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

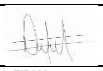
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	02/03/2026	8 A.M	11 A.M	Se corrige 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

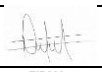
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	09/03/2026	8 A.M	11 A.M	Se corrige 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**

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	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	FORTALECER LAS CAPACIDADES FISICAS DEL ADULTO MAYOR PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

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 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 practica de lanzamiento y mejora de postura en cancha de 15 mts, utilizando unicamente una mecha, con el fin de mejorar el lanzamiento y punteria. Quien reviente la mecha pasara a la siguiente ronda, se elimina a los dos ultimos jugadores por cada ronda.** **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	31/03/2026	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 resistencia cardio bacuar en el cual por periodos de tiempo de . Minuto se realiza un ejercicio en especifico, y se da 40 segundos de descanso la idea es repetir este ejercicio 3 veces y luego cambiar a otro hasta completar 5 ejercicios.** **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	01/04/2026	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) Se realiza recorrido al alto de la cruz el cual tiene como punto de partida el parque centenario, al llehgar al poli deportivo del alto de la cruz se realiza una pausa activa y se continua con el regreso al punto de salida.** **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	02/04/2026	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:**
Viernes	03/04/2026	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 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	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	FORTALECER LAS CAPACIDADES FISICAS DEL ADULTO MAYOR PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

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	06/04/2026	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	07/04/2026	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	08/04/2026	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) se da inicio al recorrido desde el parque centenario, se dirige hacia la carrera 5 por la cual vamos hasta las intalaciones del hospital nuevo de Cota y bajamos por esta calle hasta la carrera1 por la cual continuamos hasta el sector arrayan y de regreso al parque centenario por la carrera 5.** **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	09/04/2026	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: Se realiza meditacion mediante el uso de musica y colchonetas, mientras que se vana indicando algunos estiramientos o posturas de yoga en las cuales el participante debe realizar durante el tiempoestimado del instructor.** **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:**
Viernes	10/04/2026	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:**

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	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	FORTALECER LAS CAPACIDADES FISICAS DEL ADULTO MAYOR PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

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	13/04/2026	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	14/04/2026	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	15/04/2026	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	16/04/2026	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:**
Viernes	17/04/2026	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** **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	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	FORTALECER LAS CAPACIDADES FISICAS DEL ADULTO MAYOR PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

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	20/04/2026	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	21/04/2026	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 fortalecimiento muscular mediante el uso de ehercicios iso metricos para evitar mayor desgaste en articulaciones.** **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	22/04/2026	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	23/04/2026	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:**
Viernes	24/04/2026	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 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**

Daniel Sandra Albaquicha

27/03/2026
Metodólogo del IMRD Cota

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:	Marzo

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		1					1		1							1					7	7	0	100%
2	DIONISIO RODRIGUEZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
3	MARTHA MORTIGO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
4	DORA BARBOSA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
5	FLOR GOMEZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
6	ALIX MONTAÑEZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
7	YOLANDA BARRANTES				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
8	GLORIA BALSERO				1		0					1		1					1		1							1					7	6	1	86%
9	CLARA SIERRA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
10	LEANDRO MONTAÑO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
11	MIRIAM ANGEL				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
12	GLORIA PARRA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
13	MARIA ANTONIA LOPEZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
14	CARMEN JULIA SILVA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
15	EVA SEPULVEDA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
16	MARLEN FONSECA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
17	SILDANA RODRIGUEZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
18	JULIANA FONSECA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
19	EVA FONSECA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
20	MARIA TEREZA HERRAN				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
21	FABIO GARAY				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
22	LUIS ANTONIO DIAZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
23	MIRIAM GONZALES				1		1					1		1					1		0							1					7	6	1	86%
24	MARIA ANTONIA GOMEZ				1		1					0		1					1		1							1					7	6	1	86%
25	PABLO ESPEJO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
26	MARIA ANTONIA MONTERO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
27	FERNANDO HERNANDEZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
28	ANA LUCIA MARIN				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
29	PLINIO REYES				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
30	BLANCA LILIA VARGAZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
31	EVELIO ALDANA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
32	FLOR AGUDELO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
33	GLORIA CASTILLO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
34	LUZ ESTELLA CASTILLO				1		1					1		1					1		0							1					7	6	1	86%
35	GILBERTO LINARES				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
36	LIDA CRESPO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
37	JESUS CASTILLO				1		0					1		0					1		1							1					7	5	2	71%
38	ANA DIAZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
39	ANA MATILDE PEREZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
40	NOHORA				1		1					1		1					1		0							1					7	6	1	86%
41	OVIDIO CASTILLO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
42	FLOR ALBA ALFONSO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
43	AMALIA NEUQUE				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
44	MARIA DE JESUS DUARTE				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
45	FLOR MARIA QUEVEDO				1		1					1		1					0		1							1					7	6	1	86%
46	LADY WALTEROS				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
47	ANGELA CASTRO				1		0					1		1					1		1							1					7	6	1	86%
48	ALICIA FAJARDO				1		1					1		0					1		1							1					7	6	1	86%
49	MARIA CHACON				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
50	JOSE IGNACIO FIQUITIVA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
	Total de asistencia diaria por EDF	0	0	0	49	0	46	0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	0	0	0	350	340	10	48,57142857

