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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	DUVAN FELIPE ARDILA
MES	FEBRERO
OBJETIVO MENSUAL	PRESENTACION POR PARTE DEL EQUIPO IMRD PARA EL ADULTO MAYOR Y DAR INICIO A LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PARA ESTE GRUPO.

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 A.M	11 A.M	Se corrige posturas corporales mediante el juego de Tejo, se mejora la canvivencia y manejo de emociones en situacion de competencia. Ademas de el mejoramiento de la capacidad aerobica trabajo de fuerza en brazos y piernas	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza juego de Tejo en las canchas del IMRD, dividiendo el grupo de participantes en equipos de 4 o 6 según el numero de asistentes por dia, se da a conocer el reglamento y de este modo poder identificar falencias en tecnicas de lanzamiento y postura corporal.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	03/02/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico dando un enfoque al mejoramiento de tono muscular para el tren inferior (piernas), por medio de circuitos de 3 ejercicios que se realizan en serie y se descansa al final del tercer ejercicio, tiempo de descanso 1 minuto, maximo 1 minuto 30 segundos.** **Fase Final:Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	04/02/2026	8 A.M	11 A.M	mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los participantes.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 1) El recorrido a realizar será subir por la calle 11 hasta pie de monte, y por pie de monte se continúa hasta el camellón los manzanos , en seguida se baja por este camellón hasta la carrera 5 y por esta se continuará hasta volver al parque principal** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	05/02/2026	8 A.M	9. 30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico con enfoque en el tren superior con el fin de fortalecer los diferentes grupos musculares, realizando circuitos de 3 o 4 ejercicios según el enfoque de la semana, siempre combinando un ejercicio para grupo muscular grande como espalda o pechi y 2 ejercicios mas que son para grupo muscular pequeño como brazos o abdomen** **Fase Final:Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V				mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.**

i e r n e s	06/02/2026	8 A.M	11 A.M	la convivencia entre los participantes.	**Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 2) El recorrido a realizar será tomar la calle 11 hasta bajar a la carrera 1 ypor esta se continua hacia el barrio el arrayan, luego por la crrera 5 avanzamos hasta el camellon de las flores, se sube por este hasta la vuelta a la trampa por la cual nos dirigimos hasta salir nuevamente a la calle 11 y terminar en el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA					
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	DUVAN FELIPE ARDILA
MES	FEBRERO
OBJETIVO MENSUAL	PRESENTACION POR PARTE DEL EQUIPO IMRD PARA EL ADULTO MAYOR Y DAR INICIO A LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PARA ESTE GRUPO.

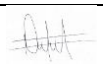
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	09/02/2026	8 A.M	11 A.M	Se corrige posturas corporales mediante el juego de Tejo, se mejora la canvivencia y manejo de emociones en situacion de competencia. Ademas de el mejoramiento de la capacidad aerobica trabajo de fuerza en brazos y piernas	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal:Se realiza juego de Tejo en las canchas del IMRD, dividiendo el grupo de participantes en equipos de 4 o 6 según el numero de asistentes por dia, se da a conocer el reglamento y de este modo poder identificar falencias en tecnicas de lanzamiento y postura corporal.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	10/02/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico con enfoque en el tren superior con el fin de fortalecer los diferentes grupos musculares, realizando circuitos de 3 o 4 ejercicios según el enfoque de la semana, siempre combinando un ejercicio para grupo muscular grande como espalda o pechi y 2 ejercicios mas que son para grupo muscular pequeño como brazos o abdomen** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	11/02/2026	8 A.M	11 A.M	mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los participantes.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 3) El recorrido a realizar será bajar por la calle 6 hasta la carrera 5 por la cual giraremos a la derecha y iremos hasta la calle 3 por la cual descenderemos hasta la carrera 2 giraremos a la izquierda y seguiremos 2 km hasta llegar a la calle 17 ahí subiremos para tomar la Carrera 5 para llegar a la Carrera 6 y finalizar nuestro recorrido de 4.10 km** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	12/02/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico dando un enfoque al mejoramiento de tono muscular para el tren inferior (piernas), por medio de circuitos de 3 ejercicios que se realizan en serie y se descansa al final del tercer ejercicio, tiempo de descanso 1 minuto, maximo 1 minuto 30 segundos.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V				mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.**

