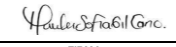
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**MARLEN SOFIA GIL CANO**	
MES				**FEBRERO**	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la precisión del lanzamiento y la estabilidad postural, completando 3 sesiones semanales de 45 minutos, sin superar el umbral de fatiga, terminando así en un chico a 21 manos.	
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	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámicas de Equilibrio y Fuerza **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. - Final : juego por equipos. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Martes	03/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámicas de Equilibrio y Fuerza **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. - Final : juego por equipos. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Miérco	04/02/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** -Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** -Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. -Hombros: círculos hacia adelante y atrás. -Codos y muñecas: giros circulares. -Caderas: giros circulares suaves. -Tobillos: movilización ligera. **Fase principal: Estructura de la caminata:** **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves. Ejercicio de brazos: moverlos de manera coordinada con la caminata.

l e s					**Fase Final: Estiramientos estático (10 min)** Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
J u e v e s	05/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámicas de Equilibrio y Fuerza
					Fase principal: **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. - Final : juego por equipos.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Atividades de presicion y balanceo
V i e r n e s	06/02/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** -Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** -Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. -Hombros: círculos hacia adelante y atrás. -Codos y muñecas: giros circulares. -Caderas: giros circulares suaves. Tobillos: flexión y rotación suave.
					Fase principal: Estructura de la caminata: **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves. Ejercicio de brazos: moverlos de manera coordinada con la caminata.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
OBSERVACIONES:					
MARLEN SOFIA GIL VANO					MarlenSofiaGilVano.
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				MARLEN SOFIA GIL CANO	
MES				FEBRERO	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la precisión del lanzamiento y la estabilidad postural, completando 3 sesiones semanales de 45 minutos, sin superar el umbral de fatiga, terminando así en un chico a 21 manos.	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
L u n e s	09/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámica de Equilibrio y Fuerza -punta talon -Sentadillas asistidas **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. - Final : juego por equipos. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M a r t e s	10/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámica de Equilibrio y Fuerza **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. - Final : juego por equipos. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M					**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** -Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** -Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. -Hombros: círculos hacia adelante y atrás. -Codos y muñecas: giros circulares. -Caderas: giros circulares suaves. -Rodillas y tobillos: flexión ligera y giros.

i é r c o l e s	11/02/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase principal: Estructura de la caminata:** **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves. Ejercicio de brazos: moverlos de manera coordinada con la caminata.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
J u e v e s	12/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámica de Equilibrio y Fuerza -punta talon -Sentadillas asistidas
					Fase principal: **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. - Final : juego por equipos.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Atividades de presicion y balanceo
V i e r n e s	13/02/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** -Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** -Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. -Hombros: círculos hacia adelante y atrás. -Codos y muñecas: giros circulares. -Caderas: giros circulares suaves. -Rodillas y tobillos: flexión ligera y giros. -Beneficio: Lubricación de articulaciones para prevenir lesiones. **Estiramientos dinámicos (2–3 min)**
					Fase principal: Estructura de la caminata: **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves. Ejercicio de brazos: moverlos de manera coordinada con la caminata.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación Hidratación final
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
OBSERVACIONES:					
MARLEN SOFIA GIL VANO					
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				**MARLEN SOFIA GIL CANO**	
MES				**FEBRERO**	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la precisión del lanzamiento y la estabilidad postural, completando 3 sesiones semanales de 45 minutos, sin superar el umbral de fatiga, terminando así en un chico a 21 manos.	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
L u n e s	16/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámica de Equilibrio y Fuerza -punta talon -Sentadillas asistidas **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M a r t e s	17/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámica de Equilibrio y Fuerza -punta talon **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M i é r c o l e s	18/02/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** **-**Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** **-**Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. **Fase principal: Estructura de la caminata:** **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves. Ejercicio de brazos: moverlos de manera coordinada con la caminata. **Fase Final: Estiramientos estático (10 min)** Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
-					**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire

