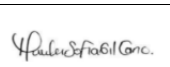
Version 2 *Enero-2026* *Elaboro: Equipo Metodologico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL ADULTO MAYOR 2026

ENTRENADOR:	MARLEN SOFIA GIL CANO
MES:	ABRIL

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	1	1	1			1	1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	0	100%
2	Antonia Gomez	1	1	1			1	1	1	1				1	1	1	1	1			1	1	1	1	1				1		1		21	19	0	90%
3	Pablo Espejo	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1		1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	1	100%
4	Antonia Monreal	0	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1				1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	20	0	95%
5	Fernando Hernandez	1		1				1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	20	1	95%
6	Ana Lucia Marin	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1				1	1	1		21	21	0	100%
7	Plinio Reyes	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	1	105%
8	Blanca Lilia Vargas	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1			21	19	0	90%
9	Eugenio Aldana	1	1	1			1	1	1	1				1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	1	100%
10	Flor Agudelo	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
11	Gloria Castillo	1	1	1			1	1	1	1	1			1		1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	1	100%
12	Luz stella Castilo	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	0	105%
13	Gilberto Linares	1	1				1		1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	20	2	95%
14	Lida Crespo	1	1	1			1	1	1	1	1				1	1	1				1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	20	0	95%
15	Jesus Castillo	0	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	2	100%
16	Ana Diaz	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	0	105%
17	Matilde Perez	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	1	105%
18	Nohora Morales	1	1	1			1	1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	20	1	95%
19	Ovidio Castro	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
20	Flor Alba Alfonoso	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	1	105%
21	Amailia Neuque	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	0	105%
22	Rafael Moreno	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	1	105%
23	Dionisio Rodriquez	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1					1	1	1			1	1	1	1		21	20	1	95%
24	Marta Margo	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1		1	1			1	1	1	1		21	21	2	100%
25	Dora Barbosa	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
26	Flor Gomez	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	1	105%
27	Alez Montañez	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	1	100%
28	Yolanda Barrantes	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1				1	1	1	1		21	21	3	100%
29	Gloria Balsero	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
30	Leonidas Montaño	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	1	105%
31	Miriam Angel	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1		1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	1	100%
32	Gloria Parra	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	0	105%
33	Antonia Lopez	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	3	100%
34	Carmen Julia Silva	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
35	Eva Sepulveda	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
36	Marlen Fonseca	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1		1		21	21	0	100%
37	Silvana Rodriguez	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1		1	1			1	1	1	1		21	20	2	95%
38	Juliana Fonseca	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		21	20	2	95%
39	Eva Fonseca	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1		1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
40	Teresa Herrera	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1		1	1				1	1	1			21	19	1	90%
41	Pablo Garay	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	0	105%
42	Antonio Diaz	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	0	105%
43	Flor Maria Quevedo	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
44	Idali Gualteros	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	0	105%
45	Angela Castro	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1		21	20	1	95%
46	Alicia Fajardo	1	1	1			1		1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	18	1	86%
47	Maria Eugenia Chacon	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	1	105%
48	Jose Ignacio	1	1	1			1	1	1		1			1	1		1	1			1	1	1	1	1			1		1	1		21	19	3	90%
49	Luz Marina Lopez	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	22	2	105%
50	Otilia Castro	1	1	1			1		1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		21	21	1	94%
	Total de asistencia diaria por EDF	48	49	48			48	47	50	47	47			47	49	47	49	48			46	48	48	49	48			46	49	47	48					5008%

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**844**
FALLA	**56**

FIRMA DEL INSTRUCTOR	

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	ABRIL
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida del adulto mayor mediante un programa de actividad física adaptado, que promueva la autonomía en las actividades de la vida diaria.