i e r n e s	13/02/2026	8 A.M	11 A.M	la convivencia entre los participantes.	**Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes (RECORRIDO 4), Da inicio en el parque centenario subimos por la calle 11 hasta pie de monte, enseguita tomamos a la izquierda por todo pie de monte hata llegar al colegio principado de monaco por el cual se sube hasta el bio parque y luego bajamos hasta la carrera 5 para retornar por esta misma hasta el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA					
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	DUVAN FELIPE ARDILA
MES	FEBRERO
OBJETIVO MENSUAL	PRESENTACION POR PARTE DEL EQUIPO IMRD PARA EL ADULTO MAYOR Y DAR INICIO A LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PARA ESTE GRUPO.

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 A.M	11 A.M	Se corrige posturas corporales mediante el juego de Tejo, se mejora la canvivencia y manejo de emociones en situacion de competencia. Ademas de el mejoramiento de la capacidad aerobica trabajo de fuerza en brazos y piernas	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal:Se realiza juego de Tejo en las canchas del IMRD, dividiendo el grupo de participantes en equipos de 4 o 6 según el numero de asistentes por dia, se da a conocer el reglamento y de este modo poder identificar falencias en tecnicas de lanzamiento y postura corporal.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	17/0272026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico dando un enfoque al mejoramiento de tono muscular para el tren inferior (piernas), por medio de circuitos de 3 ejercicios que se realizan en serie y se descansa al final del tercer ejercicio, tiempo de descanso 1 minuto, maximo 1 minuto 30 segundos.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	18/02/2026	8 A.M	11 A.M	mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los participantes.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes (RECORRIDO 4), Da inicio en el parque centenario subimos por la calle 11 hasta pie de monte, enseguita tomamos a la izquierda por todo pie de monte hata llegar al colegio principado de monaco por el cual se sube hasta el bio parque y luego bajamos hasta la carrera 5 para retornar por esta misma hasta el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	19/02/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico con enfoque en el tren superior con el fin de fortalecer los diferentes grupos musculares, realizando circuitos de 3 o 4 ejercicios según el enfoque de la semana, siempre combinando un ejercicio para grupo muscular grande como espalda o pechi y 2 ejercicios mas que son para grupo muscular pequeño como brazos o abdomen** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V				mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.**

i e r n e s	20/02/2026	8 A.M	11 A.M	la convivencia entre los participantes.	**Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 3) El recorrido a realizar será bajar por la calle 6 hasta la carrera 5 por la cual giraremos a la derecha y iremos hasta la calle 3 por la cual descenderemos hasta la carrera 2 giraremos a la izquierda y seguiremos 2 km hasta llegar a la calle 17 ahí subiremos para tomar la Carrera 5 para llegar a la Carrera 6 y finalizar nuestro recorrido** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DUVAN FELIPE ARILA ARIZA					
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	DUVAN FELIPE ARDILA
MES	FEBRERO
OBJETIVO MENSUAL	PRESENTACION POR PARTE DEL EQUIPO IMRD PARA EL ADULTO MAYOR Y DAR INICIO A LAS DIFERENTES ACTIVIDADES PARA ESTE GRUPO.

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 A.M	11 A.M	Se corrige posturas corporales mediante el juego de Tejo, se mejora la canvivencia y manejo de emociones en situacion de competencia. Ademas de el mejoramiento de la capacidad aerobica trabajo de fuerza en brazos y piernas	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza juego de Tejo en las canchas del IMRD, dividiendo el grupo de participantes en equipos de 4 o 6 según el numero de asistentes por dia, se da a conocer el reglamento y de este modo poder identificar falencias en tecnicas de lanzamiento y postura corporal.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	24/02/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico con enfoque en el tren superior con el fin de fortalecer los diferentes grupos musculares, realizando circuitos de 3 o 4 ejercicios según el enfoque de la semana, siempre combinando un ejercicio para grupo muscular grande como espalda o pechi y 2 ejercicios mas que son para grupo muscular pequeño como brazos o abdomen** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	25/02/2026	8 A.M	11 A.M	mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los participantes.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 1) El recorrido a realizar será subir por la calle 11 hasta pie de monte, y por pie de monte se continúa hasta el camellón los manzanos , en seguida se baja por este camellón hasta la carrera 5 y por esta se continuará hasta volver al parque principal finalizará nuevamente en el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	26/02/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico dando un enfoque al mejoramiento de tono muscular para el tren inferior (piernas), por medio de circuitos de 3 ejercicios que se realizan en serie y se descansa al final del tercer ejercicio, tiempo de descanso 1 minuto, maximo 1 minuto 30 segundos.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V				mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.**

