFY MENDEZ MARTINEZ	4	1	3																															4	1	3	25%
12	SARA VALENTINA CORTES HERRERA	4	2	2																															4	2	2	50%
13	MARIA PAULA CASTILLO RAMOS	4	0	4																															4	0	4	0%
14	ANNIE GABRIELA GUEVARA ANTONIO	4	4	0																															4	4	0	100%
15	SARA VALENTINA ACEVEDO ARIAS	4	0	4																															4	0	4	0%
16	EMMA CARDOZO DUARTE	4	3	1																															4	3	1	75%
17	MARIA JOSE BARINAS SAMUDIO	4	1	3																															4	1	3	25%
18	LUISA ALEJANDRA VARGAS DURAN	4	2	2																															4	2	2	50%
19	LUCIANA CASTILLO NUNEZ	4	0	4																															4	0	4	0%
20	GRACE GUZMAN RESEDICHEK	4	0	4																															4	0	4	0%
21	CHLOE ABRIGAIL GUZMAN RESEDICHEK	4	1	3																															4	1	3	25%
22	GRACE ALEJANDRA TORRES MORA	4	0	4																															4	0	4	0%
23	MARIA PAULA MUÑOZ TIRACHICHA	4	1	3																															4	1	3	25%
24	KARELN SOFIA CASAS VIRGUES	4	3	1																															4	3	1	75%
25	SARA SOFIA CASTRO GIL	4	2	2																															4	2	2	50%
26	JUANITA TURIZO OBREDOR	4	2	2																															4	2	2	50%
27	ANA MARIA ORTIZ MENDIETA	4	1	3																															4	1	3	25%
28	VALENTINA CHITIVA CESPEDES	4	4	0																															4	4	0	100%
29	ANALUZ VALENTINA QUESADA PICON	4	0	4																															4	0	4	0%
30	ISABELLA URREA TIBAQUICHA	4	4	0																															4	4	0	100%
31	NATALIA CASTILLO PUERTO	4	4	0																															4	4	0	100%
32	LUNA GABRIELA CASTILLO GARCIA	4	3	1																															4	3	1	75%
33	DANNA VALENTINA VIANCHA MARTINEZ	4	3	1																															4	3	1	75%
34																																			0	0	0	#¡DIV/0!
35																																			0	0	0	#¡DIV/0!
36																																			0	0	0	#¡DIV/0!
37																																			0	0	0	#¡DIV/0!
38																																			0	0	0	#¡DIV/0!
39																																			0	0	0	#¡DIV/0!
40																																			0	0	0	#¡DIV/0!
41																																			0	0	0	#¡DIV/0!
42																																			0	0	0	#¡DIV/0!
43																																			0	0	0	#¡DIV/0!
44																																			0	0	0	#¡DIV/0!
45																																			0	0	0	#¡DIV/0!
46																																			0	0	0	#¡DIV/0!
47																																			0	0	0	#¡DIV/0!
48																																			0	0	0	#¡DIV/0!
49																																			0	0	0	#¡DIV/0!
50																																			0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Nikol Pulido

Version 2 *Enero-2026* *Elaboro: Equipo Metodologico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2026

DEPORTE	GIMNASIA RITMICA
INSTRUCTOR	NIKOL PULIDO
NIVEL DE FORMACION	INICIACION- NIVELES
MES	FEBRERO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	DIA DEL MES																															# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		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				
1	ALISSON MARIANA DIAZ SALAMANCA																								0	1		0	0				4	1	3	25%
2	ANTONELLA JIMENEZ GARZON																								1	1		1	1				4	4	0	100%
3	SANTIAGO ESCARRAGA LOPEZ																								1	1		0	0				4	2	2	50%
4	PAULA MARTINEZ GOMEZ																								1	1		1	1				4	4	0	100%
5	SARA NIKOLL VELANDIA PINEDA																								0	0		0	0				4	0	4	0%
6	VALENTINA RODRIGUEZ GARZON																								0	0		0	0				4	0	4	0%
7	SALOMÉ TIBAQUICHA LUNA																								0	0		0	0				4	0	4	0%
8	MANUELA MORENO LOPEZ																								1	1		1	0				4	3	1	75%
9	DANNA ISABELLA HEREDIA GUALTEROS																								1	1		0	0				4	2	2	50%
10	JULIETA CAICEDO CASAS																								0	0		0	0				4	0	4	0%
11	LINDA STEFY MENDEZ MARTINEZ																								0	0		1	0				4	1	3	25%
12	SARA VALENTINA CORTES HERRERA																								1	0		1	0				4	2	2	50%
13	MARIA PAULA CASTILLO RAMOS																								0	0		0	0				4	0	4	0%
14	ANNIE GABRIELA GUEVARA ANTONIO																								1	1		1	1				4	4	0	100%
15	SARA VALENTINA ACEVEDO ARIAS																								0	0		0	0				4	0	4	0%
16	EMMA CARDOZO DUARTE																								0	1		1	1				4	3	1	75%
17	MARIA JOSE BARINAS SAMUDIO																								0	0		0	1				4	1	3	25%
18	LUISA ALEJANDRA VARGAS DURAN																								1	0		1	0				4	2	2	50%
19	LUCIANA CASTILLO NUÑEZ																								0	0		0	0				4	0	4	0%
20	GRACE GUZMAN BESEDICHEK																								0	0		0	0				4	0	4	0%
21	CHLOE ABBIGAIL GUZMAN BESEDICHEK																								0	1		0	0				4	1	3	25%
22	GRACE ALEJANDRA TORRES MORA																								0	0		0	0				4	0	4	0%
23	MARIA PAULA MUÑOZ TIBACHICHA																								0	0		1	0				4	1	3	25%
24	KAREN SOFIA CASAS VIRGUES																								1	0		1	1				4	3	1	75%
25	SARA SOFIA CASTRO GIL																								1	0		1	0				4	2	2	50%
26	JUANITA TURIZO OBREDOR																								1	0		1	0				4	2	2	50%
27	ANA MARÍA ORTIZ MENDIETA																								0	1		0	0				4	1	3	25%
28	VALENTINA CHICUE CESPEDES																								1	1		1	1				4	4	0	100%
29	ADALUZ VALENTINA QUESADA PICON																								0	0		0	0				4	0	4	0%
30	ISABELLA URREA TIBAQUICHA																								1	1		1	1				4	4	0	100%
31	NATALIA CASTILLO PULIDO																								1	1		1	1				4	4	0	100%
32	LUNA GABRIELA CASTILLO GARCIA																								1	1		1	0				4	3	1	75%
33	DANNA VALENTINA VIANCHA MARTINEZ																								0	0		0	0				4	0	4	0%
34																																	0	0	0	#¡DIV/0!
35																																	0	0	0	#¡DIV/0!
36																																	0	0	0	#¡DIV/0!
37																																	0	0	0	#¡DIV/0!
38																																	0	0	0	#¡DIV/0!
39																																	0	0	0	#¡DIV/0!
40																																	0	0	0	#¡DIV/0!
41																																	0	0	0	#¡DIV/0!
42																																	0	0	0	#¡DIV/0!
43																																	0	0	0	#¡DIV/0!
44																																	0	0	0	#¡DIV/0!
45																																	0	0	0	#¡DIV/0!
46																																	0	0	0	#¡DIV/0!
47																																	0	0	0	#¡DIV/0!
48																																	0	0	0	#¡DIV/0!
49																																	0	0	0	#¡DIV/0!
50																																				
	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	15	14	0	16	9	0	0	0	132	54	78	#¡DIV/0!