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)
Miércoles	01/04/2026	8:00 AM	10:00 AM	Mejorar la movilidad, circulación y resistencia con caminatas suaves y progresivas.	**Apertura y Calentamiento (20 min)** **Fase Central: La Marcha (60 - 80 min) ruta planificada** **Fase de Cierre y Vuelta a la Calma (20 min)** **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
Jueves	02/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Fortalecer la coordinación motriz y la precisión mediante lanzamientos controlados de tejo.	**Fase Inicial: Calentamiento y Movilidad (15 minutos)** **Fase Central: Técnica y Familiarización (30 minutos)** En esta primera semana, el enfoque no es explotar la mecha, sino la comodidad con el implemento. * El Agarre: Enseñar la forma correcta de sostener el tejo según el tamaño de la mano, asegurando que el agarre sea firme pero no tenso. * Postura Erguida: se Practica la posición de los pies (uno adelantado al otro) para generar una base estable. El enfoque debe estar en mantener la espalda recta durante el balanceo. * Lanzamientos a corta distancia: Reducir la distancia habitual de la cancha. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Viernes	03/04/2026	8:00 AM	10:00 AM	Mejorar la movilidad, circulación y resistencia con caminatas suaves y progresivas.	**Apertura y Calentamiento (20 min)** **Fase Central: La Marcha (60 - 80 min) ruta planificada** **Fase de Cierre y Vuelta a la Calma (20 min)** ***** Estiramiento Estático: Enfocado en pantorrillas, cuádriceps y espalda baja. * Retroalimentación: Un espacio breve para que compartan cómo se sintieron, lo cual refuerza el beneficio cognitivo y social. **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				ABRIL	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida del adulto mayor mediante un programa de actividad física adaptado, que promueva la autonomía en las actividades de la vida diaria.	
				DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	06/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Desarrollar la precisión en el lanzamiento y fortalecer el equilibrio dinámico mediante movimientos controlados.	**Fase Inicial (Calentamiento - 15 min)** * Movilidad articular específica: Círculos con las muñecas, flexión-extensión de codos y rotación suave de hombros. * Activación de tren inferior: Marcha estática (elevar rodillas suavemente) para preparar el equilibrio. * Juego de sombras: Simular el movimiento del lanzamiento del tejo sin el peso, enfatizando el balanceo del brazo y el paso hacia adelante. **Fase Central** En esta semana no buscamos que explote la mecha, sino que el tejo caiga dentro del área deseada. * Ejercicio 1: El péndulo de precisión. * Lanzamientos a una distancia reducida (3-4 metros). * Consigna: El brazo debe subir recto como un pendulo * Ejercicio 2: Lanzamiento con apoyo. * Realizar el lanzamiento manteniendo una mano apoyada en una silla o barra si el adulto mayor presenta inestabilidad * Ejercicio 3: Puntuación simbólica. * Dividir el tablero en zonas imaginarias. Se otorgan puntos por "caer cerca del bocín" y "caer dentro del cuadro". Esto motiva sin la presión de la explosión de la mecha. **Fase Final (Vuelta a la calma - 10 min)** * Estiramientos suaves: Énfasis en los flexores de los dedos, antebrazos y zona lumbar. * Ejercicios de respiración: Inspiración profunda elevando brazos y exhalación soltando el cuerpo. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Lanzamiento al bocín Competencia de precisión Ronda de acercamiento al objetivo Mini torneo por parejas
Martes	07/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Desarrollar la precisión en el lanzamiento y fortalecer el equilibrio dinámico mediante movimientos controlados.	**Fase Inicial (Calentamiento - 15 min)** * Movilidad articular específica: Círculos con las muñecas, flexión-extensión de codos y rotación suave de hombros. * Activación de tren inferior: Marcha estática (elevar rodillas suavemente) para preparar el equilibrio. * Juego de sombras: Simular el movimiento del lanzamiento del tejo sin el peso, enfatizando el balanceo del brazo y el paso hacia adelante. **Fase Central** En esta semana no buscamos que explote la mecha, sino que el tejo caiga dentro del área deseada. * Ejercicio 1: El péndulo de precisión. * Lanzamientos a una distancia reducida (3-4 metros). * Consigna: El brazo debe subir recto como un pendulo * Ejercicio 2: Lanzamiento con apoyo. * Realizar el lanzamiento manteniendo una mano apoyada en una silla o barra si el adulto mayor presenta inestabilidad * Ejercicio 3: Puntuación simbólica. * Dividir el tablero en zonas imaginarias. Se otorgan puntos por "caer cerca del bocín" y "caer dentro del cuadro". Esto motiva sin la presión de la explosión de la mecha. **Fase Final (Vuelta a la calma - 10 min)** * Estiramientos suaves: Énfasis en los flexores de los dedos, antebrazos y zona lumbar. * Ejercicios de respiración: Inspiración profunda elevando brazos y exhalación soltando el cuerpo. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Lanzamiento al bocín Competencia de precisión Ronda de acercamiento al objetivo Mini torneo por parejas