J u e v e s	19/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
V i e r n e s	20/02/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** -Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** -Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. -Hombros: círculos hacia adelante y atrás **Fase principal: Estructura de la caminata:** **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves **Fase Final: Estiramientos estático (10 min)** Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
OBSERVACIONES:					
MARLEN SOFIA GIL VANO					
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				MARLEN SOFIA GIL CANO	
MES				FEBRERO	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la precisión del lanzamiento y la estabilidad postural, completando 3 sesiones semanales de 45 minutos, sin superar el umbral de fatiga, terminando así en un chico a 21 manos.	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
L u n e s	23/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire -Marcha estática -Giro de torso suave 3. Dinámica de Equilibrio y Fuerza -punta talon -Sentadillas asistidas **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M a r t e s	24/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M i é r c o l e s	25/02/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** **-**Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** **-**Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. -Hombros: círculos hacia adelante y atrás. **Fase principal: Estructura de la caminata:** **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves. **Fase Final: Estiramientos estático (10 min)** Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
					Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire

J u e v e s	26/02/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
V i e r n e s	27/02/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** -Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** -Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. -Hombros: círculos hacia adelante y atrás. -Codos y muñecas: giros circulares. -Caderas: giros circulares suaves. -Rodillas y tobillos: flexión ligera y giros. **Fase principal: Estructura de la caminata:** **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves. **Fase Final: Estiramientos estático (10 min)** Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
OBSERVACIONES:					
MARLEN SOFIA GIL VANO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

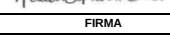
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

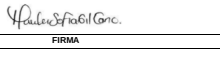
NOMBRE DEL ENTRENADOR	**MARLEN SOFIA GIL CANO**
MES	**MARZO**
OBJETIVO MENSUAL	Fomentar la mejora de la movilidad, la coordinación y la socialización de los adultos mayores a través de caminatas y clases de tejo, buscando incrementar su resistencia y destrezas motrices

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	8:00 AM	11:00 AM	Adaptar el gesto técnico del lanzamiento para proteger el hombro y la columna.	**Fase Inicial: Calentamiento Específico (15 min)** **Fase Central: Técnica y Adaptación (40 min)** **A. Selección del Implemento** *** Peso reducido:** Utilizar tejos más livianos (de 350 a 500 gramos) para evitar sobrecargas en el manguito rotador. *** Distancia corta:** Iniciar a una distancia de 5 a 8 metros . **B. El Gesto Técnico Seguro** *** El Péndulo:** se le enseña al adulto mayor que la fuerza viene del balanceo del brazo, no de un tirón brusco del hombro. *** La Base:** Pies a la anchura de los hombros, con un pequeño paso adelante del pie contrario **Fase Final: Vuelta a la Calma y Seguridad (10 min)** **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Martes	03/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	Desarrollar la puntería y el control motor fino.	**Fase Inicial: Calentamiento Específico (15 min)** **Fase Central: Técnica y Adaptación (40 min)** **Fase Final: Vuelta a la Calma y Seguridad (10 min)** **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Miércoles	04/03/2026	8:00 AM	10:00 AM	Se busca mejorar la resistencia aeróbica y la salud metabólica del adulto mayor.	**Información preventiva para los adultos mayores.** **Iniciamos ruta planificada.** **Fase Final: Estiramientos estático (10 min)** **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
Jueves	05/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	Fomentar la integración grupal en un entorno seguro.	**Fase Inicial: Calentamiento Específico (15 min)** **Fase Central: Técnica y Adaptación (40 min)** **Fase Final: Vuelta a la Calma y Seguridad (10 min)** **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Viernes	06/03/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Información preventiva para los adultos mayores.** **Iniciamos ruta planificada.** **Fase Final: Estiramientos estático (10 min)** Estiramiento enfocados mayor mente en tren inferior. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.