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**

FIRMA DEL INSTRUCTOR	Nikol Pulido

Versión 1 *Enero-2026* *Elaboro: Equipo Metodológico.*	**IMRD COTA** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA** **CRONOGRAMA EFD 2026**

Nombres y apellidos del Entrenador Deportivo	NIKOL PULIDO
Escuela de Formación	GIMNASIA RITMICA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LOS PROCESOS DE DESARROLLO DEPORTIVO ESCUELAS DE FORMACIÓN IMRD 2026

FECHA (En orden cronologico)	NOMBRE DE LA COMPETENCIA	TIPO DE COMPETENCIA (FESTIVAL, CHEQUEO, LIGA, DEPARTAMENTAL, NACIONAL O INTERNACIONAL)	Carácter de la competecia Participación, Clasificatorio o invitacional,	RAMA (MASCULINA, FEMENINA)	Numero de participantes	CATEGORÍA	LUGAR
	FESTIVAL ESCUELA GIMNASIA RITMICA	FESTIVAL	PARTICIPACION	FEMENINA/ MASCULINA		PRE-NIVEL NIVELES	COTA
	CAMPEONATO NACIONAL DE NIVELES	NACIONAL	PARTICIPACION	FEMENINA	15	PRE-NIVEL - NIVELES	
SEPTIEMBRE	ENCUENTRO DE CAMPEONAS	FESTIVAL	PARTICIPACION	FEMENINA	20	PRE-NIVEL - NIVELES	ZIPAQUIRA
DICIEMBRE	FESTIVAL NAVIDEÑO	FESTIVAL	PARTICIPACION	FEMENINA	20	PRE-NIVEL - NIVELES	BOGOTA
TOTAL:							

Nota: Todas estas actividades se coordinarán y evaluaran con el Metodólogo

Nikol Pulido

Firma del Entrenador Deportivo

Versión 2 ENERO-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	**HORARIOS ESCUELAS DE FORMACIÓN O PROGRAMAS DEPORTIVOS IMRD COTA 2026**		
Escuela o Programa:	**GIMNASIA RITMICA**		
Nombre del Entrenador:	**NIKOL PULIDO**		
DIAS	**HORARIO**	**CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
Lunes			
Martes	5:00 -7:00 p.m	INICIACIÓN /PRE-NIVEL	CENTRO DEPORTIVO
Miércoles	3:00 - 5:00 p-m 5:00 - 7:00 p.m	INICIACIÓN/ PRE-NIVEL NIVEL 1 - 2 - 3	CENTRO DEPORTIVO
Jueves			
Viernes	5:00 -7:00 p.m	NIVEL 1 - 2 - 3	CENTRO DEPORTIVO
Sábado	8:00 - 10:00 a.m. 10:00 - 12:00 p.m	INICIACIÓN/ PRE-NIVEL NIVEL 1 - 2 - 3	CENTRO DEPORTIVO
Domingo			
Observaciones:			



Firma del Entrenador Deportivo

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**NIKOL PULIDO**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA RITMICA**	Favorecer la integración grupal, el reconocimiento inicial de habilidades motrices y la evaluación diagnóstica de las gimnastas, mediante actividades lúdicas, expresivas y ejercicios básicos de gimnasia que permitan fortalecer la confianza, disminuir la timidez y establecer criterios técnicos para ajustar el proceso de entrenamiento según las necesidades individuales.	**Debilidades**	Diferencia de niveles técnicos.Timidez en niñas nuevas.	Identificar y evaluar las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, flexibilidad y control corporal) mediante ejercicios fundamentales de gimnasia y juegos dirigidos, con el fin de reconocer fortalezas y aspectos a mejorar en cada gimnasta. Promover la integración y la seguridad personal a través de dinámicas de presentación, expresión corporal y trabajo cooperativo, favoreciendo la disminución de la timidez y el fortalecimiento de la confianza dentro del grupo.
CATEGORÍA	**TODAS**		**Oportunidades**	Interés creciente por la gimnasia.Vinculación de padres.	
GENERO	**FEMENINO / MASCULINO**		**Fortalezas**	Metodología lúdica y participativa. Evaluación diagnóstica temprana.	
MES	**FEBRERO**		**Oportunidades**	Desarrollo de hábitos de vida saludable desde edades tempranas.Espacios para formación integral (valores, disciplina, liderazgo).Incremento progresivo del	
FECHA SEMANA	Del 23 al 28				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **10** / Activos durante el mes:				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES					
MARTES	**5:00 - 7:00**	**CENTRO DEPORTIVO**	Realizar actividad de integración para niñ@s nuevos en gimnasia	La sesión iniciará con un calentamiento general basado en movilidad articular y desplazamientos suaves para activar el cuerpo. Posteriormente, se desarrollarán actividades lúdicas como una mini carrera de obstáculos en equipos, un juego cooperativo con elementos de imaginación y ejercicios básicos de saltabilidad para estimular la coordinación y la agilidad.Se finalizará con ejercicios de respiración, estiramiento suave y un breve espacio de reflexión grupal para fortalecer la confianza y el sentido de pertenencia.	
MIÉRCOLES	**4.00 - 6:00**	**CENTRO DEPORTIVO**	Realizar actividades de integracion	La sesión iniciará con un calentamiento dinámico basado en movilidad articular global y desplazamientos rítmicos (caminar, trotar suave, movimientos coordinados con brazos) acompañados de música suave para generar un ambiente relajado y seguro. En la parte central se desarrollarán actividades lúdicas enfocadas en la expresión corporal, la interacción grupal y la seguridad al hablar frente a otros. Se incluirán dinámicas en parejas y pequeños grupos para reducir la presión individual.La sesión finalizará con ejercicios de respiración guiada, estiramiento suave y un pequeño círculo de cierre donde cada participante exprese cómo se sintió.	
JUEVES					
VIERNES	**5:00 - 7:00**	**CENTRO DEPORTIVO**	evaluar habilidades	El calentamiento incluirá movilidad articular global, estiramiento dinámico y un juego activo para elevar la temperatura corporal (duración aproximada: 25–30 minutos). En la parte central se trabajarán habilidades gimnásticas básicas como:Desplazamientos en cuatro apoyos.Caminata en puntas con alineación corporal.Rodadas adelante y atrás.Rodada lateral con apoyo de brazos.Parada de manos asistida o en progresión. Las actividades se ejecutarán en estaciones o series cortas para permitir observación individualizada.La sesión finalizará con estiramiento general y retroalimentación breve.	
SÁBADO	**9:00 - 11:00**	**CENTRO DEPORTIVO**	Evaluar, conocer y ajustar el proceso de las gimnastas	Se iniciará con movilidad articular global, estiramiento dinámico y circuito de activación por tiempo (trabajo por intervalos cortos) para preparar los principales grupos musculares.En la parte central se observarán y corregirán ejercicios fundamentales como:Saltos básicos (agrupado, extendido).Posiciones de flexibilidad (split,puente, elevaciones).Ejercicios de equilibrio y control postural.Se brindará retroalimentación técnica individual con el fin de ajustar el proceso de entrenamiento según las necesidades específicas de cada gimnasta. Se cerrará con estiramiento y conversación breve sobre avances y aspectos a mejorar.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