i e r n e s	27/02/2026	8 A.M	11 A.M	la convivencia entre los participantes.	**Fase principal:Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 5) El recorrido a realizar será tomar la calle 11 hasta bajar a la carrera 1 ypor esta se continua hacia el barrio el arrayan, luego por la crrera 5 avanzamos hasta el camellon de las flores, se sube por este hasta la vuelta a la trampa por la cual nos dirigimos hasta salir nuevamente a la calle 11 y terminar en el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA					
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	DUVAN FELIPE ARDILA
MES	MARZO
OBJETIVO MENSUAL	INCENTIVAR LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA PARA EL MEJORAMIENTO EN FUNCION DE EL MOVIMIENTO COTIDIANO

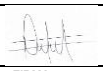
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	02/03/2026	8 A.M	11 A.M	Se corrige posturas corporales mediante el juego de Tejo, se mejora la canvivencia y manejo de emociones en situacion de competencia. Ademas de el mejoramiento de la capacidad aerobica trabajo de fuerza en brazos y piernas	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza juego de Tejo en las canchas del IMRD, dividiendo el grupo de participantes en equipos de 4 o 6 según el numero de asistentes por dia, se da a conocer el reglamento y de este modo poder identificar falencias en tecnicas de lanzamiento y postura corporal.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	03/03/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: mediante circuitos de ejercicios convencionales que se realizan repetidamente para fortalecer el tren superior y tambien la zona del core, con intervalos de descanso de un minuto entre series.** **Fase Final:Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	04/03/2026	8 A.M	11 A.M	mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los participantes.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 1) El recorrido a realizar será subir por la calle 11 hasta pie de monte, y por pie de monte se continúa hasta el camellón los manzanos , en seguida se baja por este camellón hasta la carrera 5 y por esta se continuará hasta volver al parque principal** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	05/03/2026	8 A.M	9. 30 AM	mejorar la capacidad flexible de los participantes	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal:se realizan circuitos de estiramientos dinamicos de los diferentes grupos musculares con el fin de mejorar la capacidad flexible de cada uno de los participantes, se manejan pausas de descanso y control de respiracion al final de cada circuito.** **Fase Final:Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V				mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.**

i e r n e s	06/03/2026	8 A.M	11 A.M	la convivencia entre los participantes.	**Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 2) El recorrido a realizar será tomar la calle 11 hasta bajar a la carrera 1 ypor esta se continua hacia el barrio el arrayan, luego por la crrera 5 avanzamos hasta el camellon de las flores, se sube por este hasta la vuelta a la trampa por la cual nos dirigimos hasta salir nuevamente a la calle 11 y terminar en el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA					
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	DUVAN FELIPE ARDILA
MES	MARZO
OBJETIVO MENSUAL	INCENTIVAR LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA PARA EL MEJORAMIENTO EN FUNCION DE EL MOVIMIENTO COTIDIANO