Miércoles	08/04/2026	8:00 AM	10:00 AM	Trabajar estabilidad con cambios de ritmo, dirección o superficies.	**Fase Inicial: Activación Dinámica (15 minutos)** Antes de iniciar el recorrido, es vital preparar el cuerpo para el terreno irregular. * Movilidad Articular Progresiva: Énfasis en tobillos (flexión/extensión), rodillas y cadera. * Activación de Core: Ejercicios suaves de equilibrio (sostenerse en un pie por 5-10 segundos) para activar los músculos estabilizadores que protegen la columna. * Calentamiento Cardiovascular: Caminata muy suave en el sitio o en círculo aumentando la intensidad gradualmente. **Fase Central: La Caminata** 70 minutos ruta planificada En esta etapa se busca mejorar la resistencia aeróbica y la técnica de paso. * Técnica de Marcha: Instruir sobre el apoyo correcto del pie (talón-planta-punta) y el braceo coordinado para mantener el equilibrio y el impulso. * Control de Intensidad: Mantener un ritmo que permita hablar sin agitarse excesivamente (Test del habla). * Terreno Variado: Si es posible, incluir pequeñas inclinaciones muy leves para fortalecer cuádriceps y pantorrillas, siempre supervisando la pisada. * Pausa de Hidratación y Conciencia: A mitad del recorrido, realizar una parada de 3 minutos para hidratar y practicar una respiración diafragmática, inhalando el aire puro del entorno. **Fase Final: Estiramiento y Socialización (15 minutos)** * Estiramientos Estáticos: Foco en el tren inferior (gemelos, isquiotibiales y cuádriceps) y zona lumbar. Se recomienda realizarlos de pie apoyándose en árboles o barandas para mayor seguridad. * Cierre Grupal: Una breve charla sobre lo observado en la ruta (flores, aves, paisajes) para fomentar la memoria y la interacción social. * Autoevaluación: Preguntar individualmente por niveles de fatiga o molestias para ajustar la intensidad de la tercera semana. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
Jueves	09/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Desarrollar la precisión en el lanzamiento y fortalecer el equilibrio dinámico mediante movimientos controlados.	**Fase Inicial (Calentamiento - 15 min)** * Movilidad articular específica: Círculos con las muñecas, flexión-extensión de codos y rotación suave de hombros. * Activación de tren inferior: Marcha estática (elevar rodillas suavemente) para preparar el equilibrio. * Juego de sombras: Simular el movimiento del lanzamiento del tejo sin el peso, enfatizando el balanceo del brazo y el paso hacia adelante. **Fase Central** En esta semana no buscamos que explote la mecha, sino que el tejo caiga dentro del área deseada. * Ejercicio 1: El péndulo de precisión. * Lanzamientos a una distancia reducida (3-4 metros). * Consigna: El brazo debe subir recto como un pendulo * Ejercicio 2: Lanzamiento con apoyo. * Realizar el lanzamiento manteniendo una mano apoyada en una silla o barra si el adulto mayor presenta inestabilidad * Ejercicio 3: Puntuación simbólica. * Dividir el tablero en zonas imaginarias. Se otorgan puntos por "caer cerca del bocín" y "caer dentro del cuadro". Esto motiva sin la presión de la explosión de la mecha. **Fase Final (Vuelta a la calma - 10 min)** * Estiramientos suaves: Énfasis en los flexores de los dedos, antebrazos y zona lumbar. * Ejercicios de respiración: Inspiración profunda elevando brazos y exhalación soltando el cuerpo. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Lanzamiento al bocín Competencia de precisión Ronda de acercamiento al objetivo Mini torneo por parejas
Viernes	10/04/2026	8:00 AM	10:00 AM	Trabajar estabilidad con cambios de ritmo, dirección o superficies.	**Fase Inicial: Activación Dinámica (15 minutos)** Antes de iniciar el recorrido, es vital preparar el cuerpo para el terreno irregular. * Movilidad Articular Progresiva: Énfasis en tobillos (flexión/extensión), rodillas y cadera. * Activación de Core: Ejercicios suaves de equilibrio (sostenerse en un pie por 5-10 segundos) para activar los músculos estabilizadores que protegen la columna. * Calentamiento Cardiovascular: Caminata muy suave en el sitio o en círculo aumentando la **Fase Central: La Caminata** 70 minutos ruta planificada En esta etapa se busca mejorar la resistencia aeróbica y la técnica de paso. * Técnica de Marcha: Instruir sobre el apoyo correcto del pie (talón-planta-punta) y el braceo coordinado para mantener el equilibrio y el impulso. * Control de Intensidad: Mantener un ritmo que permita hablar sin agitarse excesivamente (Test **Fase Final: Estiramiento y Socialización (15 minutos)** * Estiramientos Estáticos: Foco en el tren inferior (gemelos, isquiotibiales y cuádriceps) y zona lumbar. Se recomienda realizarlos de pie apoyándose en árboles o barandas para mayor seguridad. * Cierre Grupal: Una breve charla sobre lo observado en la ruta (flores, aves, paisajes) para fomentar la memoria y la interacción social. **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	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida del adulto mayor mediante un programa de actividad física adaptado, que promueva la autonomía en las actividades de la vida diaria.

					DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
L u n e s	14/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Promover la transición de la técnica básica a la precisión y el juego táctico.	**Fase Inicial: Calentamiento Específico (15 - 20 min)** * Movilidad Articular: Énfasis en el hombro lanzador, codo, muñeca y, muy importante, en las rodillas para el paso de apoyo. * Ejercicios de Equilibrio: - * lanzamientos de sombra **1. Fase Central: Desarrollo de la Técnica y Puntería** * Drill de Distancia Adaptada * El Reloj de Precisión: * Colocar marcas alrededor del bocín (círculo central). * El objetivo no es solo hacer "mecha", sino lograr que el tejo caiga lo más cerca posible del centro de forma consistente. * Control de Respiración: Enseñar a inhalar antes de apuntar y exhalar. **1. Fase Final: Estiramiento y Recuperación** * Estiramiento de Cadenas Cruzadas: Estirar el brazo derecho y la pierna izquierda simultáneamente para relajar la espalda. * Relajación de Muñeca: Movimientos circulares suaves y estiramiento de flexores/extensores de los dedos. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Juego de puntuación acumulativa Desafío de lanzamiento por colores Circuito de puntería y coordinación
M a r t e s	15/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Promover la transición de la técnica básica a la precisión y el juego táctico.	**Fase Inicial: Calentamiento Específico (15 - 20 min)** * Movilidad Articular: Énfasis en el hombro lanzador, codo, muñeca y, muy importante, en las rodillas para el paso de apoyo. * Ejercicios de Equilibrio: - * lanzamientos de sombra **1. Fase Central: Desarrollo de la Técnica y Puntería** * Drill de Distancia Adaptada * El Reloj de Precisión: * Colocar marcas alrededor del bocín (círculo central). * El objetivo no es solo hacer "mecha", sino lograr que el tejo caiga lo más cerca posible del centro de forma consistente. * Control de Respiración: Enseñar a inhalar antes de apuntar y exhalar. **1. Fase Final: Estiramiento y Recuperación** * Estiramiento de Cadenas Cruzadas: Estirar el brazo derecho y la pierna izquierda simultáneamente para relajar la espalda. * Relajación de Muñeca: Movimientos circulares suaves y estiramiento de flexores/extensores de los dedos. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Juego de puntuación acumulativa Desafío de lanzamiento por colores Circuito de puntería y coordinación
M i é r c o l e s	16/04/2026	8:00 AM	10:00 AM	Trabajar estabilidad con cambios de ritmo, dirección o superficies.	**Fase Inicial: Activación (15 minutos)** Antes de iniciar el recorrido, es vital preparar las articulaciones, especialmente considerando el terreno irregular de la naturaleza. * Movilidad articular completa: Énfasis en tobillos (giros suaves), rodillas (flexo-extensión) y cadera. * Activación cardiovascular: Marcha estática rítmica aumentando la intensidad progresivamente. * Estiramiento dinámico: Balanceo de brazos y piernas para mejorar el rango de movimiento. **Fase Central: El Recorrido** . tiempo de recorrido (70 min) * Intensidad: Mantener un ritmo que permita hablar sin fatigarse excesivamente. * Primeros 20 min: Caminata continua con enfoque en la postura y la respiración profunda. * Actividad Sensorial (10 min): Realizar una parada en un punto de interés para identificar 3 sonidos diferentes (aves, viento, agua) y 3 texturas (hojas, cortezas, piedras). Esto mejora la conexión cognitiva y reduce el estrés. * Retorno :Caminata de regreso manteniendo la formación y el apoyo mutuo. **Fase Final: Vuelta a la Calma (15 minutos)** El descenso de la frecuencia cardíaca debe ser gradual para evitar mareos. * Caminata de enfriamiento: Reducción drástica del ritmo hasta llegar al punto de inicio. * Flexibilidad estática: Estiramientos suaves sostenidos por 20 segundos, enfocándose en: * Gemelos y sóleo: Crucial tras caminar en terrenos con inclinación. * Cuádriceps: Con apoyo en un compañero o árbol. * Zona lumbar: Flexión suave de tronco hacia adelante. * Hidratación y Cierre: Espacio para compartir brevemente la experiencia de la semana y cómo se han sentido físicamente. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Paso suave y consciente Caminata del despertar Moviendo el cuerpo Ritmo tranquilo
J u e v e s	17/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Promover la transición de la técnica básica a la precisión y el juego táctico.	**Fase Inicial: Calentamiento Específico (15 - 20 min)** * Movilidad Articular: Énfasis en el hombro lanzador, codo, muñeca y, muy importante, en las rodillas para el paso de apoyo. * Ejercicios de Equilibrio: - * lanzamientos de sombra **1. Fase Central: Desarrollo de la Técnica y Puntería** * Drill de Distancia Adaptada * El Reloj de Precisión: * Colocar marcas alrededor del bocín (círculo central). * El objetivo no es solo hacer "mecha", sino lograr que el tejo caiga lo más cerca posible del centro de forma consistente. * Control de Respiración: Enseñar a inhalar antes de apuntar y exhalar. **1. Fase Final: Estiramiento y Recuperación** * Estiramiento de Cadenas Cruzadas: Estirar el brazo derecho y la pierna izquierda simultáneamente para relajar la espalda. * Relajación de Muñeca: Movimientos circulares suaves y estiramiento de flexores/extensores de los dedos. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Juego de puntuación acumulativa Desafío de lanzamiento por colores Circuito de puntería y coordinación
V i e r n e s	18/04/2026	8:00 AM	10:00 AM	Trabajar estabilidad con cambios de ritmo, dirección o superficies.	**Fase Inicial: Activación (15 minutos)** Antes de iniciar el recorrido, es vital preparar las articulaciones, especialmente considerando el terreno irregular de la naturaleza. * Movilidad articular completa: Énfasis en tobillos (giros suaves), rodillas (flexo-extensión) y cadera. * Activación cardiovascular: Marcha estática rítmica aumentando la intensidad progresivamente. * Estiramiento dinámico: Balanceo de brazos y piernas para mejorar el rango de movimiento. **Fase Central: El Recorrido** . tiempo de recorrido (70 min) * Intensidad: Mantener un ritmo que permita hablar sin fatigarse excesivamente. * Primeros 20 min: Caminata continua con enfoque en la postura y la respiración profunda. * Actividad Sensorial (10 min): Realizar una parada en un punto de interés para identificar 3 sonidos diferentes (aves, viento, agua) y 3 texturas (hojas, cortezas, piedras). Esto mejora la conexión cognitiva y reduce el estrés. * Retorno :Caminata de regreso manteniendo la formación y el apoyo mutuo. **Fase Final: Vuelta a la Calma (15 minutos)** El descenso de la frecuencia cardíaca debe ser gradual para evitar mareos. * Caminata de enfriamiento: Reducción drástica del ritmo hasta llegar al punto de inicio. * Flexibilidad estática: Estiramientos suaves sostenidos por 20 segundos, enfocándose en: * Gemelos y sóleo: Crucial tras caminar en terrenos con inclinación. * Cuádriceps: Con apoyo en un compañero o árbol. * Zona lumbar: Flexión suave de tronco hacia adelante. * Hidratación y Cierre: Espacio para compartir brevemente la experiencia de la semana y cómo se han sentido físicamente. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Paso suave y consciente Caminata del despertar Moviendo el cuerpo Ritmo tranquilo