NIKOL PULIDO	Nikol Pulido
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**NIKOL PULIDO**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA RITMICA**		Fortalecer de manera integral las habilidades acrobáticas a través del perfeccionamiento técnico, el desarrollo progresivo de la flexibilidad, el manejo de aparatos, el trabajo de posturas, saltos y giros, promoviendo el control corporal, la alineación y la conciencia corporal. Asimismo, fomentar la memoria motriz, la creatividad, el autocontrol y el trabajo colaborativo, garantizando ejecuciones seguras, precisas y progresivas que favorezcan la confianza, la autonomía y el desempeño individual y grupal.	**Debilidades**	Diferencias de nivel técnico y flexibilidad entre participantes.	**Fortalecer las habilidades acrobáticas básicas de los estudiantes mediante el desarrollo progresivo de la flexibilidad, el manejo de aparatos, el equilibrio y el trabajo en equipo, promoviendo la coordinación, el control corporal y la seguridad en la ejecución de movimientos y rutinas acrobáticas.**
CATEGORÍA	**TODAS**			**Oportunidades**	Creciente interés por disciplinas gimnásticas	
GENERO	**FEMENINO/ MASCULINO**			**Fortalezas**	Desarrollo progresivo de habilidades	
MES	**MARZO**			**Oportunidades**	Crecimiento del grupo por interés de nuevos estudiantes.	
FECHA SEMANA	Del 01 al 8					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos durante el mes				
	40	**40**				

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES					
MARTES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Trabajar en iniciacion de habilidades acrobaticas	Se inicia la sesión con un calentamiento de movilidad articular, seguido de un trote con diferentes variantes como rodillas al pecho y talones a los glúteos, con el objetivo de activar el cuerpo y preparar la musculatura.En la parte central se trabaja el desarrollo de habilidades acrobáticas, comenzando con rollos adelante y atrás, paradas de manos y medialunas. Posteriormente, se realiza un bloque de flexibilidad de espalda, para continuar con arcos y pasadas de arco adelante y atrás, utilizando colchonetas y cilindros como apoyo y elemento de seguridad. Finalmente, la sesión concluye con un estiramiento general, favoreciendo la recuperación muscular y la relajación corporal.	
MIÉRCOLES	4:00 p.m - 5:30 p.m 5:30 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Desarrollar trabajo de flexibilidad para mejora de acrobacia	La sesión inicia con movilidad articular y un juego dinámico, seguida de un bloque corto de resistencia muscular (abdominales, brazos y piernas). En la parte central (1 a 1 hora y 30 minutos) se trabaja la flexibilidad de arriba hacia abajo (hombros, espalda, piernas y empeines) con apoyo de materiales, integrándola luego a ejercicios acrobáticos como medialunas y pasadas de arco.Finaliza con estiramientos básicos de 5 a 10 minutos para la relajación muscular.	Taller de Flexibilidad: Elasticidad de espalda Trabajo progresivo de extensiones dorsales y lumbares mediante puentes, arcos
JUEVES					
VIERNES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Desarrollar manejo de aparatos y crear rutinas	La sesión inicia con movilidad articular y trote con variantes (rodillas al pecho y talones a glúteos) durante 10 minutos.La parte central (1 a 1 hora y 30 minutos) se divide en dos momentos: primero, trabajo por repeticiones de acrobacias, saltos y giros con diferentes aparatos; y segundo, creación de rutinas, adaptadas a las habilidades de cada gimnasta y al aparato que utilicen. Finaliza con estiramiento general de 5 a 10 minutos para favorecer la relajación y disminuir la temperatura corporal.	
SÁBADO	8:00 a.m - 10:00 a.m 10:00 a.m - 12:00 p.m	centro deportivo	Desarrollar y mejorar posturas para saltos y giros	La sesión inicia con movilidad articular y un juego dinámico (atrapados o congelados) durante 10 minutos.En la parte central (60 a 90 minutos) se trabaja la mejora de posturas en saltos y giros. En saltos se refuerza la posición inicial y la correcta caída (extensiones, gacelas y medio giro). En giros se utilizan aros para la posición de brazos, trabajando en el spot, alineación de hombros y correcta colocación de la pierna en passé o a 90°, asegurando buena postura al iniciar y finalizar. La sesión finaliza con estiramientos y flexibilidad durante 10 minutos.	Taller de Técnica: Saltos acrobáticos básicos Práctica de saltos con énfasis en la coordinación, el control corporal y la correcta recepción para evitar lesiones.
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