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:	MARZO

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		1					1		1							1					7	7	0	100%
2	OTILIA CASTILLO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
3	JULIO HERNANDO GARCIA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
4	JUAN JIMENEZ				1		0					1		1					1		1							1					7	6	1	86%
5	ROSA LOPEZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
6	ROSINI BEDOYA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
7	JAIRO ZAMBRANO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
8	LAUDINA ZAMBRANO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
9	ALCIRA NEIRA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
10	AURORA GOMEZ				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
11	HUGO ROMERO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
12	BLANCA OICATA				1		1					1		0					0		1							1					7	5	2	71%
13	LUIS FERNANDO PULIDO				0		1					1		1					1		1							1					7	6	1	86%
14	LUZ MARINA BATANERO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
15	ANA TILDE GARCIA				1		1					1		0					1		1							1					7	6	1	86%
16	MARIA CRISTINA VANEGAS				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
17	MARIA RUBIELA CASTAÑEDA				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
18	ANA MORTIGO				1		1					1		1					1		1							1					7	7	0	100%
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!
21																																	0	0	0	#¡DIV/0!
22																																	0	0	0	#¡DIV/0!
23																																	0	0	0	#¡DIV/0!
24																																	0	0	0	#¡DIV/0!
25																																	0	0	0	#¡DIV/0!
26																																	0	0	0	#¡DIV/0!
27																																	0	0	0	#¡DIV/0!
28																																	0	0	0	#¡DIV/0!
29																																	0	0	0	#¡DIV/0!
30																																	0	0	0	#¡DIV/0!
31																																	0	0	0	#¡DIV/0!
32																																	0	0	0	#¡DIV/0!
33																																	0	0	0	#¡DIV/0!
34																																	0	0	0	#¡DIV/0!
35																																	0	0	0	#¡DIV/0!
36																																	0	0	0	#¡DIV/0!
37																																	0	0	0	#¡DIV/0!
38																																	0	0	0	#¡DIV/0!
39																																	0	0	0	#¡DIV/0!
40																																	0	0	0	#¡DIV/0!
41																																	0	0	0	#¡DIV/0!
42																																	0	0	0	#¡DIV/0!
43																																	0	0	0	#¡DIV/0!
44																																	0	0	0	#¡DIV/0!
45																																	0	0	0	#¡DIV/0!
46																																	0	0	0	#¡DIV/0!
47																																	0	0	0	#¡DIV/0!
48																																	0	0	0	#¡DIV/0!
49																																	0	0	0	#¡DIV/0!
50																																				
	Total de asistencia diaria por EDF	0	0	0	17	0	17	0	0	0	0	18	0	16	0	0	0	0	17	0	18	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	126	121	5	#¡DIV/0!

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

FIRMA DEL INSTRUCTOR	