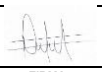
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	09/03/2026	8 A.M	11 A.M	Se corrige posturas corporales mediante el juego de Tejo, se mejora la canvivencia y manejo de emociones en situacion de competencia. Ademas de el mejoramiento de la capacidad aerobica trabajo de fuerza en brazos y piernas	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal:Se realiza juego de Tejo en las canchas del IMRD, dividiendo el grupo de participantes en equipos de 4 o 6 según el numero de asistentes por dia, se da a conocer el reglamento y de este modo poder identificar falencias en tecnicas de lanzamiento y postura corporal.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	10/03/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico con enfoque en el tren superior con el fin de fortalecer los diferentes grupos musculares, realizando circuitos de 3 o 4 ejercicios según el enfoque de la semana, siempre combinando un ejercicio para grupo muscular grande como espalda o pechi y 2 ejercicios mas que son para grupo muscular pequeño como brazos o abdomen** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	11/03/2026	8 A.M	11 A.M	mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los participantes.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 3) El recorrido a realizar será bajar por la calle 6 hasta la carrera 5 por la cual giraremos a la derecha y iremos hasta la calle 3 por la cual descenderemos hasta la carrera 2 giraremos a la izquierda y seguiremos 2 km hasta llegar a la calle 17 ahí subiremos para tomar la Carrera 5 para llegar a la Carrera 6 y finalizar nuestro recorrido de 4.10 km** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	12/03/2026	8 A.M	9.30 AM	Incentivar la practica de esturaientos antes durante y despues de las actividades fisicas con el fin de evitar lesiones y mejorar la flexivilidad muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: con el uso de colchonetas, cada participante toma un espacio en el cual se sienta comodo y mediante la direccion de estiramentos basados en el yoga, al igual que en las actividades de fortalecimiento se utilizan circuitos de estiramiento con interbalos de tiempo de 2 minutos cada uno.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V				mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.**

i e r n e s	13/03/2026	8 A.M	11 A.M	la convivencia entre los participantes.	**Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes (RECORRIDO 4), Da inicio en el parque centenario subimos por la calle 11 hasta pie de monte, enseguita tomamos a la izquierda por todo pie de monte hata llegar al colegio principado de monaco por el cual se sube hasta el bio parque y luego bajamos hasta la carrera 5 para retornar por esta misma hasta el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA					
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	DUVAN FELIPE ARDILA
MES	MARZO
OBJETIVO MENSUAL	INCENTIVAR LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA PARA EL MEJORAMIENTO EN FUNCION DE EL MOVIMIENTO COTIDIANO

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 A.M	11 A.M	Se corrige posturas corporales mediante el juego de Tejo, se mejora la canvivencia y manejo de emociones en situacion de competencia. Ademas de el mejoramiento de la capacidad aerobica trabajo de fuerza en brazos y piernas	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal:Se realiza juego de Tejo en las canchas del IMRD, dividiendo el grupo de participantes en equipos de 4 o 6 según el numero de asistentes por dia, se da a conocer el reglamento y de este modo poder identificar falencias en tecnicas de lanzamiento y postura corporal.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	17/03/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: se realiza circuito de cardio hit utilizando ejercicios de movimientos repetitivos en funcion de la capacidad aerobica, con intervamos de descanso de minuto y medio entre series.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	18/03/2026	8 A.M	11 A.M	mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los participantes.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes (RECORRIDO 4), Da inicio en el parque centenario subimos por la calle 11 hasta pie de monte, enseguita tomamos a la izquierda por todo pie de monte hata llegar al colegio principado de monaco por el cual se sube hasta el bio parque y luego bajamos hasta la carrera 5 para retornar por esta misma hasta el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	19/03/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico con enfoque en el tren superior con el fin de fortalecer los diferentes grupos musculares, realizando circuitos de 3 o 4 ejercicios según el enfoque de la semana, siempre combinando un ejercicio para grupo muscular grande como espalda o pechi y 2 ejercicios mas que son para grupo muscular pequeño como brazos o abdomen** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V				mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.**

i e r n e s	20/03/2026	8 A.M	11 A.M	la convivencia entre los participantes.	**Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 3) El recorrido a realizar será bajar por la calle 6 hasta la carrera 5 por la cual giraremos a la derecha y iremos hasta la calle 3 por la cual descenderemos hasta la carrera 2 giraremos a la izquierda y seguiremos 2 km hasta llegar a la calle 17 ahí subiremos para tomar la Carrera 5 para llegar a la Carrera 6 y finalizar nuestro recorrido** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA					
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	DUVAN FELIPE ARDILA
MES	MARZO
OBJETIVO MENSUAL	INCENTIVAR LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA PARA EL MEJORAMIENTO EN FUNCION DE EL MOVIMIENTO COTIDIANO