NIKOL PULIDO	Nikol Pulido
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**NIKOL PULIDO**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA RITMICA**	Fortalecer de manera integral las habilidades acrobáticas a través del perfeccionamiento técnico, el desarrollo progresivo de la flexibilidad, el manejo de aparatos, el trabajo de posturas, saltos y giros, promoviendo el control corporal, la alineación y la conciencia corporal. Asimismo, fomentar la memoria motriz, la creatividad, el autocontrol y el trabajo colaborativo, garantizando ejecuciones seguras, precisas y progresivas que favorezcan la confianza, la autonomía y el desempeño individual y grupal.	**Debilidades**	Diferencias de nivel técnico y flexibilidad entre participantes.	**Potenciar las habilidades acrobáticas mediante el perfeccionamiento de la flexibilidad, la técnica de saltos y giros, y el uso seguro de aparatos, promoviendo el control corporal, la precisión, la coordinación y la creatividad en la ejecución de secuencias individuales y grupales.**
CATEGORÍA	**TODAS**		**Oportunidades**	Creciente interés por disciplinas gimnásticas	
GENERO	**FEMENINO/ MASCULINO**		**Fortalezas**	Desarrollo progresivo de habilidades	
MES	**MARZO**		**Oportunidades**	Crecimiento del grupo por interés de nuevos estudiantes.	
FECHA SEMANA	Del 9 al 15				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **40** / Activos durante el mes: **40**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES					
MARTES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Desarrollar trabajo de flexibilidad para mejora de acrobacia	La sesión inicia con movilidad articular y trote con variantes durante 10 minutos para activar el cuerpo.En la parte principal (40 a 60 minutos) se trabaja la flexibilidad de hombros, espalda, piernas y empeines, utilizando ayudas como altura y presión, e integrándola a ejercicios acrobáticos como medialunas y arcos.Finaliza con una vuelta a la calma de 10 minutos con estiramientos como roquita, panditas y carpado para favorecer la recuperación muscular.	
MIÉRCOLES	4:00 p.m - 5:30 p.m 5:30 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	TRABAJAR EN LA TECNICA DE SALTOS Y GIROS	La sesión inicia con movilidad articular y un circuito con aros y cuerdas durante 10 minutos para activar el cuerpo.En la parte central (80 minutos) se trabaja saltos y giros. En saltos, se realizan ejercicios de preparación y presaltos, seguidos de ejecuciones como medio giro, gacela y split, mediante repeticiones. En giros, se desarrollan ejercicios técnicos y de postura con apoyo de aros para la correcta posición de brazos, trabajando giros en passé, pierna a 90° y medio giro. La sesión finaliza con un estiramiento general de 10 minutos para favorecer la recuperación y vuelta a la calma.	Taller de Técnica: Coordinación de brazos en el salto Trabajo técnico de coordinación entre brazos y piernas para mejorar la elevación, estabilidad y control durante la ejecución de los saltos.
JUEVES					
VIERNES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Desarrollar habilidades acrobaticos utilizando aparatos	La sesión inicia con trote variable (talones a glúteos y movimientos de brazos) durante 5 minutos, seguido de un estiramiento general para preparar músculos y articulaciones.En la parte central (50 minutos) se realiza calentamiento en el suelo con ejercicios como conejitos, paradas de manos, progresiones a la vertical y medialunas. Luego se trabaja flexibilidad de espalda con pasadas de arco al frente y atrás, y rollos adelante y atrás. Posteriormente, se integran los aparatos, adaptando las posturas y técnicas al implemento correspondiente.La sesión finaliza con un estiramiento básico de 5 minutos para favorecer la relajación y recuperación muscular.	
SÁBADO	8:00 a.m - 10:00 a.m 10:00 a.m - 12:00 p.m	centro deportivo	Trabajdo de flexibilidad	La sesión inicia con movilidad articular y un juego dinámico con variantes durante 20 minutos para activar el cuerpo.En la parte central (80 minutos) se trabajan posiciones de flexibilidad sostenidas, utilizando ayudas como altura y presión. También se realizan lanzamientos de piernas (laterales, al frente y atrás) y estiramientos de espalda guiados por la instructora.La sesión finaliza con un juego corto como congelados y un estiramiento general de 10 minutos para favorecer la relajación y recuperación.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

NIKOL PULIDO	Nikol Pulido
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**NIKOL PULIDO**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA RITMICA**	Fortalecer de manera integral las habilidades acrobáticas a través del perfeccionamiento técnico, el desarrollo progresivo de la flexibilidad, el manejo de aparatos, el trabajo de posturas, saltos y giros, promoviendo el control corporal, la alineación y la conciencia corporal. Asimismo, fomentar la memoria motriz, la creatividad, el autocontrol y el trabajo colaborativo, garantizando ejecuciones seguras, precisas y progresivas que favorezcan la confianza, la autonomía y el desempeño individual y grupal.	**Debilidades**	Diferencias de nivel técnico y flexibilidad entre participantes.	**Consolidar las técnicas acrobáticas mediante el perfeccionamiento de posturas, la coordinación de movimientos y el control corporal, integrando memoria motriz, precisión y trabajo colaborativo en la ejecución segura de secuencias dinámicas y estáticas.**
CATEGORÍA	**TODAS**		**Oportunidades**	Creciente interés por disciplinas gimnásticas	
GENERO	**FEMENINO/ MASCULINO**		**Fortalezas**	Desarrollo progresivo de habilidades	
MES	**MARZO**		**Oportunidades**	Crecimiento del grupo por interés de nuevos estudiantes.	
FECHA SEMANA	Del 16 al 22				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos durante el mes			