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				ABRIL	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida del adulto mayor mediante un programa de actividad física adaptado, que promueva la autonomía en las actividades de la vida diaria.	
				DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	21/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	consolidar la técnica de lanzamiento y celebrar los avances mediante una dinámica de partido 3 y 3	**Inicial (Calentamiento) - 15 a 20 Minutos** * Movilidad Articular Dinámica: Círculos suaves con hombros y cuello, giros de muñeca y rotación de tobillos para preparar las articulaciones de lanzamiento. * Caminata de Activación: Recorrido suave alrededor del campo de tejo (8 a 10 minutos) aumentando el ritmo progresivamente. * Simulación de Gesto: Realizar el movimiento de lanzamiento de tejo sin el peso del disco, enfocándose en la extensión completa del brazo y el equilibrio. **2. Fase Central (Habilidades y Juego) - 40 a 50 Minutos** En esta etapa final, buscaremos la precisión bajo condiciones de juego: * Ajuste de Puntería: Lanzamientos a distancias variables (más corta de la reglamentaria) buscando el centro del bocín, con énfasis en el "parábola" del tiro para evitar impactos secos en las rodillas. * Torneo Relámpago Amistoso: * Organizar equipos de 2 o 3 personas. * Reglas adaptadas: Se otorgan puntos por cercanía al bocín (mano) y por impacto (mecha), pero priorizando siempre la postura correcta sobre la fuerza * Circuito de Equilibrio: Entre turnos de juego, realizar ejercicios de apoyo unipodal (sostenerse en un pie con apoyo de una silla) para fortalecer la base del lanzamiento. **3. Fase Final (Vuelta a la Calma) - 10 a 15 Minutos** * Estiramiento Estático: Énfasis en el tren superior (bíceps, antebrazos y espalda) y estiramiento suave de flexores de la cadera. * Hidratación Consciente: Finalizar con una pausa de hidratación y control de ritmo cardiaco. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Técnica de lanzamiento: Posición del cuerpo Forma correcta de lanzar el tejo Control de fuerza y puntería
Martes	22/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	consolidar la técnica de lanzamiento y celebrar los avances mediante una dinámica de partido 3 y 3	**Inicial (Calentamiento) - 15 a 20 Minutos** * Movilidad Articular Dinámica: Círculos suaves con hombros y cuello, giros de muñeca y rotación de tobillos para preparar las articulaciones de lanzamiento. * Caminata de Activación: Recorrido suave alrededor del campo de tejo (8 a 10 minutos) aumentando el ritmo progresivamente. * Simulación de Gesto: Realizar el movimiento de lanzamiento de tejo sin el peso del disco, enfocándose en la extensión completa del brazo y el equilibrio. **2. Fase Central (Habilidades y Juego) - 40 a 50 Minutos** En esta etapa final, buscaremos la precisión bajo condiciones de juego: * Ajuste de Puntería: Lanzamientos a distancias variables (más corta de la reglamentaria) buscando el centro del bocín, con énfasis en el "parábola" del tiro para evitar impactos secos en las rodillas. * Torneo Relámpago Amistoso: * Organizar equipos de 2 o 3 personas. * Reglas adaptadas: Se otorgan puntos por cercanía al bocín (mano) y por impacto (mecha), pero priorizando siempre la postura correcta sobre la fuerza * Circuito de Equilibrio: Entre turnos de juego, realizar ejercicios de apoyo unipodal (sostenerse en un pie con apoyo de una silla) para fortalecer la base del lanzamiento. **3. Fase Final (Vuelta a la Calma) - 10 a 15 Minutos** * Estiramiento Estático: Énfasis en el tren superior (bíceps, antebrazos y espalda) y estiramiento suave de flexores de la cadera. * Hidratación Consciente: Finalizar con una pausa de hidratación y control de ritmo cardiaco. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Técnica de lanzamiento: Posición del cuerpo Forma correcta de lanzar el tejo Control de fuerza y puntería
Miércoles	23/04/2026	8:00 AM	10:00 AM	Integrar todo lo aprendido en las semanas anteriores: la resistencia ganada, la técnica de respiración y la conexión con el entorno.	**Fase Inicial: Activación de Despedida (15 minutos)** En esta sesión final, la activación debe ser fluida para maximizar el tiempo en el sendero. * Lubricación Articular Dinámica: Movimientos circulares de grandes grupos musculares (hombros, cadera y tobillos). * Juego de Reacción Suave: Pequeños ejercicios de coordinación (por ejemplo, tocarse el talón contrario o seguir ritmos con las palmas) para despertar el sistema nervioso. * Recordatorio Técnico: Breve repaso sobre el uso de bastones (si los usan) y la importancia de la pisada firme. **1. Fase Central: Caminata de Consolidación (50 - 70 minutos)** Esta es la sesión de mayor duración. * El Reto de la Pendiente: Si el grupo lo permite, incluir un tramo corto de ascenso. * Actividad "El Guía por un Minuto": Rotar el liderazgo de la fila. * Momento de Silencio Contemplativo (5 min): A mitad del recorrido, realizar un tramo en absoluto silencio para apreciar la biodiversidad. **El cierre de la cuarta semana debe ser gratificante y reflexivo.** * Estiramiento Integral Progresivo: Foco especial en la cadena posterior (espalda y piernas) y cuello. * Círculo de Gratitud * Hidratación de Cierre: Un espacio para compartir un refrigerio saludable. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Paso firme Camino seguro Pisadas conscientes Sigue la línea (caminar en línea imaginaria)
Jueves	24/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	consolidar la técnica de lanzamiento y celebrar los avances mediante una dinámica de partido 3 y 3	**Inicial (Calentamiento) - 15 a 20 Minutos** * Movilidad Articular Dinámica: Círculos suaves con hombros y cuello, giros de muñeca y rotación de tobillos para preparar las articulaciones de lanzamiento. * Caminata de Activación: Recorrido suave alrededor del campo de tejo (8 a 10 minutos) aumentando el ritmo progresivamente. * Simulación de Gesto: Realizar el movimiento de lanzamiento de tejo sin el peso del disco, enfocándose en la extensión completa del brazo y el equilibrio. **2. Fase Central (Habilidades y Juego) - 40 a 50 Minutos** En esta etapa final, buscaremos la precisión bajo condiciones de juego: * Ajuste de Puntería: Lanzamientos a distancias variables (más corta de la reglamentaria) buscando el centro del bocín, con énfasis en el "parábola" del tiro para evitar impactos secos en las rodillas. * Torneo Relámpago Amistoso: * Organizar equipos de 2 o 3 personas. * Reglas adaptadas: Se otorgan puntos por cercanía al bocín (mano) y por impacto (mecha), pero priorizando siempre la postura correcta sobre la fuerza * Circuito de Equilibrio: Entre turnos de juego, realizar ejercicios de apoyo unipodal (sostenerse en un pie con apoyo de una silla) para fortalecer la base del lanzamiento. **3. Fase Final (Vuelta a la Calma) - 10 a 15 Minutos** * Estiramiento Estático: Énfasis en el tren superior (bíceps, antebrazos y espalda) y estiramiento suave de flexores de la cadera. * Hidratación Consciente: Finalizar con una pausa de hidratación y control de ritmo cardiaco. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Técnica de lanzamiento: Posición del cuerpo Forma correcta de lanzar el tejo Control de fuerza y puntería
Viernes	25/04/2026	8:00 AM	10:00 AM	Integrar todo lo aprendido en las semanas anteriores: la resistencia ganada, la técnica de respiración y la conexión con el entorno.	**Fase Inicial: Activación de Despedida (15 minutos)** En esta sesión final, la activación debe ser fluida para maximizar el tiempo en el sendero. * Lubricación Articular Dinámica: Movimientos circulares de grandes grupos musculares (hombros, cadera y tobillos). * Juego de Reacción Suave: Pequeños ejercicios de coordinación (por ejemplo, tocarse el talón contrario o seguir ritmos con las palmas) para despertar el sistema nervioso. * Recordatorio Técnico: Breve repaso sobre el uso de bastones (si los usan) y la importancia de la pisada firme. **1. Fase Central: Caminata de Consolidación (50 - 70 minutos)** Esta es la sesión de mayor duración. * El Reto de la Pendiente: Si el grupo lo permite, incluir un tramo corto de ascenso. * Actividad "El Guía por un Minuto": Rotar el liderazgo de la fila. * Momento de Silencio Contemplativo (5 min): A mitad del recorrido, realizar un tramo en absoluto silencio para apreciar la biodiversidad. **El cierre de la cuarta semana debe ser gratificante y reflexivo.** * Estiramiento Integral Progresivo: Foco especial en la cadena posterior (espalda y piernas) y cuello. * Círculo de Gratitud * Hidratación de Cierre: Un espacio para compartir un refrigerio saludable. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Paso firme Camino seguro Pisadas conscientes Sigue la línea (caminar en línea imaginaria)

