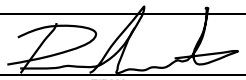
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**Diego Alexander Gil Hernandez**	
MES				**Marzo**	
OBJETIVO MENSUAL				Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante la práctica regular de caminatas y el juego de tejo, fortaleciendo la movilidad, la coordinación y la integración grupal a lo largo del mes..	
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	8 am	11 am	Fortalecer la recreación y el disfrute del tiempo libre en los adultos mayores a través del juego de tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión**: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	03/03/2026	8am	11 am	Fortalecer la recreación y el disfrute del tiempo libre en los adultos mayores a través del juego de tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles	04/03/2026	8am	10am	Estimular hábitos de vida saludable y la constancia en la actividad física en los adultos mayores mediante la práctica regular de caminatas al aire libre.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	05/03/2026	8am	11 am	Fortalecer la recreación y el disfrute del tiempo libre en los adultos mayores a través del juego de tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viernes	06/03/2026	8am	10am	Estimular hábitos de vida saludable y la constancia en la actividad física en los adultos mayores mediante la práctica regular de caminatas al aire libre	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante

l n e s	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] al aire libre.	**Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
OBSERVACIONES:					
Diego Alexander Gil Hernandez					
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	Diego Alexander Gil Hernandez
MES	Marzo
OBJETIVO MENSUAL	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante la práctica regular de caminatas y el juego de tejo, fortaleciendo la movilidad, la coordinación y la integración grupal a lo largo

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	8 am	11 am	Desarrollar la coordinación y el control del movimiento en los adultos mayores mediante la práctica del tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	10/03/2026	8am	12m	Desarrollar la coordinación y el control del movimiento en los adultos mayores mediante la práctica del tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s**
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles	11/02/2026	8am	10am	Desarrollar la coordinación, el equilibrio y la postura en los adultos mayores mediante caminatas planificadas que incorporen distintos ritmos y trayectos.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante
					Fase Final: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión:1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	12/03/2026	8am	12m	Desarrollar la coordinación y el control del movimiento en los adultos mayores mediante la práctica del tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viernes	13/03/2026	8am	10am	Desarrollar la coordinación, el equilibrio y la postura en los adultos mayores mediante caminatas planificadas que incorporen distintos ritmos y	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante

n e s				trayectos.	**Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
OBSERVACIONES:					
Diego Alexander Gil Hernandez					
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	Diego Alexander Gil Hernandez
MES	Marzo
OBJETIVO MENSUAL	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante la práctica regular de caminatas y el juego de tejo, fortaleciendo la movilidad, la coordinación y la integración grupal a lo largo

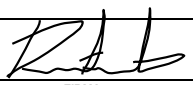
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	16/03/2026	8 am	11 am	Incentivar la integración, el compañerismo y el bienestar en los adultos mayores mediante actividades de tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	17/03/2026	8am	12m	Incentivar la integración, el compañerismo y el bienestar en los adultos mayores mediante actividades de tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles	18/03/2026	8am	10am	Promover la salud integral de los adultos mayores, combinando la actividad física de las caminatas con momentos de recreación y disfrute del entorno natural.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante
					Fase Final: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	19/03/2026	8am	12m	Incentivar la integración, el compañerismo y el bienestar en los adultos mayores mediante actividades de tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viern	20/03/2026	8am	10am	Promover la salud integral de los adultos mayores, combinando la actividad física de las caminatas con momentos de recreación y disfrute del entorno natural.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante

n e s				del entorno natural.	**Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
OBSERVACIONES:					
Diego Alexander Gil Hernandez					
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	Diego Alexander Gil Hernandez
MES	Marzo
OBJETIVO MENSUAL	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante la práctica regular de caminatas y el juego de tejo, fortaleciendo la movilidad, la coordinación y la integración grupal a lo largo

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)
Martes	24/03/2026	8am	12m	Promover la movilidad y la precisión en los adultos mayores a través del lanzamiento de tejo en un ambiente recreativo y participativo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles	25/03/2026	8am	10am	Incentivar la participación activa de los adultos mayores en actividades físicas grupales como las caminatas, fomentando la motivación y el bienestar general.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante
					Fase Final: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	26/03/2026	8am	12m	Promover la movilidad y la precisión en los adultos mayores a través del lanzamiento de tejo en un ambiente recreativo y participativo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viernes	27/03/2026	8am	10am	Incentivar la participación activa de los adultos mayores en actividades físicas grupales como las caminatas, fomentando la motivación y el bienestar general.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion

OBSERVACIONES:	
Diego Alexander Gil Hernandez	
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	Diego Alexander Gil Hernandez
MES	Marzo
OBJETIVO MENSUAL	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante la práctica regular de caminatas y el juego de tejo, fortaleciendo la movilidad, la coordinación y la integración grupal a lo largo

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	30/03/2026	8 am	11 am	Fomentar la actividad física, la coordinación y la socialización en los adultos mayores mediante la práctica recreativa del tejo, promoviendo el bienestar y la participación	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	31/03/2026	8am	12m	Fomentar la actividad física, la coordinación y la socialización en los adultos mayores mediante la práctica recreativa del tejo, promoviendo el bienestar y la participación	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s**
					Fase principal: Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego
					Fase Final: Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles					**Fase Inicial**
					Fase principal
					Fase Final
					Actividades para el desarrollo de la sesion
Jueves					**Fase Inicial**
					Fase principal
					Fase Final
					Actividades para el desarrollo de la sesion

OBSERVACIONES:	
Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

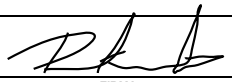
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				Diego Alexander Gil Hernandez	
MES				Febrero	
OBJETIVO MENSUAL				fortalecer la capacidad física, la coordinación y el equilibrio en el adulto mayor, promoviendo hábitos de vida saludabl de integración social y bienestar general.	
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	02/02/2026	8 am	11 am	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	03/02/2026	8am	11 am	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles	04/02/2026	8am	10am	Promover la práctica de caminata como actividad física saludable para mejorar la resistencia cardiovascular, el equilibrio para el bienestar general en adultos mayores, favoreciendo la socialización y la calidad de vida	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	05/02/2026	8am	11 am	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Vier	06/02/2026	8am	10am	Promover la práctica de caminata como actividad física saludable para mejorar la resistencia cardiovascular, el equilibrio para el bienestar general en	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante

n e s				adultos mayores, favoreciendo la socialización y la calidad de vida	**Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
OBSERVACIONES:					
Diego Alexander Gil Hernandez					
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	Diego Alexander Gil Hernandez
MES	Febrero
OBJETIVO MENSUAL	fortalecer la capacidad física, la coordinación y el equilibrio en el adulto mayor, promoviendo hábitos de vida saludabl de integración social y bienestar general.

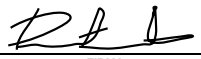
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	09/02/2026	8 am	11 am	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión**: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	10/02/2026	8am	12m	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles	11/02/2026	8am	10am	Promover la práctica de caminata como actividad física saludable para mejorar la resistencia cardiovascular, el equilibrio para el bienestar general en adultos mayores, favoreciendo la socialización y la calidad de vida	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	12/02/2026	8am	12m	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Vier	13/02/2026	8am	10am	Promover la práctica de caminata como actividad física saludable para mejorar la resistencia cardiovascular, el equilibrio para el bienestar general en	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante

n e s				adultos mayores, favoreciendo la socialización y la calidad de vida	**Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
OBSERVACIONES:					
Diego Alexander Gil Hernandez					
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				**Diego Alexander Gil Hernandez**	
MES				**Febrero**	
OBJETIVO MENSUAL				fortalecer la capacidad física, la coordinación y el equilibrio en el adulto mayor, promoviendo hábitos de vida saludabl de integración social y bienestar general.	
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	8 am	11 am	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión**: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	17/02/2026	8am	12m	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles	18/02/2026	8am	10am	Promover la práctica de caminata como actividad física saludable para mejorar la resistencia cardiovascular, el equilibrio para el bienestar general en adultos mayores, favoreciendo la socialización y la calidad de vida	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	19/02/2026	8am	12m	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viernes	20/02/2026	8am	10am	Promover la práctica de caminata como actividad física saludable para mejorar la resistencia cardiovascular, el equilibrio para el bienestar general en	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante

n e s	10am	adultos mayores, favoreciendo la socialización y la calidad de vida	**Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
OBSERVACIONES:					
Diego Alexander Gil Hernandez					
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				**Diego Alexander Gil Hernandez**	
MES				**Febrero**	
OBJETIVO MENSUAL				fortalecer la capacidad física, la coordinación y el equilibrio en el adulto mayor, promoviendo hábitos de vida saludabl de integración social y bienestar general.	
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	23/02/2026	8 am	11 am	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, y mejorando el bienestar físico y emociona.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	24/02/2026	8am	12m	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion
Miércoles	25/02/2026	8am	10am	Promover la práctica de caminata como actividad física saludable para mejorar la resistencia cardiovascular, el equilibrio para el bienestar general en adultos mayores, favoreciendo la socialización y la calidad de vida	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	26/02/2026	8am	12m	Promover la práctica recreativa del tejo para mejorar la coordinación y el equilibrio fomentando la socializacion en adultos mayores, para mejorar el bienestar físico y emocional.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viernes	27/02/2026	8am	10am	Promover la práctica de caminata como actividad física saludable para mejorar la resistencia cardiovascular, el equilibrio para el bienestar general en	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante

n e s				adultos mayores, favoreciendo la socialización y la calidad de vida	**Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion
					Actividades para el desarrollo de la sesión: 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
OBSERVACIONES:					
Diego Alexander Gil Hernandez					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

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	DIEGO ALEXANDER GIL HERNANDEZ
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1070005025
PERFIL PROFESIONAL	Soy un Entrenador deportivo en etapa inicial de desarrollo profesional ,aún en formación como Profesional en Entrenamiento deportivo, Destaco por mi compromiso, disciplina y capacidad para motivar a los deportistas y distintas poblaciones a alcanzar sus objetivos de manera segura y progresiva.
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTIVA	
DEPORTE , NIVEL O MODALIDAD DEPORTIVA	Tiempo libre(Tejo Recreativo,Caminata)
CATEGORÍA	ADULTO MAYOR
GÉNERO	Masculino y Femenino

CARACTERIZACIÓN
Para caracterizar la población del adulto mayor haremos una exploración de rasgos demográficos, sociales, económicos, de salud y funcionales para así enfatizar la actividad deportiva dependiendo las condiciones físicas y psicológicas de cada grupo de personas teniendo según sus edades y limitaciones físicas creando estrategias basadas en las oportunidades de crecimiento corrigiendo y potenciando sus fortalezas y debilidades

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN
Promover la actividad física recreativa en el adulto mayor mediante la práctica adaptada del tejo, favoreciendo el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la movilidad articular. Así mismo, fortalecer la socialización, el trabajo en equipo y la integración grupal, contribuyendo al bienestar físico, emocional y a una mejor calidad de vida a través de espacios seguros, participativos y motivadores.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST O PRUEBAS A REALIZAR
Pre test-Evaluación inicial : Se realizará para conocer y determinar la condición física y y habilidades básicas según la persona Test Generales: Prueba básica de resistencia según caminata guiada Prueba de equilibrio estático Evaluación de la movilidad articular en hombros y brazos Test específicos Precisión de lanzamiento a corta distancia Coordinación óculo-manual Técnica de agarre y postura Post test-Evaluación Final: Se aplicará al finalizar para medir los cambios obtenidos Test general Comparación en estabilidad y equilibrio. Mejora en la movilidad y el control corporal. Test Específicos: Incremento de capacidad cardiovascular Porcentaje de aciertos Mejor Control en dirección y fuerza en el lanzamiento

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

OBJETIVO GENERAL
Desarrollar y fortalecer las capacidades físicas, coordinativas y sociales del adulto mayor mediante un programa planificado de caminatas y práctica adaptada de tejo, promoviendo un estilo de vida activo, seguro y saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Mejorar la resistencia física mediante caminatas Fortalecer la movilidad y fuerza muscular Desarrollar la coordinación óculo-manual Mejorar el equilibrio y la estabilidad Aumentar la precisión en el lanzamiento de tejo Fomentar la participación y socialización grupal Promover hábitos de vida activa Evaluar avances con pre-test y post-test

ACTIVIDADES A DESARROLLAR
Caminatas Guiadas Caminatas con obstáculos suaves Ejercicios de movilidad articular Lanzamientos de tejo cortos Juegos por parejas y grupos Mini-torneo recreativo Torneo competitivo