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES					
MARTES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Realizar trabajo de tecnica en acrobacia	La sesión inicia con movilidad articular y un juego dinámico, seguido de un breve estiramiento general con ejercicios como mariposa y posición de passé, completando .La parte central se enfoca en la ejecución técnica de habilidades acrobáticas, como rollos adelante y atrás, conejitos, parada de manos en L y completa, medialuna y pasadas de arco, priorizando la correcta postura y técnica. Finaliza con un juego recreativo y estiramiento breve para relajar los músculos y volver a la calma.	
MIÉRCOLES	4:00 p.m - 5:30 p.m 5:30 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Desarrollar trabajo de posturas	La sesión inicia con trote por el espacio con diferentes variantes, seguido de un juego dinámico y un estiramiento general (mariposa, passé, posición en L, entre otros)La parte central se enfoca en la corrección de posturas y técnica, trabajando el adecuado posicionamiento de manos en acrobacias como rollos y paradas de manos, la correcta alineación en elementos de flexibilidad como split y espagat, y el autocontrol en saltos y giros.Finalmente, se realiza un breve estiramiento de 5 minutos para favorecer la relajación y la vuelta a la calma.	Se realizará una charla con la nutricionista del IMRD dirigida a los dos grupos de entrenamiento, con el propósito de informar a las deportistas sobre la importancia de una adecuada alimentación y una correcta hidratación durante el proceso y el tiempo de entrenamiento.
JUEVES					
VIERNES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Realizar trabajo de tecnica en acrobacia	La sesión inicia con movilidad articular general y trote con variantes y movimientos de brazos durante para elevar la temperatura corporal.La parte central se enfoca en la corrección técnica de habilidades acrobáticas, realizando los ejercicios por repeticiones y ajustando la postura de manos, pies y brazos, desde la posición inicial hasta la caída o final del movimiento. Finaliza con estiramientos generales sin presión durante para favorecer la vuelta a la calma.	
SÁBADO	8:00 a.m - 10:00 a.m 10:00 a.m - 12:00 p.m	centro deportivo	Realizar trabajo en tecnica de posturas y flexibilidad	La sesión iniciará con un trabajo de movilidad articular, seguido de un juego dinámico con variantes con el fin de activar el cuerpo y preparar la musculatura. En la parte central , se desarrollará un trabajo de flexibilidad, en el cual las deportistas mantendrán posiciones asignadas durante un tiempo determinado, utilizando ayudas como altura o presión controlada. Además, se realizarán lanzamientos de piernas (laterales, al frente y hacia atrás) y estiramientos de espalda guiados por la instructora, buscando mejorar el rango de movimiento y la técnica.La sesión finalizará con un juego recreativo, como congelados, y un estiramiento general para favorecer la relajación y la vuelta a la calma.	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

NIKOL PULIDO	Nikol Pulido
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**NIKOL PULIDO**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA RITMICA**	Fortalecer de manera integral las habilidades acrobáticas a través del perfeccionamiento técnico, el desarrollo progresivo de la flexibilidad, el manejo de aparatos, el trabajo de posturas, saltos y giros, promoviendo el control corporal, la alineación y la conciencia corporal. Asimismo, fomentar la memoria motriz, la creatividad, el autocontrol y el trabajo colaborativo, garantizando ejecuciones seguras, precisas y progresivas que favorezcan la confianza, la autonomía y el desempeño individual y grupal.	**Debilidades**	Diferencias de nivel técnico y flexibilidad entre participantes.	Desarrollar y consolidar las habilidades acrobáticas mediante el trabajo progresivo de la técnica, la flexibilidad, el manejo de aparatos y la creación de rutinas, promoviendo el autocontrol, la alineación corporal, la creatividad y el trabajo en equipo en ejecuciones dinámicas y seguras.
CATEGORÍA	**TODAS**		**Oportunidades**	Creciente interés por disciplinas gimnásticas	
GENERO	**FEMENINO/ MASCULINO**		**Fortalezas**	Desarrollo progresivo de habilidades	
MES	**MARZO**		**Oportunidades**	Crecimiento del grupo por interés de nuevos estudiantes.	
FECHA SEMANA	Del 23 al 29				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos / Activos durante el mes				

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES					
MARTES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Trabajar en habilidades acrobaticas	La sesión iniciará con un calentamiento de movilidad articular, seguido de trote con diferentes variantes como rodillas al pecho y talones a los glúteos, , con el objetivo de activar el cuerpo y elevar la temperatura corporal.La parte central estará enfocada en el trabajo de habilidades acrobáticas, comenzando con rollos adelante y atrás, paradas de manos y medialunas, priorizando la correcta técnica y alineación. Posteriormente, se realizará un bloque de flexibilidad de espalda para dar paso a ejercicios como arcos y pasadas de arco adelante y atrás, utilizando colchonetas y cilindros como apoyo y elemento de seguridad. Finalmente, la sesión concluirá con un estiramiento generalpara favorecer la relajación muscular y la	
MIÉRCOLES	4:00 p.m - 5:30 p.m 5:30 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Desarrollar trabajo de flexibilidad para mejora de acrobacia	La sesión comienza con movilidad articular y trote con variantes (rodillas al pecho y talones a los glúteos) durante 10 minutos.La parte central, de 1 a 1 hora y 30 minutos, se divide en dos: primero, trabajo por repeticiones de acrobacias, saltos y giros con diferentes aparatos; luego, creación de rutinas según las habilidades de cada gimnasta y el implemento que utilice.Finaliza con estiramiento general de 5 a 10 minutos para favorecer la relajación y la vuelta a la calma.	
JUEVES					
VIERNES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Desarrollar manejo de aparatos y crear rutinas	La sesión inicia con movilidad articular y trote con variantes (rodillas al pecho y talones a los glúteos) .La parte central (1 a 1 hora y 30 minutos) se divide en dos momentos: primero, trabajo por repeticiones de acrobacias, saltos y giros con diferentes aparatos; y luego, creación de rutinas, adaptadas a las habilidades de cada gimnasta y al implemento que maneje.Finaliza con un estiramiento general para favorecer la relajación y disminuir la temperatura corporal.	Se realizará una charla con la psicóloga del IMRD dirigida a los dos grupos de entrenamiento, con el propósito de orientar a las deportistas sobre la importancia del bienestar emocional dentro del proceso deportivo. Durante este espacio se abordarán temas relacionados con la motivación, la confianza en sí mismas
SÁBADO	8:00 a.m - 10:00 a.m 10:00 a.m - 12:00 p.m	centro deportivo	Maximizar la flexibilidad y trabajar el autocontrol en acrobacia	se iniciara con un calentamiento de movilid articular , depues se realizara trote con diferentes variables como talones a gluteos, rodillas a pecho se realizara un circuito con ayuda de cajones, planosincrinados, aros , despues se iniciaran los estiramientos de arriba hacia abajo iniciandopor hombros, espalda , miembros inferiores y terminando en empeines esto con ayudade cajones altos y con un poco de presion por parte de la instructora, y seinalizara con un juego con varibales como congelados tiempo 10 minutos	
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