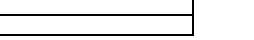
OBSERVACIONES:

MARLEN SOFIA GIL CANO	
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				**MARLEN SOFIA GIL CANO**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				Fomentar la mejora de la movilidad, la coordinación y la socialización de los adultos mayores a través de caminatas y clases de tejo, buscando incrementar su resistencia y destrezas motrices	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
L u n e s	09/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	familiarización a la estabilización del movimiento y el control de la fuerza.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** Preparacion del tren superior, que es el que recibe mayor carga: * Circunducción de hombros: Movimientos circulares amplios hacia adelante y atrás. * Movilidad de muñecas: Giros suaves y flexo-extensión para evitar tendinitis por el peso del tejo. * Activación de tronco: Rotaciones suaves de pie para preparar la columna para el gesto del lanzamiento. **Fase principal:** **Fase de Técnica y Precisión (20-25 minutos)** En esta semana buscamos que el lanzamiento sea fluido, no necesariamente fuerte. * Lanzamientos sin "mecha": Practicar el gesto técnico apuntando al centro del bocín, pero sin el objetivo de estallar la mecha. Esto reduce la ansiedad y mejora la puntería. * Control de distancia: Realizar lanzamientos a media distancia. * ¡el paso de seguimiento: * ¡practicar adelantar el pie con el brazo que lanza. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M a r t e s	10/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	familiarización a la estabilización del movimiento y el control de la fuerza.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** Preparacion del tren superior, que es el que recibe mayor carga: * Circunducción de hombros: Movimientos circulares amplios hacia adelante y atrás. * Movilidad de muñecas: Giros suaves y flexo-extensión para evitar tendinitis por el peso del tejo. * Activación de tronco: Rotaciones suaves de pie para preparar la columna para el gesto del lanzamiento. **Fase principal:** **Fase de Técnica y Precisión (20-25 minutos)** En esta semana buscamos que el lanzamiento sea fluido, no necesariamente fuerte. * Lanzamientos sin "mecha": Practicar el gesto técnico apuntando al centro del bocín, pero sin el objetivo de estallar la mecha. Esto reduce la ansiedad y mejora la puntería. * Control de distancia: Realizar lanzamientos a media distancia. * ¡el paso de seguimiento: * ¡practicar adelantar el pie con el brazo que lanza. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M i é r c o l e s	11/03/2026	8:00 AM	10:00 AM	Mejorar la condicion cardiovascular de los adultos mayores por medio de caminatas.	**Fase inicial:** **Calentamiento (5-7 minutos)** **Antes de empezar a caminar a ritmo constante, es vital preparar las articulaciones:** *** Movilidad de tobillos:** Círculos suaves con la punta del pie apoyada. *** Flexión de rodillas:** Marcha suave en el sitio sin desplazarse. *** Círculos de cadera:** Para liberar la tensión en la zona lumbar. *** fase central:** **2. La Caminata** En la segunda semana, buscamos un incremento del 10-15% en el tiempo total respecto a la primera. * Ritmo: Debe ser un paso "decidido" pero que permita mantener una conversación sin jadear excesivamente. * Postura: Mantener la mirada al frente (no al suelo), hombros relajados y un braceo natural que ayude al equilibrio. * Superficie: Priorizar terrenos llanos **Fase final:** **Vuelta a la calma** Se reduce el ritmo gradualmente hasta que las pulsaciones vuelvan a la normalidad, por último se realiza estiramientos estáticos dirigidos. - hidratación **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
					Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos Preparacion del tren superior, que es el que recibe mayor carga: * Circunducción de hombros: Movimientos circulares amplios hacia adelante y atrás. * Movilidad de muñecas: Giros suaves y flexo-extensión para evitar tendinitis por el peso del tejo. * Activación de tronco: Rotaciones suaves de pie para preparar la columna para el gesto del lanzamiento.