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	23/03/2026	8 A.M	11 A.M	Se corrige posturas corporales mediante el juego de Tejo, se mejora la canvivencia y manejo de emociones en situacion de competencia. Ademas de el mejoramiento de la capacidad aerobica trabajo de fuerza en brazos y piernas	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza juego de Tejo en las canchas del IMRD, dividiendo el grupo de participantes en equipos de 4 o 6 según el numero de asistentes por dia, se da a conocer el reglamento y de este modo poder identificar falencias en tecnicas de lanzamiento y postura corporal.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	24/03/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico con enfoque en el tren superior con el fin de fortalecer los diferentes grupos musculares, realizando circuitos de 3 o 4 ejercicios según el enfoque de la semana, siempre combinando un ejercicio para grupo muscular grande como espalda o pechi y 2 ejercicios mas que son para grupo muscular pequeño como brazos o abdomen** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	25/03/2026	8 A.M	11 A.M	mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los participantes.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 1) El recorrido a realizar será subir por la calle 11 hasta pie de monte, y por pie de monte se continúa hasta el camellón los manzanos , en seguida se baja por este camellón hasta la carrera 5 y por esta se continuará hasta volver al parque principal finalizará nuevamente en el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	26/03/2026	8 A.M	9.30 AM	Mejorar las capacidades fisicas mediante la realizacion de ejercicios repetitivos, mediante circuitos funcionales para trabajar la fuerza y mejorar el tono muscular.	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.** **Fase principal: Se realiza actividad de acondicionamiento fisico dando un enfoque al mejoramiento de tono muscular para el tren inferior (piernas), por medio de circuitos de 3 ejercicios que se realizan en serie y se descansa al final del tercer ejercicio, tiempo de descanso 1 minuto, maximo 1 minuto 30 segundos.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V				mejorar la resistencia aerobica de los participantes mediante recorridos de caminata en el municipio de Cota, ayuda al mejoramiento de la salud mental y ka convivencia entre los	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular de forma (Caudo cefalico), enseguida se da inicio a calentamiento usando movimientos que eleven el ritmo cardiaco y preparen los musculos para su movimiento.**

i e r n e s	27/03/2026	8 A.M	11 A.M	la convivencia entre los participantes.	**Fase principal:Caminata para mejorar la capacidad aerobica de los participantes, (RECORRIDO 5) El recorrido a realizar será tomar la calle 11 hasta bajar a la carrera 1 ypor esta se continua hacia el barrio el arrayan, luego por la crrera 5 avanzamos hasta el camellon de las flores, se sube por este hasta la vuelta a la trampa por la cual nos dirigimos hasta salir nuevamente a la calle 11 y terminar en el parque centenario.** **Fase Final: Se realiza un estiramiento en orden Caudo Cefalico para de este modo volver a la calma y asi evitar dolores y lesiones musculares.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA					
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	DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1.014.243.313
PERFIL PROFESIONAL	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	N/A

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTIVA	
DEPORTE , NIVEL O MODALIDAD DEPORTIVA	N/A
CATEGORÍA	N/A
GÉNERO	N/A

CARACTERIZACIÓN

La población con la cual se va a realizar el trabajo son los Adultos Mayores inscritos al programa del municipio de Cota, los cuales ya tienen diversas actividades con las que pueden ocupar sus tiempos libres, por lo cual mi propuesta de trabajo consiste en generar un espacio diverso en el cual puedan fortalecerse físicamente y también mental ya que esta es una edad en la cual es sr humano pierde muchas de sus capacidades y procesos de memorización, por lo cual pretendo trabajar mediante el uso de juegos de mesa o de destreza mental.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN

Se socializa con el grupo de participantes la idea a trabajar en los juegos de mesa y también se da a conocer el objetivo principal de esta propuesta de trabajo, la cual consiste en mejorar procesos de memoria a corto y largo plazo en la población de Adulto Mayor del municipio de Cota.
La detección temprana de fallas en la memoria pueden facilitar los procesos de tratamiento en personas que puedan padecer algún tipo de falla y poder actuar de

manera oportuna.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST O PRUEBAS A REALIZAR

Se implementan pruebas de memoria mediante uso de medios digitales los cuales desde un celular es decir el de cada participante pueden realizar este tipo de test, (cogni fit) de esta forma identificamos en qué estado se encuentra la persona y al final del año se puede realizar nuevamente para observar si se obtuvo algún tipo de cambio positivo o negativo en cada uno de los participantes.