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

METODOLOGÍA DE TRABAJO
La metodología para trabajar caminatas y tejo con adultos mayores se basa en un enfoque preventivo, recreativo y progresivo, priorizando la seguridad y la participación activa. Cada sesión combina calentamiento (movilidad y estiramientos), actividad principal (caminata supervisada o práctica de tejo adaptada) y enfriamiento (estiramientos y respiración). Se aplican **pre-test y post-test** para evaluar resistencia, coordinación y equilibrio, ajustando la intensidad y la dificultad según las capacidades individuales. Las actividades se planifican progresivamente, fomentando la socialización, la motivación y la integración grupal, asegurando que los adultos mayores desarrollen su autonomía, habilidades físicas y bienestar general.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO
Canchas de tejo Tejos Mechas Paletas de señalización Botiquín de primeros auxilios Música ambientada

PLAN DE TRABAJO 2026
Febrero: Evaluación inicial del estado físico, aplicación de pre-test, caminatas cortas y primeros lanzamientos de tejo adaptados **Marzo:**Caminatas progresivas aumentando tiempo y ritmo, ejercicios de movilidad y coordinación en tejo**.** **Abril**:Caminatas más largas, mini-juegos de tejo por parejas, fortaleciendo resistencia y socialización. **Mayo:**Introducción de cambios de ritmo en caminatas y lanzamientos dirigidos para mejorar precisión**.** **Junio:**Caminatas con pequeñas pendientes, juegos recreativos de tejo y refuerzo de equilibrio y coordinación**.** **Julio:**Caminatas grupales con retos de distancia, torneos amistosos de tejo y trabajo en equip**o** **Agosto:**Caminatas prolongadas, lanzamientos a mayor distancia y consolidación de habilidades físicas y técnicas **Septiembre:**Caminatas moderadas, juegos de tejo por puntos y evaluación intermedia

del progreso
Octubre: Caminatas dinámicas, torneos internos y refuerzo de integración social y motivación grupal
Noviembre: Caminatas largas, juegos estratégicos de tejo y perfeccionamiento de técnica y coordinación**.**
Diciembre: Caminatas de cierre, torneos finales, post-test y reconocimiento de logros del programa**.**

METAS PROYECTADAS A 2026

Al concluir el programa en 2026, se proyecta que los adultos mayores habrán mejorado su resistencia, equilibrio y movilidad a través de caminatas progresivas, así como su coordinación y precisión en la práctica del tejo. Se espera también un fortalecimiento de la socialización y el trabajo en equipo, la adopción de hábitos de vida activa y una mayor motivación para participar en actividades grupales, logrando un aumento significativo en la confianza, la autoestima y el bienestar general de los participantes

_____
Firma del Entrenador Deportivo

INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE ALCALDÍA DE COTA	Daniel Segura Ubaquicha	05/03/2026 Metodólogo del IMRD Cota

_____
V.B Metodólogo

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

NOTA:
Favor diligenciar en letra MAYÚSCULA SOSTENIDA.



DEPORTE:	**ADULTO MAYOR**
MODALIDAD DEPORTIVA:	**TIEMPO LIBRE**
FECHA (dd/mm/aaaa):	**2/2/2026**

I. DATOS BÁSICOS

DATOS DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Nombres	Diego Alexander	**Fecha de Nacimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**					
			9		12		2004					
Apellidos	Gil Hernandez	**Lugar de Nacimiento**	**Municipio**		**Departamento**		**País**					
			Cajica		Cundinamarca		Colombia					
Teléfono (s) Fijo (s)		**Teléfono(s) Móvil(es)**	3232004140									
Documento de Identidad	1.070.005.025	**Tipo:(X)**	**RN**	**TI**	**CC-CE**		**Expedida en:**					
					X		Cajica					
Libreta Militar		**Estado Civil:(X)**	**Soltero**	**Casado**	**Unión Libre**		**Viudo**					
			X									
Pasaporte		**Fecha de Vencimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**					
Dirección Residencia	Calle 11 No 8b 06 Conjunto Villa Majuy	**Ciudad de Residencia**	Cota-Cundinamarca									
Profesión		**Estrato Social (X)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**			
				X								
Correo Electrónico		**Grupo sanguíneo / Rh**	O+									
En caso de emergencia avisar a:	**Nombres**	**Apellidos**	**Dirección**		**Telefóno Fijo**		**Teléfono Móvil**					
	Maria Rusmira	Hernandez Martinez					3106796601					
	Wilmer Alexander	Gil Hernandez	calle 4-carrera9b-23				3103042671					