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	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida del adulto mayor mediante un programa de actividad física adaptado, que promueva la autonomía en las actividades de la vida diaria.

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	27/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Fortalecer la coordinación motriz y la precisión mediante lanzamientos controlados de tejo.	**Fase Inicial: Calentamiento y Movilidad (15 minutos)** * Movilidad articular general: Círculos suaves con el cuello, hombros, muñecas y tobillos. * Activación específica: Realizar movimientos de balanceo de brazos sin peso (simulando el lanzamiento) para calentar el manguito rotador. * Ejercicios de equilibrio: Caminar en línea recta o mantenerse sobre un pie (con apoyo si es necesario) para fortalecer la estabilidad antes de lanzar. **Fase Central: Técnica y Familiarización (30 minutos)** En esta primera semana, el enfoque no es explotar la mecha, sino la comodidad con el implemento. * El Agarre: Enseñar la forma correcta de sostener el tejo según el tamaño de la mano, asegurando que el agarre sea firme pero no tenso. * Postura Erguida: se Practica la posición de los pies (uno adelantado al otro) para generar una base estable. El enfoque debe estar en mantener la espalda recta durante el balanceo. * Lanzamientos a corta distancia: Reducir la distancia habitual de la cancha. * Coordinación ojo-mano: Realizar lanzamientos suaves buscando que el tejo caiga plano, trabajando la fluidez del movimiento del brazo. **Fase Final: Vuelta a la Calma y Socialización (15 minutos)** * Estiramientos suaves: Enfocarse en antebrazos, hombros y zona lumbar. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Martes	28/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Fortalecer la coordinación motriz y la precisión mediante lanzamientos controlados de tejo.	**Fase Inicial: Calentamiento y Movilidad (15 minutos)** * Movilidad articular general: Círculos suaves con el cuello, hombros, muñecas y tobillos. * Activación específica: Realizar movimientos de balanceo de brazos sin peso (simulando el lanzamiento) para calentar el manguito rotador. * Ejercicios de equilibrio: Caminar en línea recta o mantenerse sobre un pie (con apoyo si es necesario) para fortalecer la estabilidad antes de lanzar. **Fase Central: Técnica y Familiarización (30 minutos)** En esta primera semana, el enfoque no es explotar la mecha, sino la comodidad con el implemento. * El Agarre: Enseñar la forma correcta de sostener el tejo según el tamaño de la mano, asegurando que el agarre sea firme pero no tenso. * Postura Erguida: se Practica la posición de los pies (uno adelantado al otro) para generar una base estable. El enfoque debe estar en mantener la espalda recta durante el balanceo. * Lanzamientos a corta distancia: Reducir la distancia habitual de la cancha. * Coordinación ojo-mano: Realizar lanzamientos suaves buscando que el tejo caiga plano, trabajando la fluidez del movimiento del brazo. **Fase Final: Vuelta a la Calma y Socialización (15 minutos)** * Estiramientos suaves: Enfocarse en antebrazos, hombros y zona lumbar. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Miércoles	29/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Desarrollar la trancision hacia la resistencia aeróbica moderada. Una vez completado el primer mes de adaptación, esta semana busca que el adulto mayor mantenga el esfuerzo por un tiempo más prolongado.	**Fase Inicial (Calentamiento) - 10 a 12 Minutos** * Activación Progresiva: Iniciar con una caminata muy lenta (ritmo de paseo) durante los primeros 5 minutos para lubricar articulaciones. * Movilidad Dinámica: Mientras se camina suavemente, realizar movimientos controlados de brazos (círculos) y elevación ligera de rodillas (sin saltar). **Fase Central (Entrenamiento) - 35 a 45 Minutos** En esta etapa aumentamos el volumen total de la actividad: * Bloque Principal: Caminata a paso constante y rítmico. El objetivo es alcanzar un nivel de esfuerzo donde la respiración sea más profunda pero aún se pueda mantener una conversación breve. * Variación de Terreno Opcional. * Control de Cadencia: En lugar de dar pasos más largos, se recomienda dar pasos más frecuentes para reducir el impacto en las rodillas y la cadera. **Fase Final (Vuelta a la Calma) - 10 Minutos** * Desaceleración: Reducir el ritmo gradualmente en los últimos 5 minutos hasta que las pulsaciones regresen a un estado de reposo. * Estiramiento General: * Pantorrillas: Apoyando las manos en una pared o árbol. * Isquiotibiales: Estiramiento suave de la parte posterior de la pierna (sin rebotar). * Respiración: Realizar 3 a 5 inhalaciones profundas expandiendo el tórax para oxigenar los músculos trabajados. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Alividades de ubicacion temporo espacial
Jueves	30/04/2026	8:00 AM	11:00 AM	Fortalecer la coordinación motriz y la precisión mediante lanzamientos controlados de tejo.	**Fase Inicial: Calentamiento y Movilidad (15 minutos)** * Movilidad articular general: Círculos suaves con el cuello, hombros, muñecas y tobillos. * Activación específica: Realizar movimientos de balanceo de brazos sin peso (simulando el lanzamiento) para calentar el manguito rotador. * Ejercicios de equilibrio: Caminar en línea recta o mantenerse sobre un pie (con apoyo si es necesario) para fortalecer la estabilidad antes de lanzar. **Fase Central: Técnica y Familiarización (30 minutos)** En esta primera semana, el enfoque no es explotar la mecha, sino la comodidad con el implemento. * El Agarre: Enseñar la forma correcta de sostener el tejo según el tamaño de la mano, asegurando que el agarre sea firme pero no tenso. * Postura Erguida: se Practica la posición de los pies (uno adelantado al otro) para generar una base estable. El enfoque debe estar en mantener la espalda recta durante el balanceo. * Lanzamientos a corta distancia: Reducir la distancia habitual de la cancha. * Coordinación ojo-mano: Realizar lanzamientos suaves buscando que el tejo caiga plano, trabajando la fluidez del movimiento del brazo. **Fase Final: Vuelta a la Calma y Socialización (15 minutos)** * Estiramientos suaves: Enfocarse en antebrazos, hombros y zona lumbar. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo

OBSERVACIONES:

MARLEN SOFIA GIL VANO	Marlen Sofia Gil Cano.
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Tibaquichá

20/04/2026
Metodólogo del IMRD Cota

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	**MAYO**
OBJETIVO MENSUAL	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante actividades recreativas de Tejo y caminatas guiadas, fortaleciendo la movilidad, la coordinación, la integración social y los hábitos de vida saludable.

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	04/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Refinar el movimiento del brazo (péndulo) y el "vuelo" del tejo. Aumentar el volumen de lanzamientos sin perder la postura. Manejar la concentración en situaciones de juego real.	**Fase Inicial: Calentamiento Específico (15 min)** **Fase Central: Técnica y Adaptación (40 min)** * Lanzamientos a media distancia (6-8 metros) buscando que el tejo caiga "plano". * Volumen: 4 series de 10 lanzamientos por sesión. * Ejercicios de equilibrio unipodal (sostenerse en un pie) para mejorar la base del lanzamiento. **Fase Final: Vuelta a la Calma y Seguridad (10 min)** **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Martes	05/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Refinar el movimiento del brazo (péndulo) y el "vuelo" del tejo. Aumentar el volumen de lanzamientos sin perder la postura. Manejar la	**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	06/05/2026	8:00 AM	10:00 AM	Realizar calentamiento adecuado antes de caminar. Mantener una postura corporal correcta. Mejorar resistencia física de forma progresiva. Promover hidratación y pausas activas. Favorecer interacción social durante el recorrido.	**Información preventiva para los adultos mayores.** **Calentamiento:** 15 min de movimientos articulares estáticos. **-Fase de Inicial (10 min):** Ritmo lento para lubricar articulaciones y avisar al corazón que aumente las pulsaciones. **Iniciamos ruta planificada.** 2. Fase de Crucero:iniciamos caminata a un paso un paso firme y constante. 3. Fase de Enfriamiento vuelta a la calma (5-10 min): Reducir el ritmo gradualmente. **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.
Jueves	07/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Refinar el movimiento del brazo (péndulo) y el "vuelo" del tejo. Aumentar el volumen de lanzamientos sin perder la postura. Manejar la concentración en situaciones de juego real.	**Fase Inicial: Calentamiento Específico (15 min)** **Fase Central: Técnica y Adaptación (40 min)** * Lanzamientos a media distancia (6-8 metros) buscando que el tejo caiga "plano". * Volumen: 4 series de 10 lanzamientos por sesión. * Ejercicios de equilibrio unipodal (sostenerse en un pie) para mejorar la base del lanzamiento. **Fase Final: Vuelta a la Calma y Seguridad (10 min)** *** Estiramientos suaves: Enfocándose en el antebrazo, el pectoral y la zona lumbar.** *** Hidratación** **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Viernes	08/05/2026	8:00 AM	10:00 AM	Realizar calentamiento adecuado antes de caminar. Mantener una postura corporal correcta. Mejorar resistencia física de forma progresiva. Promover hidratación y pausas activas. Favorecer interacción social durante el recorrido.	**Información preventiva para los adultos mayores.** **Iniciamos ruta planificada.** 2. Fase de Crucero:iniciamos caminata a un paso un paso firme y constante. 3. Fase de Enfriamiento vuelta a la calma (5-10 min): Reducir el ritmo gradualmente. **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 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	**MAYO**
OBJETIVO MENSUAL	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante actividades recreativas de Tejo y caminatas guiadas, fortaleciendo la movilidad, la coordinación, la integración social y los hábitos de vida saludable.

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	11/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**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. **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 **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M a r t e s	12/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**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. **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 **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
M i é r c o l e s	13/05/2026	8:00 AM	10:00 AM	Realizar calentamiento adecuado antes de caminar. Mantener una postura corporal correcta. Mejorar resistencia física de forma progresiva. Promover hidratación y pausas activas. Favorecer interacción social durante el recorrido.	**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.
J u e v e s	14/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**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. **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 **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
V i e r n e s	15/05/2026	8:00 AM	10:00 AM	Realizar calentamiento adecuado antes de caminar. Mantener una postura corporal correcta. Mejorar resistencia física de forma progresiva. Promover hidratación y pausas activas. Favorecer interacción social durante el recorrido.	**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	**MAYO**
OBJETIVO MENSUAL	Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante actividades recreativas de Tejo y caminatas guiadas, fortaleciendo la movilidad, la coordinación, la integración social y los hábitos de vida saludable.