OBJETIVO GENERAL

-Detectar problemas de memoria a corto plazo de los participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Incentivar a la población a participar de esta actividad.
-Valorar a cada uno de los participantes.
-Mediante el uso de juegos de mesa y actividades lúdicas ejercitar la mente.
-Medir la evolución de los participantes.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- Realizar test de entrada a los participantes para medir la capacidad de memoria.
- Incentivar el uso de juegos de mesa o destreza mental que puedan ayudar a mejorar su capacidad de memoria.

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

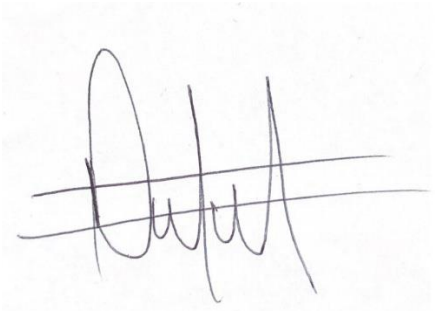
METODOLOGÍA DE TRABAJO
Crear un grupo de trabajo en un horario establecido para quienes quieran participar de esta actividad puedan medir y también desarrollar su capacidad mental, se tendrá un cupo máximo de 30 personas a las cuales se les realizara actividades enfocadas en mejorar las habilidades cognitivas ya que es un problema que afecta a toda la población.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO
- Juegos de mesa (cartas, Parques, domino, sopa de letras, crucigramas, concéntrese, cubo rubik, mandalas para colorear… etc)

PLAN DE TRABAJO 2026
Febrero: planeación de la propuesta de trabajo con el grupo adulto mayor **Marzo: Dar a conocer la propuesta de trabajo a coordinadores y metodólogo** **Abril: Iniciar la convocatoria de participación para esta actividad.** **Mayo: hacer pruebas de memoria o test de entrada a la población e iniciar actividades** **Junio: Ejecutar actividades para el mantenimiento y mejora de la memoria** **Julio: Ejecutar actividades para el mantenimiento y mejora de la memoria** **Agosto: Ejecutar actividades para el mantenimiento y mejora de la memoria** **Septiembre: Ejecutar actividades para el mantenimiento y mejora de la memoria** **Octubre: Ejecutar actividades para el mantenimiento y mejora de la memoria** **Noviembre: Realizar prueba de salida o post test** **Diciembre: Dar a conocer los resultados**

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

METAS PROYECTADAS A 2026
Con esta propuesta de trabajo se pretende primera mente concientizar a la población en la importancia de ejercitar no solo el cuerpo si no también la mente ya que nuestro cuerpo es un conjunto el cual debe estar equilibrado, y también generar un espacio diferente al de siempre en el cual los Adultos Mayores puedan participar en otro tipo de actividades dirigidas que tengan un enfoque y no solo movimientos repetitivos.



DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA

_____

Firma del Entrenador Deportivo



_____

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:	
MODALIDAD DEPORTIVA:	
FECHA (dd/mm/aaaa):	

I. DATOS BÁSICOS

DATOS DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Nombres	DUVAN FELIPE	**Fecha de Nacimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**					
			14		05		1993					
Apellidos	ARDILA ARIZA	**Lugar de Nacimiento**	**Municipio**		**Departamento**		**País**					
			BOGOTÁ		CUNDINAMARCA		COLOMBIA					
Teléfono (s) Fijo (s)	N/A	**Teléfono(s) Móvil(es)**	3213463063									
Documento de Identidad	1.014.243.313	**Tipo:(X)**	**RN**	**TI**	**CC-CE**		**Expedida en:**					
					X		BOGOTÁ					
Libreta Militar	SI	**Estado Civil:(X)**	**Soltero**	**Casado**	**Unión Libre**		**Viudo**					
			X									
Pasaporte	SI	**Fecha de Vencimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**					
Dirección Residencia	PARCELA 64 B	**Ciudad de Residencia**	BOGOTÁ									
Profesión	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	**Estrato Social (X)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**			
					X							
Correo Electrónico	dvnfelipe@gmail.com	**Grupo sanguíneo / Rh**	A+									
En caso de emergencia avisar a:	**Nombres**	**Apellidos**	**Dirección**		**Telefóno Fijo**		**Teléfono Móvil**					
	MARIA MERCEDES	ARIZA	PARCELA 64B				3118227854					
	FREDY	PEREIRA	PARCELA 61				3132067100					