NIKOL PULIDO	Nikol Pulido
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Version 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

PLANEACIÓN MENSUAL EFD 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**NIKOL PULIDO**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**GIMNASIA RITMICA**	Fortalecer de manera integral las habilidades acrobáticas a través del perfeccionamiento técnico, el desarrollo progresivo de la flexibilidad, el manejo de aparatos, el trabajo de posturas, saltos y giros, promoviendo el control corporal, la alineación y la conciencia corporal. Asimismo, fomentar la memoria motriz, la creatividad, el autocontrol y el trabajo colaborativo, garantizando ejecuciones seguras, precisas y progresivas que favorezcan la confianza, la autonomía y el desempeño individual y grupal.	**Debilidades**	Diferencias de nivel técnico y flexibilidad entre participantes.	Desarrollar la capacidad de creación y estructuración de rutinas individuales y grupales, integrando elementos acrobáticos, saltos, giros y transiciones creativas, fortaleciendo la coordinación, la memoria motriz, el trabajo en equipo y la expresión corporal mediante ejecuciones organizadas y técnicamente correctas.
CATEGORÍA	**TODAS**		**Oportunidades**	Creciente interés por disciplinas gimnásticas	
GENERO	**FEMENINO/ MASCULINO**		**Fortalezas**	Desarrollo progresivo de habilidades	
MES	**MARZO**		**Oportunidades**	Crecimiento del grupo por interés de nuevos estudiantes.	
FECHA SEMANA	Del 30 al 31				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos / Activos durante el mes				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES					
MARTES	5:00 p.m - 7:00 p.m	centro deportivo	Crear rutinas individuales y grupales	se iniciara el calentamiento con una movilidad articular general , luegose realizara un juego ya sea congelados y atrapados tiempo 10 minutos,despues se realizara un estiramiento general un calentameinto de habilidades acrbaticas y se continuara con la creacion y correccion derutinas pata esto tendremos un tiempo de 60 minutos, en la parte finalse realizara un estiramiento de flexibilidad general tiempo de 15 minutos	
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

NIKOL PULIDO	Nikol Pulido
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

Versión 2
Enero -2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

INFORMACIÓN DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	
NOMBRES Y APELLIDOS ENTRENADOR DEPORTIVO	NIKOL SOFIA PULIDO ANTONIO
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	C.C 1070916864
PERFIL PROFESIONAL	Técnica en ejecución de eventos deportivos y recreativos. Estudiante de Sexto (6) semestre del programa Ciencias del Deporte
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	Resultados sobresalientes en el Pre-Nivel nivel 1, 2 y 3, alcanzando la máxima puntuación en nuestra categoría asegurando medallas

INFORMACIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA	
DEPORTE O MODALIDAD DEPORTIVA	GIMNASIA RITMICA
CATEGORÍA	TODAS LAS CATEGORIAS
GÉNERO	FEMENINO/ MASCULINO

la Gimnasia rítmica es un deporte técnico y artístico que combina movimientos corporales con el manejo de aparatos y la interpretación musical. Se caracteriza por desarrollar habilidades como la flexibilidad, coordinación, equilibrio, fuerza, agilidad y expresión corporal, elementos fundamentales para la correcta ejecución de las rutinas.

En este proceso formativo se trabajará con deportistas desde prenivel hasta nivel 1, 2 y 3, permitiendo un aprendizaje progresivo de los fundamentos técnicos del deporte. Durante las sesiones de entrenamiento se fortalecerán los elementos corporales como saltos, giros, equilibrios y desplazamientos, así como el manejo de aparatos como la Cuerda, Aro, Pelota, Mazas y la Cinta.

Este proceso busca que las deportistas desarrollen sus capacidades físicas y técnicas de manera gradual, fomentando también la disciplina, la concentración, el trabajo en equipo y la expresión artística, aspectos fundamentales para el desarrollo integral dentro de la gimnasia rítmica.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN

La práctica de la Gimnasia rítmica promueve el desarrollo de capacidades físicas como la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la precisión en los movimientos; por ello, cada sesión de entrenamiento se organizará siguiendo una estructura planificada.

En un primer momento se realizará un calentamiento general y dinámico, acompañado de ejercicios de movilidad articular y estiramientos activos, con el fin de preparar el cuerpo para el trabajo físico y prevenir posibles lesiones.

Posteriormente se desarrollará la parte principal del entrenamiento, en la cual se trabajarán habilidades técnicas propias de la gimnasia rítmica, como saltos, giros, equilibrios y desplazamientos, así como el manejo de los diferentes aparatos: Cuerda, Aro, Pelota, Mazas y Cinta, mediante ejercicios progresivos orientados a mejorar la técnica, la coordinación y el control corporal. Asimismo, se integrarán actividades de fortalecimiento muscular y resistencia física que contribuyan al desarrollo del rendimiento deportivo.

Finalmente, la sesión finalizará con ejercicios de estiramiento y relajación, con el propósito de favorecer la recuperación muscular, mejorar la flexibilidad y contribuir a la prevención de lesiones.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST A REALIZAR

En el proceso de entrenamiento de la Gimnasia rítmica se aplicarán pruebas generales y específicas para evaluar las capacidades físicas y técnicas de las gimnastas.

El pre-test se realizará al inicio del período con el objetivo de conocer el estado físico y técnico de cada deportista y establecer un punto de referencia para planificar el entrenamiento. El post-test se aplicará al finalizar el proceso para analizar la evolución de las gimnastas y comparar los resultados con la evaluación inicial.

Test generales:

Resistencia aeróbica (Test de Cooper): recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos.
Potencia de tren inferior (Salto vertical – CMJ): medición de la altura alcanzada en el salto.

Velocidad (20 metros): registro del tiempo en segundos.

Test específicos de gimnasia rítmica:

Flexibilidad: medición de la amplitud en split sagital y frontal.
Equilibrio: tiempo manteniendo posiciones en media punta o equilibrio técnico.
Resistencia específica: ejecución de una rutina continua de 90 a 120 segundos evaluando la calidad técnica.
Estos test permitirán medir el progreso de las deportistas y ajustar el proceso de entrenamiento.