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	18/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**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 bocín: **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	19/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**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 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 **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Atividades de presicion y balanceo
Miércoles	20/05/2026	8:00 AM	10:00 AM	Realizar calentamiento adecuado antes de caminar. Mantener una postura corporal correcta. Mejorar resistencia física de forma progresiva. Promover hidratación y pausas activas. Favorecer interacción social durante el recorrido.	**Fase inicial:** **-** calentamiento dinámico - marcha con elevación de rodillas - balanceo de brazos **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. **Fase de Recuperación vuelta a la calma** **Estiramiento (10 minutos)** Es fundamental para evitar la rigidez al día. - estiramiento de isquiotibiales **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Actividad cardiovascular, fortalecimiento de piernas y mejora del equilibrio.
Jueves	21/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**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 bocín: **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
Viernes	22/05/2026	8:00 AM	10:00 AM	Realizar calentamiento adecuado antes de caminar. Mantener una postura corporal correcta. Mejorar resistencia física de forma progresiva. Promover hidratación y pausas activas. Favorecer interacción social durante el recorrido.	**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. **Fase principal: Estructura de la caminata:** **Inicio suave (5 min):** **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:** 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				MAYO	
OBJETIVO MENSUAL				Promover el bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante actividades recreativas de Tejo y caminatas guiadas, fortaleciendo la movilidad, la coordinación, la integración social y los hábitos de vida saludable.	
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	25/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**- Fase Inicial (15 min)** Saludo y motivación Movilidad articular Estiramientos suaves Explicación de normas de seguridad **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. * Centro de Gravedad: se le Indica que las rodillas deben mantener una ligera flexión. Esto protege la zona lumbar al absorber el esfuerzo del balanceo. 2. Fase de Fluidez del Péndulo (Técnica) El enfoque de la cuarta semana es que el movimiento deje de ser robótico y sea fluido. * El Brazo como Péndulo: La explicación debe enfatizar que la fuerza no sale de apretar el tejo con el brazo rígido, sino de un balanceo relajado que nace desde el hombro. * Punto de Soltada (Release): Enseña al usuario a identificar el momento exacto en que el brazo **Fase Final:** Estiramientos estático (10 min) Respiración y relajación Hidratación Retroalimentación grupal **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Integrar al grupo y enseñar normas básicas del tejo.
M a r t e s	26/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** Calentamiento general Ejercicios de movilidad de brazos y piernas **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. * Centro de Gravedad: se le Indica que las rodillas deben mantener una ligera flexión. Esto protege la zona lumbar al absorber el esfuerzo del balanceo. 2. Fase de Fluidez del Péndulo (Técnica) El enfoque de la cuarta semana es que el movimiento deje de ser robótico y sea fluido. * El Brazo como Péndulo: La explicación debe enfatizar que la fuerza no sale de apretar el tejo con el brazo rígido, sino de un balanceo relajado que nace desde el hombro. * Punto de Soltada (Release): Enseña al usuario a identificar el momento exacto en que el brazo **Fase Final:** Estiramientos Hidratación Conversatorio recreativo **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Práctica de puntería -Lanzamientos por parejas Juegos de precisión
M i é r c o l e s	27/05/2026	8:00 AM	10:00 AM	Realizar calentamiento adecuado antes de caminar. Mantener una postura corporal correcta. Mejorar resistencia física de forma progresiva. Promover hidratación y pausas activas. Favorecer interacción social durante el recorrido.	**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. -Respiración y postura **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). * Cadera: Balanceos laterales y frontales de pierna. * Tronco: Rotaciones suaves de hombros y giros de torso controlados. 2. Fase de Caminata * Continua: Mantener un ritmo estable durante todo el tiempo . * Intervalada: 3 minutos de ritmo normal por 1 minuto de ritmo más ágil (Nivel intmedio/avanzado). * Reto de Superficie: Caminar sobre diferentes texturas (pasto, pavimento, tierra) para mejorar la **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: Caminata suave de 40 minutos** **Pausas activas** **Ejercicios de equilibrio**.
J u e v e s	28/05/2026	8:00 AM	11:00 AM	Practicar coordinación ojo-mano. Mejorar precisión en el lanzamiento. Fortalecer concentración y atención. Estimular trabajo en equipo y recreación. Promover participación segura y activa.	**Fase Inicial: Estructura del Calentamiento (10-15) minutos** 1. Movilidad Articular **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. * Centro de Gravedad: se le Indica que las rodillas deben mantener una ligera flexión. Esto protege la zona lumbar al absorber el esfuerzo del balanceo. 2. Fase de Fluidez del Péndulo (Técnica) El enfoque de la cuarta semana es que el movimiento deje de ser robótico y sea fluido. * El Brazo como Péndulo: La explicación debe enfatizar que la fuerza no sale de apretar el tejo con el brazo rígido, sino de un balanceo relajado que nace desde el hombro. * Punto de Soltada (Release): Enseña al usuario a identificar el momento exacto en que el brazo **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:** Técnica de lanzamiento: Posición del cuerpo Forma correcta de lanzar el tejo Control de fuerza y puntería
					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.

V i e r n e s	29/05/2026	8:00 AM	10:00 AM	Realizar calentamiento adecuado antes de caminar. Mantener una postura corporal correcta. Mejorar resistencia física de forma progresiva. Promover hidratación y pausas activas. Favorecer interacción social durante el recorrido.	**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). * Cadera: Balanceos laterales y frontales de pierna. * Tronco: Rotaciones suaves de hombros y giros de torso controlados. 2. Fase de Caminata * Continua: Mantener un ritmo estable durante todo el tiempo . * Intervalada: 3 minutos de ritmo normal por 1 minuto de ritmo más ágil (Nivel intermedio/avanzado). * Reto de Superficie: Caminar sobre diferentes texturas (pasto, pavimento, tierra) para mejorar la **Fase Final:** Estiramientos Hidratación Socialización grupal **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
MARLEN SOFIA GIL VANO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Daniel Segura Tibāquichá

11/05/2026
Metodólogo del IMRD Cota