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.	43				
Salud	**Tipo**	**Entidad**		**Fecha Afiliación (mm / aaaa)**		
	EPS	SALUD TOTAL		02/2020		
	ARP	COL SANITAS				
	PREPAGADA					
Visas	**Tipo o País**			**Vigencia (dd/ mm / aaaa)**		
Idiomas (Marcar X)	**Lengua**	**Habla**		**Lee**	**Escribe**	
	ESPAÑOL	X		X	X	
Información Académica	**Nivel de Educación (señale el mayor alcanzado)**	**Primaria**	**Secundaria**	**Técnica / Tecnológ**	**Profesional**	**Postgrado**
		X	X		X	
	Terminó (marcar X)	**SI**		**NO**		
	Título (s) obtenido(s)	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES				
	Otros Estudios	**Año (aaaa)**	**Duración**		**Insitución**	
Distinciones o Condecoraciones Recibidas	**Año (aaaa)**	**Distinción**			**Entidad que la otorgó**	

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

Entidad	País	Municipio	Dependencia	Cargo	Teléfono
IMRD	COLOMBIA	COTA	IMRD	ENTRENADOR	
ALCALDIA COTA	COLOMNBIA	COTA	EDUCACION	APOYO DOCENTE	

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

Logro	Evento	Prueba /División	Año (aaaa)	Categoría

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

V. TRABAJOS PUBLICADOS E INVESTIGACIONES REALIZADAS

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



FIMRA ENTRENADOR DEPORTIVO

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

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL ADULTO MAYOR 2026

ENTREBNADOR:	DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA
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	RAFAEL MORENO													1					1		1												3	3	0	100%
2	DIONISIO RODRIGUEZ													1					1		0												3	2	1	67%
3	MARTHA MORTIGO													1					1		1												3	3	0	100%
4	DORA BARBOSA													0					1		1												3	2	1	67%
5	FLOR GOMEZ													1					1		1												3	3	0	100%
6	ALIX MONTAÑEZ													0					1		1												3	2	1	67%
7	YOLANDA BARRANTES													1					1		1												3	3	0	100%
8	GLORIA BALSERO													1					1		1												3	3	0	100%
9	CLARA SIERRA													1					1		1												3	3	0	100%
10	LEANDRO MONTAÑO													1					1		1												3	3	0	100%
11	MIRIAM ANGEL													1					1		1												3	3	0	100%
12	GLORIA PARRA													1					1		1												3	3	0	100%
13	MARIA ANTONIA LOPEZ													1					1		1												3	3	0	100%
14	CARMEN JULIA SILVA													1					1		1												3	3	0	100%
15	EVA SEPULVEDA													1					1		1												3	3	0	100%
16	MARLEN FONSECA													0					1		1												3	2	1	67%
17	SILDANA RODRIGUEZ													1					1		1												3	3	0	100%
18	JULIANA FONSECA													1					1		1												3	3	0	100%
19	EVA FONSECA													0					1		1												3	2	1	67%
20	MARIA TEREZA HERRAN													1					1		1												3	3	0	100%
21	FABIO GARAY													1					1		1												3	3	0	100%
22	LUIS ANTONIO DIAZ													1					1		1												3	3	0	100%
23	MIRIAM GONZALES													1					1		1												3	3	0	100%
24	MARIA ANTONIA GOMEZ													1					1		1												3	3	0	100%
25	PABLO ESPEJO													1					1		0												3	2	1	67%
26	MARIA ANTONIA MONTERO													1					1		1												3	3	0	100%
27	FERNANDO HERNANDEZ													1					1		1												3	3	0	100%
28	ANA LUCIA MARIN													1					1		1												3	3	0	100%
29	PLINIO REYES													1					1		1												3	3	0	100%
30	BLANCA LILIA VARGAZ													1					1		1												3	3	0	100%
31	EVELIO ALDANA													1					1		1												3	3	0	100%
32	FLOR AGUDELO													1					1		1												3	3	0	100%
33	GLORIA CASTILLO													0					1		1												3	2	1	67%
34	LUZ ESTELLA CASTILLO													1					1		1												3	3	0	100%
35	GILBERTO LINARES													1					1		1												3	3	0	100%
36	LIDA CRESPO													1					1		1												3	3	0	100%
37	JESUS CASTILLO													1					1		1												3	3	0	100%
38	ANA DIAZ													0					1		1												3	2	1	67%
39	ANA MATILDE PEREZ													1					1		1												3	3	0	100%
40	NOHORA													1					1		1												3	3	0	100%
41	OVIDIO CASTILLO													1					1		1												3	3	0	100%
42	FLOR ALBA ALFONSO													0					1		1												3	2	1	67%
43	AMALIA NEUQUE													1					1		1												3	3	0	100%
44	MARIA DE JESUS DUARTE													1					1		1												3	3	0	100%
45	FLOR MARIA QUEVEDO													1					1		1												3	3	0	100%
46	LADY WALTEROS													1					1		1												3	3	0	100%
47	ANGELA CASTRO													1					1		0												3	2	1	67%
48	ALICIA FAJARDO													0					1		1												3	2	1	67%
49	MARIA CHACON													1					1		1												3	3	0	100%
50	JOSE IGNACIO FIQUITIVA													1					1		1												3	3	0	100%
	Total de asistencia diaria por EDF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	139	11	46,33333333