OBJETIVO GENERAL

El plan tiene como finalidad fortalecer y optimizar las capacidades técnicas y artísticas de los gimnastas, con el propósito de elevar su desempeño competitivo y alcanzar resultados destacados en competencias y eventos a lo largo del año.
Este objetivo se desarrollará a través de una metodología integral y específica, orientada a perfeccionar la ejecución técnica, potenciar las cualidades físicas determinantes de la disciplina y consolidar la preparación psicológica del deportista. De esta manera, se busca no solo mejorar el rendimiento en competencia, sino también garantizar un proceso formativo sólido, progresivo y sostenible.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Perfeccionar la ejecución y precisión técnica:
Lograr una ejecución más precisa de los elementos técnicos programados, asegurando adecuada alineación corporal, control postural y coordinación en cada movimiento.
Favorecer transiciones armónicas entre movimientos y aparatos, reduciendo pausas innecesarias y mejorando la calidad estética de las rutinas.

2. Potenciar la flexibilidad y la amplitud articular:
Implementar en cada grupo rutinas sistemáticas de movilidad y estiramientos orientadas al incremento progresivo de la flexibilidad muscular y articular, favoreciendo una mayor amplitud de movimiento en los elementos técnicos y contribuyendo a la prevención de lesiones.

3. Desarrollar la fuerza y la resistencia física:
Aplicar programas de fortalecimiento general y específico de la gimnasia, enfocados en los grupos musculares más demandados, priorizando estabilidad, control y potencia para mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y rutinas.

4. Optimizar la coordinación y el equilibrio:
Incorporar ejercicios específicos que favorezcan la coordinación motriz y la sincronización de movimientos complejos, fortaleciendo el equilibrio estático y dinámico como base para la correcta ejecución de posturas, giros y elementos acrobáticos.

5. Consolidar el dominio técnico de los aparatos:
Perfeccionar el manejo de los diferentes aparatos mediante ejercicios de precisión, control, velocidad y creatividad, favoreciendo una ejecución segura y fluida en las rutinas según el nivel de cada grupo.

6. Fortalecer la preparación mental:
Aplicar estrategias psicológicas como técnicas de concentración, visualización y regulación emocional, promoviendo la autoconfianza, la resiliencia y la motivación de las gimnastas frente a los desafíos del entrenamiento y la competencia.

7. Promover la evaluación continua del proceso:
Realizar seguimientos periódicos del progreso técnico y físico de las deportistas mediante evaluaciones y observación sistemática, permitiendo identificar fortalezas, aspectos a mejorar y ajustar la planificación según las necesidades de cada grupo.

8. Optimizar la preparación competitiva:
Organizar simulaciones, controles internos y presentaciones que repliquen condiciones reales de competencia, evaluando el desempeño de las gimnastas y realizando ajustes estratégicos que favorezcan su adaptación y seguridad en eventos deportivos.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Gimnastas iniciación

El proceso formativo inicia con una valoración diagnóstica individual que permite identificar el nivel de desarrollo técnico, físico y coordinativo de cada gimnasta. A partir de esta evaluación, se estructuran actividades básicas, principalmente sin aparatos, orientadas al aprendizaje progresivo de fundamentos técnicos y corporales.

En esta etapa se prioriza la construcción de rutinas de manos libres, fortaleciendo postura, coordinación, equilibrio y ritmo. El avance al siguiente nivel dependerá del progreso evidenciado en la adquisición y consolidación de estas habilidades básicas.

Gimnastas niveles

En estas etapas se consolida y perfecciona el desarrollo técnico, físico y artístico, incrementando progresivamente la complejidad de los elementos y el nivel de exigencia de las rutinas. Se profundiza en la calidad de ejecución, la alineación corporal, la flexibilidad, la fuerza y el dominio de los elementos acrobáticos. El trabajo con aparatos (pelota, cinta, mazas, aro y cuerda) se realiza de manera sistemática, adaptado al nivel individual, integrando técnica y expresión artística en composiciones coreográficas más estructuradas.

En el nivel avanzado, se prioriza el aumento del grado de dificultad, incorporando acrobacias, equilibrios, saltos y transiciones complejas que contribuyan al puntaje competitivo, garantizando precisión técnica, estabilidad, control postural y una adecuada armonía entre música y movimiento.

Evaluación y Participación Competitiva

El proceso evaluativo se basará en el seguimiento del progreso técnico, físico y artístico de cada gimnasta. Como parte del proceso formativo, se contempla la participación en festivales y competencias programadas durante el año, permitiendo evidenciar los avances alcanzados y fortalecer la experiencia competitiva.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La gimnasia rítmica es una disciplina que inicia a edades tempranas, debido a que exige el desarrollo progresivo de capacidades físicas y coordinativas durante el crecimiento. Por ello, es fundamental que la formación comience desde etapas iniciales, garantizando un proceso estructurado, gradual y adaptado a las características individuales de cada gimnasta.

La metodología de enseñanza se basa en la progresión pedagógica de los ejercicios. Cada elemento es explicado y demostrado detalladamente, permitiendo que las deportistas comprendan su correcta ejecución antes de practicarlo. Durante el entrenamiento se realiza un seguimiento constante, lo que facilita evaluar avances y ajustar la planificación según las necesidades individuales y grupales.

El trabajo se orienta al perfeccionamiento técnico, priorizando precisión, control corporal y fluidez en las secuencias. Para ello, se integran ejercicios complementarios como

circuitos físicos, trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad, fundamentales para optimizar la coordinación y prevenir lesiones.
Asimismo, la preparación incorpora un componente artístico esencial en la gimnasia rítmica. Se trabaja el manejo técnico de los diferentes aparatos (pelota, aro, cinta, cuerda y mazas), promoviendo una adecuada integración entre técnica, ritmo y expresión corporal. Este enfoque integral favorece no solo el desarrollo técnico y físico, sino también el crecimiento artístico y formativo de las gimnastas, consolidando un proceso continuo de mejora individual y colectiva.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

Material deportivo
Cuerdas gimnasia – aros – pelotas

PLAN DE TRABAJO 2026

Febrero: Diagnóstico Inicial y Adaptación
Se realiza la valoración diagnóstica de las gimnastas (flexibilidad, fuerza, resistencia, coordinación y nivel técnico). Con base en los resultados, se establecen objetivos individuales y grupales.