J u e v e s	12/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	familiarización a la estabilización del movimiento y el control de la fuerza.	**Fase principal:** **Fase de Técnica y Precisión (20-25 minutos)** En esta semana buscamos que el lanzamiento sea fluido, no necesariamente fuerte. * Lanzamientos sin "mecha": Practicar el gesto técnico apuntando al centro del bocín, pero sin el objetivo de estallar la mecha. Esto reduce la ansiedad y mejora la puntería. * Control de distancia: Realizar lanzamientos a media distancia. * :el paso de seguimiento: * :practicar adelantar el pie con el brazo que lanza. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera -Lumbares Autoevaluación **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
V i e r n e s	13/03/2026	8:00 AM	10:00 AM	Mejorar la condicion cardiovascular de los adultos mayores por medio de caminatas.	**Fase inicial:** **Calentamiento (5-7 minutos)** **Antes de empezar a caminar a ritmo constante, es vital preparar las articulaciones:** *** Movilidad de tobillos:** Círculos suaves con la punta del pie apoyada. *** Flexión de rodillas:** Marcha suave en el sitio sin desplazarse. *** Círculos de cadera:** Para liberar la tensión en la zona lumbar. *** fase central:** **2. La Caminata** En la segunda semana, buscamos un incremento del 10-15% en el tiempo total respecto a la primera. * Ritmo: Debe ser un paso "decidido" pero que permita mantener una conversación sin jadear excesivamente. * Postura: Mantener la mirada al frente (no al suelo), hombros relajados y un braceo natural que ayude al equilibrio. * Superficie: Priorizar terrenos llanos **Fase final:** **Vuelta a la calma** Se reduce el ritmo gradualmente hasta que las pulsaciones vuelvan a la normalidad, por último se realiza estiramientos estáticos dirigidos. - hidratación **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
OBSERVACIONES:					
MARLEN SOFIA GIL VANO					
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				**MARLEN SOFIA GIL CANO**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				Fomentar la mejora de la movilidad, la coordinación y la socialización de los adultos mayores a través de caminatas y clases de tejo, buscando incrementar su resistencia y destrezas motrices	
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	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire
					Fase principal: **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Atividades de presicion y balanceo
Martes	17/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire
					Fase principal: **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Atividades de presicion y balanceo
Miércoles	18/03/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase inicial:** **-** calentamiento dinámico - marcha con elevación de rodillas - balanceo de brazos - talones al glúteo
					Iniciamos caminata: **Buscamos un aumento progresivo en el tiempo total de esfuerzo.** * Ritmo "Habla-Prueba": El adulto mayor debe ser capaz de decir frases cortas, pero quizás ya no pueda cantar una canción completa. Esto indica una intensidad aeróbica adecuada. * Variación de terreno Si la condición física lo permite, se pueden incluir tramos muy leves de inclinación (subidas suaves) para fortalecer glúteos y piernas. * Técnica de pisada: Recordar el apoyo primero del talón, luego la planta y finalmente el
					Fase de Recuperación vuelta a la calma **Estiramiento (10 minutos)** Es fundamental para evitar la rigidez al día. - estiramiento de isquiotibiales - respiración diafragmática

s					**Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
J u e v e s	19/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	Realizar ejercicios de presision que mejore el lanzamiento	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos 2. Activación del Tronco y Extremidades -Abrazos al aire
					Fase principal: **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del bocín: -Arriba :Para controlar que no se pase de fuerza. -Abajo :Para evitar lanzamientos cortos. -Derecha e Izquierda: Para corregir la alineación del hombro.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Atividades de presicion y balanceo
V i e r n e s	20/03/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** **-**Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** **-**Cuello: giros suaves a la derecha e izquierda. -Hombros: círculos hacia adelante y atrás.
					Fase principal: Estructura de la caminata: **Inicio suave (5 min):** Paso lento, respiración profunda, concentración en la postura. Ritmo moderado (15–20 min): Aumentar un poco el paso, alternando zonas llanas y pendientes suaves.
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta Tren Inferior y Espalda Baja - Cadera
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
OBSERVACIONES:					
MARLEN SOFIA GIL VANO					
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				**MARLEN SOFIA GIL CANO**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la precisión del lanzamiento y la estabilidad postural, completando 3 sesiones semanales de 45 minutos, sin superar el umbral de fatiga, terminando así en un chico a 21 manos.	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
L u n e s	23/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	Desarrollar la coordinación, precisión y técnica de lanzamiento mediante ejercicios prácticos de puntería y control del tejo.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos **Face central** esta fase, la explicación se centra en la base del cuerpo. Un lanzamiento preciso nace de unos pies bien plantados. * El Paso de Apoyo: se le Explica la importancia de que la pierna contraria al brazo ejecutor se adelante con firmeza. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Técnica de lanzamiento: Posición del cuerpo Forma correcta de lanzar el tejo Control de fuerza y puntería
M a r t e s	24/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	Desarrollar la coordinación, precisión y técnica de lanzamiento mediante ejercicios prácticos de puntería y control del tejo.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos **Face central** esta fase, la explicación se centra en la base del cuerpo. Un lanzamiento preciso nace de unos pies bien plantados. * El Paso de Apoyo: se le Explica la importancia de que la pierna contraria al brazo ejecutor se adelante con firmeza. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Técnica de lanzamiento: Posición del cuerpo Forma correcta de lanzar el tejo Control de fuerza y puntería
M i é r c o l e s	25/03/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** **-**Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)** **Fase central** Antes de dar el primer paso firme, debemos "lubricar" las articulaciones. Calentamiento * Tobillos: Círculos suaves y flexión/extensión (punta-talón) sentado o apoyado en pared. * Rodillas: Marcha suave en el sitio (elevando talones hacia el glúteo). **Fase Final: Estiramientos estático (10 min)** Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
J u e v e s	26/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	Desarrollar la coordinación, precisión y técnica de lanzamiento mediante ejercicios prácticos de puntería y control del tejo.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) - Muñecas y Tobillos **Face central** esta fase, la explicación se centra en la base del cuerpo. Un lanzamiento preciso nace de unos pies bien plantados. * El Paso de Apoyo: se le Explica la importancia de que la pierna contraria al brazo ejecutor se adelante con firmeza. **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta

					Actividades para el desarrollo de la sesión: Técnica de lanzamiento: Posición del cuerpo Forma correcta de lanzar el tejo Control de fuerza y puntería
V i e r n e s	27/03/2026	8:00 AM	10:00 AM	Preparar músculos, articulaciones y sistema cardiovascular para la caminata.	**Fase Inicial: Marcha suave en el lugar (3 min)** -Elevar ligeramente las rodillas, balancear brazos de forma cómoda. -Beneficio: Activación cardiovascular gradual y movilidad articular. **Movilidad articular (3–5 min)**
					Fase central Antes de dar el primer paso firme, debemos "lubricar" las articulaciones. Calentamiento * Tobillos: Círculos suaves y flexión/extensión (punta-talón) sentado o apoyado en pared. * Rodillas: Marcha suave en el sitio (elevando talones hacia el glúteo).
					Fase Final: Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello -Espalda Alta
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
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	**MARLEN SOFIA GIL CANO**
MES	**MARZO**
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la precisión del lanzamiento y la estabilidad postural, completando 3 sesiones semanales de 45 minutos, sin superar el umbral de fatiga, terminando así en un chico a 21 manos.

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	8:00 AM	11:00 AM	Aplicar las reglas del tejo en situaciones de juego, participando en dinámicas grupales y fortaleciendo el trabajo en equipo y la toma de decisiones.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) **Fase principal:** **Bloque de precisión:** -Dinámica: Se le pide al deportista que intente ubicar el tejo en puntos específicos alrededor del hocín: **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Martes	31/03/2026	8:00 AM	11:00 AM	Aplicar las reglas del tejo en situaciones de juego, participando en dinámicas grupales y fortaleciendo el trabajo en equipo y la toma de decisiones.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular - Cuello (semicírculos) - Hombros (Rotaciones) **Fase central:** fundamental preparar el tren superior, que es el que recibe mayor carga: * Circunducción de hombros: Movimientos circulares amplios hacia adelante y atrás. * Movilidad de muñecas: Giros suaves y flexo-extensión para evitar tendinitis por el peso del **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Tren Superior -Hombro y Brazo: (estiramiento de flexores de la muñeca). - Cuello **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo

OBSERVACIONES:

MARLEN SOFIA GIL VANO	MarlenSofiaGilCano.
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE ALCALDÍA DE COTA	Daniel Segura Tibāquichá	27/03/2026 Metodólogo del IMRD Cota

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	MARLEN SOFIA GIL CANO
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1.070.918.001
PERFIL PROFESIONAL	TÉCNICO LABORAL EN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	N/A

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTIVA	
DEPORTE , NIVEL O MODALIDAD DEPORTIVA	PROGRAMA ADULTO MAYOR
CATEGORÍA	ADULTOS MAYORES
GÉNERO	FEMENINO Y MASCULINO

CARACTERIZACIÓN
Población de adultos mayores (60 años o más) del municipio de Cota, Cundinamarca que participan de las actividades físicas y recreativas desarrolladas por el programa de adulto mayor que promueve el Instituto Municipal de recreación y deporte del Municipio de Cota.