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.	38				

Salud	**Tipo**	**Entidad**	**Fecha Afiliación (mm / aaaa)**
	EPS	Compensar	02/2026
	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 / Tecnológo**	**Profesional**	**Postgrado**
			X		X	
	Terminó (marcar X)	**SI**	X	**NO**		
	Título (s) obtenido(s)					
	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	Colombia	Cota		Instructor	

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



FIMRA ENTRENADOR DEPORTIVO

Versión 2 ENERO-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	**HORARIOS ESCUELAS DE FORMACIÓN O PROGRAMAS DEPORTIVOS IMRD COTA 2026**		
Escuela o Programa:	**Adulto Mayor**		
Nombre del Entrenador:	**Diego Alexander Gil Hernandez**		
DIAS	**HORARIO: (ESPECIFICAR DURACIÓN)**	**CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
Lunes	8am-11am (3 horas)	Adulto Mayor	Tejodromo
Martes	8am-11am (3 Horas)	Adulto Mayor	Casa del Abuelo
Miércoles	8am-10m (2 Hhoras)	Adulto Mayor	Caminata segun ruta
Jueves	8am-11 am (3 Horas)	Adulto Mayor	Casa del Abuelo
Viernes	8am-10m (2 Hhoras)	Adulto Mayor	Caminata segun ruta
Sábado			
Domingo			
Observaciones:			
			
Firma del Entrenador Deportivo			

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

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL ADULTO MAYOR 2026

ENTRENADOR:	DIEGO ALEXANDER GIL HERNANDEZ
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	Miriam Gonzales													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
2	Antonia Gomez													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
3	Pablo Espejo													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
4	Antonia Monreal													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
5	Fernando Hernandez													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
6	Ana Lucia Marin													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
7	Plinio Reves													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
8	Blanca Lilia Vargas													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
9	Eugenio Aldana													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
10	Flor Azudelo													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
11	Gloria Castillo													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
12	Luz stella Castilo													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
13	Gilberto Linares													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
14	Lida Cresno													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
15	Jesus Castillo													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
16	Ana Diaz													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
17	Matilde Perez													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
18	Nohora Morales													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
19	Ovidio Castro													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
20	Flor Alba Alfonoso													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
21	Amailia Neuque													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
22	Rafael Moreno													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
23	Dionisio Rodriguez													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
24	Marta Margo													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
25	Dora Barbosa													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
26	Flor Gomez													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
27	Alez Montañez													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
28	Yolanda Barrantes													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
29	Gloria Balsero													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
30	Leonidas Montaño													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
31	Miriam Angel													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
32	Gloria Parra													x			x		x		x			x	x	x	x	x					9	9	0	100%
33	Antonia Lopez																x		x		x			x	x	x	x	x					9	8	1	89%
34	Carmen Julia Silva																x		x		x			x	x	x	x	x					9	8	1	89%
35	Eva Sepulveda																x		x		x			x	x	x	x	x					9	8	1	89%
36	Marlen Fonseca																x		x		x			x	x	x	x	x					9	8	1	89%
37	Silvana Rodriguez																x		x		x			x	x	x	x	x					9	8	1	89%
38	Juliana Fonseca																x		x		x			x	x	x	x	x					9	8	1	89%
39	Eva Fonseca																		x		x			x	x	x	x	x					9	7	2	78%
40	Teresa Herrera																		x		x			x	x	x	x	x					9	7	2	78%
41	Pablo Garay																		x		x			x	x	x	x	x					9	7	2	78%
42	Antonio Diaz																		x		x			x	x	x	x	x					9	7	2	78%
43	Flor Maria Quevedo																		x		x			x	x	x	x	x					9	7	2	78%
44	Idali Gualteros																		x		x			x	x	x	x	x					9	7	2	78%
45	Angela Castro																		x		x			x	x	x	x	x					9	7	2	78%
46	Alicia Faiardo																		x		x			x	x	x	x	x					9	7	2	78%
47	Maria Eugenia Chacon																				x			x	x	x	x	x					9	6	3	67%
48	Jose Ignacio																				x			x	x	x	x	x					9	6	3	67%
49	Luz Marina Lopez																				x			x	x	x	x	x					9	6	3	67%
50	Otilia Castro																				x			x	x	x	x	x					9	6	3	67%
	Total de asistencia diaria por EDF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32	0	0	38	0	46	0	50	0	0	50	0	50	50	50	0	0	0	0	450	416	34	4629%

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**416**
FALLA	**34**

FIRMA DEL INSTRUCTOR	