Marzo: Consolidación de Fundamentos
Se refuerzan las bases técnicas y posturales, priorizando la correcta ejecución de movimientos básicos y el control corporal. Se continúa el desarrollo de la flexibilidad y la resistencia como soporte del proceso formativo.

Abril: Abril: Inicio de Rutinas y Trabajo con Aparatos
Se inicia formalmente la construcción de rutinas (manos libres en niveles básicos y con aparatos en niveles intermedios y avanzados). Se intensifica el trabajo de flexibilidad y coordinación. Se integran progresivamente los aparatos dentro de secuencias coreográficas estructuradas.

Mayo: Fortalecimiento y Estructuración Coreográfica

Se implementan rutinas específicas de fuerza orientadas a mejorar estabilidad, potencia y control. Se incrementa la complejidad técnica dentro de las rutinas ya iniciadas. Se trabajan transiciones, conexiones y mayor fluidez entre elementos.

Junio: Desarrollo Artístico y Simulación Competitiva
Se enfatiza la expresión corporal, musicalidad y proyección escénica.
Se realizan presentaciones internas o simulacros de competencia para evaluar avances. Se ajustan las rutinas en función de la observación técnica.

Julio: Intensificación Técnica y Física
Se incrementa la carga de entrenamiento físico (resistencia, fuerza y flexibilidad).
Se refuerzan acrobacias, equilibrios y elementos de mayor dificultad. Participación en eventos o festivales preparatorios.

Agosto: Competencias y Evaluación Intermedia
Participación en competencias programadas. Evaluación del rendimiento técnico, artístico y físico. Ajuste estratégico de rutinas según resultados. Realización de festival de la escuela

Septiembre: Recuperación y Ajustes Técnicos
Periodo de recuperación activa posterior a competencias. Corrección técnica individualizada. Refuerzo de elementos con menor puntuación o dificultad.

Octubre: Perfeccionamiento y Preparación Mental
Se incrementa el nivel de dificultad en las rutinas.
Se fortalecen estrategias psicológicas (concentración, control emocional y seguridad escénica). Nuevas participaciones competitivas si el calendario lo permite.

Noviembre: Competencia de Cierre
Se afinan detalles técnicos, coreográficos y expresivos.
Se estabilizan las rutinas definitivas. Participación en festival o competencia final del año.

Diciembre: Consolidación Final
Aplicación de evaluación comparativa (pre y post test).
Evaluación previa al cierre de temporada.

METAS PROYECTADAS A 2026

IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

Perfeccionamiento técnico: Consolidar la precisión, el control y la continuidad en la ejecución de los movimientos, garantizando fluidez tanto corporal como en el manejo de los aparatos.
Desarrollo físico integral: Ampliar la flexibilidad articular y fortalecer los grupos musculares determinantes de la disciplina, favoreciendo estabilidad, potencia y prevención de lesiones.
Dominio avanzado de aparatos: Optimizar el control, la coordinación y la creatividad en el uso de pelota, aro, cinta, cuerda, incorporando elementos de mayor complejidad.
Proyección artística: Potenciar la musicalidad, la expresión corporal y la armonía coreográfica, logrando una adecuada sincronización entre movimiento y música.
Rendimiento competitivo: Alcanzar participaciones destacadas en festivales y competencias, evidenciando el progreso técnico y artístico.
Mejora continua: Promover la evaluación permanente del desempeño individual y colectivo, realizando ajustes estratégicos en las rutinas para garantizar una evolución constante.



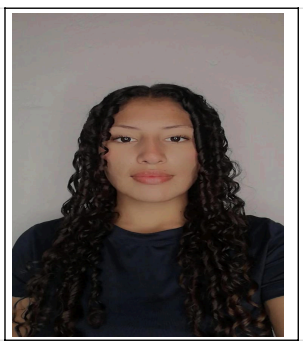
_____
Firma del Entrenador Deportivo



_____
V.B Metodólogo

Versión 1 Enero-2025 Elaboro: Equipo Metodológico.	HOJA DE VIDA ENTRENADOR DEPORTIVO IMRD COTA 2026

NOTA:
Favor diligenciar en letra MAYÚSCULA SOSTENIDA.



DEPORTE:	**GIMNASIA**
MODALIDAD DEPORTIVA:	**GIMNASIA RITMICA**
FECHA (dd/mm/aaaa):	**23/2/2026**

I. DATOS BÁSICOS

DATOS DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Nombres	NIKOL SOFIA	**Fecha de Nacimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**						
			24		09		2005						
Apellidos	PULIDO ANTONIO	**Lugar de Nacimiento**	**Municipio**		**Departamento**		**País**						
			CHIA		CUNDINAMARCA		COLOMBIA						
Teléfono (s) Fijo (s)		**Teléfono(s) Móvil(es)**	3150730829										
Documento de Identidad	1.070.916.864	**Tipo:(X)**	**RN**	**TI**	**CC-CE**		**Expedida en:**						
					X		COTA						
Libreta Militar		**Estado Civil:(X)**	**Soltero**	**Casado**	**Unión Libre**		**Viudo**						
			X										
Pasaporte		**Fecha de Vencimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**						
Dirección Residencia	CALLE 14 # 9-87	**Ciudad de Residencia**	COTA										
Profesión		**Estrato Social (X)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**				
					X								
Correo Electrónico	NSOFI.PULIDOMARTINEZ@GMAIL.COM	**Grupo sanguíneo / Rh**	O+										
En caso de emergencia avisar a:	**Nombres**	**Apellidos**	**Dirección**		**Telefóno Fijo**		**Teléfono Móvil**						
	JENNY	ANTONIO	CALLE 14 # 9-87				3192978092						

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.	36				

Salud	**Tipo**	**Entidad**	**Fecha Afiliación (mm / aaaa)**
	EPS	FAMISANAR	
	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 /**	**Profesional**	**Postgrado**
				X		
	Terminó (marcar X)	**SI**	X	**NO**		
	Título (s) obtenido(s)	TECNICO EN EJECUCION DE EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS				
	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	COTA	IMRD	INSTRUCTORA	3150730829

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

Logro	Evento	Prueba /División	Año (aaaa)	Categoría
PRIMER LUGAR EN GRUPOS	FESTIVAL SALINERO	APARATOS	2025	PRE-NIVEL - NIVEL 2

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

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