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

OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar físico, social y emocional de los adultos mayores del municipio de Cota, Cundinamarca, a través de actividades recreativas, deportivas como clases de tejo y caminatas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar la actividad física adaptada para mejorar la movilidad y el equilibrio en los adultos mayores.

2. Propiciar espacios de socialización y participación comunitaria para reducir el aislamiento y fortalecer lazos entre los participantes.

3. Estimular la memoria y el disfrute a través de actividades lógicas y adaptadas a las capacidades de los adultos mayores.

4. Adaptar las actividades de tejo y caminatas para atender las necesidades y limitaciones físicas de los participantes.

5. Fomentar la participación activa de los adultos mayores en la planificación y desarrollo de las actividades.

6. Promover la valoración de la experiencia y saberes de los adultos mayores dentro de la comunidad.

7. Crear un ambiente seguro y acogedor que incentive la confianza y el disfrute de los participantes.

8. Evaluar periódicamente el impacto de las actividades en el bienestar de los adultos mayores para hacer ajustes según sea necesario.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Actividades físicas adaptadas a sus capacidades, que promuevan la movilidad y el bienestar físico tales como:

- Caminatas
- Tejo.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Las actividades de tejo y caminata con los adultos mayores del municipio de Cota, Cundinamarca, se basa en un enfoque participativo y adaptado a las necesidades y capacidades de los participantes. Las actividades se desarrollarán de acuerdo a los siguientes lineamientos:

Tejo:

- Se realizan sesiones de tejo tres veces a la semana, con una duración de 3 horas minutos cada una.
- Las sesiones incluirán fases de calentamiento, práctica de técnicas, juego y retroalimentación.
- Se enfatizará la importancia de la diversión, la socialización y el respeto mutuo.

Caminata:

- Se realizan caminatas dos veces a la semana, con una duración de 60-90 minutos cada una.
- Las caminatas se adaptarán a las capacidades de los participantes y se realizarán en entornos seguros y accesibles del municipio.
- Se incluirán fases de preparación, caminata y estiramiento, promoviendo la socialización y el disfrute del entorno.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

- Instructor
- Adultos Mayores
- Canchas de Tejo
- Tejos
- calles y espacios del municipio de Cota.

PLAN DE TRABAJO 2026

Febrero:

- Inicio del programa
- Sesiones de tejo y caminata

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

Marzo:
- Intensificación de sesiones de tejo (3 veces por semana).
- Caminatas temáticas (naturaleza, historia local).

Abril:
- Continuación de sesiones de tejo y caminata.
- Preparación para el Día del Adulto Mayor (mayor) programacion de actividad de Zumba o Rumba

Mayo:
- Torneo amistoso de tejo.
- Caminatas con enfoque en integración social.

Junio:
- Continuación de sesiones de tejo y caminata.

Julio:
- Sesiones de tejo y caminata

Agosto:
- Sesiones de tejo y caminata
- Torneo amistoso de tejo

Septiembre:
- Intensificación de sesiones de tejo (3 veces por semana).
- Caminatas con objetivos específicos (fotografía, observación de aves).

Octubre:
- Continuación de sesiones de tejo y caminata.
- Torneo amistoso de tejo

Noviembre:

- Torneo de tejo con invitados especiales.