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

FIRMA DEL INSTRUCTOR	

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

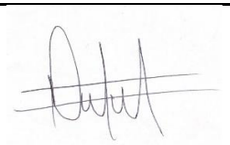
CONTROL ASISTENCIA MENSUAL ADULTO MAYOR 2026

ENTREBNADOR:	DUVAN FELIPE ARDILA ARIZA
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	LUZ MARINA LOPEZ													1					1		1												3	3	0	100%
2	OTILIA CASTILLO													1					1		1												3	3	0	100%
3	JULIO HERNANDO GARCIA													1					1		1												3	3	0	100%
4	JUAN JIMENEZ													1					1		1												3	3	0	100%
5	ROSA LOPEZ													1					1		1												3	3	0	100%
6	ROSINI BEDOYA													1					1		1												3	3	0	100%
7	JAIRO ZAMBRANO													1					1		1												3	3	0	100%
8	LAUDINA ZAMBRANO													1					1		1												3	3	0	100%
9	ALCIRA NEIRA													1					1		1												3	3	0	100%
10	AURORA GOMEZ													1					0		1												3	2	1	67%
11	HUGO ROMERO													1					1		1												3	3	0	100%
12	BLANCA OICATA													1					1		1												3	3	0	100%
13	LUIS FERNANDO PULIDO													1					1		1												3	3	0	100%
14	LUZ MARINA BATANERO													1					1		1												3	3	0	100%
15	ANA TILDE GARCIA													1					1		1												3	3	0	100%
16	MARIA CRISTINA VANEGAS													1					1		1												3	3	0	100%
17	MARIA RUBIELA CASTAÑEDA													1					1		1												3	3	0	100%
18	ANA MORTIGO													1					1		1												3	3	0	100%
Total de asistencia diaria por EDF		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	17	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54	53	1	17,66666667

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

FIRMA DEL INSTRUCTOR	

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:	**DUVAN FELIPE ARDILA**		
DIAS	**HORARIO: (ESPECIFICAR DURACIÓN)**	**CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
Lunes	8:00 AM - 9:00 AM (1 HORA)	ACONDICIONAMIENTO PARCELAS	CAMPUS PARCELAS
Martes	8:00 AM - 12:00 PM (4 HORAS)	TEJO ADULTO MAYOR	CASA DEL ABUELO
Miércoles	8:00 AM - 11:00 AM (3 HORAS)	CAMINATA	COTA
Jueves	8:00 AM - 9:00 AM (1 HORA)	ACONDICIONAMIENTO PARCELAS	CAMPUS PARCELAS
Viernes	8:00 AM - 11:00 AM (3 HORAS)	CAMINATA	COTA
Sábado			
Domingo			
Observaciones:			
			
Firma del Entrenador Deportivo			