Diciembre:

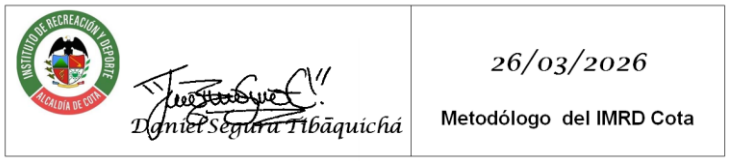
- Continuación de sesiones de tejo y caminata.
- Cierre del programa anual.

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

METAS PROYECTADAS A 2026
Masificación en la participación del programa de adulto mayor en las dos actividades proyectadas tales como lo son Tejo y Caminatas. Promover la actividad física en los adultos mayores del municipio de cota. Realizar dos actividades al año tales como: ● Una actividad de senderismo. ● Realizar un torneo de tejo con premiación.



_____
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:	**PROGRAMA ADULTO MAYOR**
MODALIDAD DEPORTIVA:	**ADULTO MAYOR**
FECHA (dd/mm/aaaa):	**20/2/2026**

I. DATOS BÁSICOS

DATOS DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Nombres	MARLEN SOFIA	**Fecha de Nacimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**					
			11		3		1989					
Apellidos	GIL CANO	**Lugar de Nacimiento**	**Municipio**		**Departamento**		**País**					
			COTA		CUNDINAMARCA		COLOMBIA					
Teléfono (s) Fijo (s)	N/A	**Teléfono(s) Móvil(es)**	3125724879									
Documento de Identidad	1.070.918.001	**Tipo:(X)**	**RN**	**TI**	**CC-CE**		**Expedida en:**					
					X							
Libreta Militar	N/A	**Estado Civil:(X)**	**Soltero**	**Casado**	**Unión Libre**		**Viudo**					
			X									
Pasaporte		**Fecha de Vencimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**					
Dirección Residencia	CR 3 A # 11-42	**Ciudad de Residencia**	COTA CUNDINAMARCA									
Profesión	TECNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO	**Estrato Social (X)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**			
					X							
Correo Electrónico		**Grupo sanguíneo / Rh**										
En caso de emergencia avisar a:	**Nombres**	**Apellidos**	**Dirección**		**Telefóno Fijo**		**Teléfono Móvil**					
	DAVID LORENZO	GIL CANO	CALLE 13#4-49		N/A		3142408340					

II. DATOS GENERALES

Indumentaria (Marcar solo una "X" por cada ítem)	**Ítem**	**Tallas**				
		S	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
	Sudadera		X			
	Camiseta		X			
	Pantaloneta		X			
	Calzado No.	39				

Salud	**Tipo**	**Entidad**	**Fecha Afiliación (mm / aaaa)**
	EPS	SANITAS	01/2024
	ARP	COLSANITAS	02/2026
	PREPAGADA	N/A	

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		
	Terminó (marcar X)	**SI**	X	**NO**		
	Título (s) obtenido(s)	TECNICO LABORL EN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO				
	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**
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA	COLOMBIA	COTA	IMRD	NSTRUCTORA PROGRAMA ADULTO MAYOR	3178347908
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA	COLOMBIA	COTA	IMRD	INSTRUCTORA GIMNASIO MUNICIPAL	3178347908
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA	COLOMBIA	COTA	IMRD	INSTRUCTORA GIMNASIO MUNICIPAL	3178347908

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:	**PROGRAMA ADULTO MAYOR**		
Nombre del Entrenador:	**MARLEN SOFIA GIL CANO**		
DIAS	**HORARIO: (ESPECIFICAR DURACIÓN)**	**CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
Lunes	8:00 AM A 11:00 AM	ADULTO MAYOR	CAMPUS MUNICIPAL
Martes	8:00 AM A 11:00 AM	ADULTO MAYOR	CASA DEL ABUELO
Miércoles	8:00 AM A 10:00 AM	ADULTO MAYOR	CAMINATA
Jueves	8:00 AM A 11:00 AM	ADULTO MAYOR	CASA DEL ABUELO
Viernes	8:00 AM A 10:00 AM	ADULTO MAYOR	CAMINATA
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:	MARLEN SOFIA GIL CANO
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 Reyes													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 Agudelo													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 Crespo													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 Neugue													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	4623%

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

FIRMA DEL INSTRUCTOR	