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

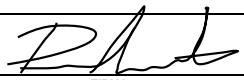
CONTROL ASISTENCIA MENSUAL ADULTO MAYOR 2026

ENTRENADOR:	DIEGO ALEXANDER GIL HERNANDEZ
MES:	FEBRERO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	DIA DEL MES																													# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
1	Miriam Gonzales						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	18	0	100%
2	Antonia Gomez							x		x	x			x	x		x				x	x	x	x	x			x	x		x		18	16	2	89%
3	Pablo Espejo						x	x	x	x	x				x		x	x			x	x	x	x				x	x		x		18	15	3	83%
4	Antonia Monreal						x	x	x	x	x			x	x		x	x				x	x	x	x			x			x		18	15	3	83%
5	Fernando Hernandez						x	x	x	x				x	x			x			x	x	x	x	x			x	x	x			18	15	3	83%
6	Ana Lucia Marin						x	x	x	x				x	x		x	x			x	x		x	x			x	x	x	x		18	16	2	89%
7	Plinio Reyes						x		x	x	x				x		x	x			x	x	x	x				x	x	x			18	15	3	83%
8	Blanca Lilia Vargas						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	18	0	100%
9	Eugenio Aldana						x	x	x	x	x			x	x		x	1			x	x	x	x				x		x			18	15	3	83%
10	Flor Agudelo							x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	16	2	89%
11	Gloria Castillo						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	18	0	100%
12	Luz stella Castilo						x		x	x	x			x	x		x	x			x		x	x	x					x	x		18	14	4	78%
13	Gilberto Linares						x	x		x	x				x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x			18	15	3	83%
14	Lida Crespo						x	x	x	x	x			x				x				x		x	x			x		x	x		18	13	5	72%
15	Jesus Castillo						x	x	x	x	x			x	x		x	x				x	x	x	x				x	x	x		18	16	2	89%
16	Ana Diaz						x	x		x	x			x	x		x	x			x	x	x	x				x	x	x	x		18	17	1	94%
17	Matilde Perez						x	x	x	x				x			x				x		x	x	x			x	x	x	x		18	16	2	89%
18	Nohora Morales						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x				x	x	x	x		18	17	1	94%
19	Ovidio Castro						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	18	0	100%
20	Flor Alba Alfonoso						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x				x	x	x		18	17	1	94%
21	Amailia Neuque							x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	17	1	94%
22	Rafael Moreno						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x				x	x	x		18	17	1	94%
23	Dionisio Rodriguez						x	x	x	x	x			x			x	x			x		x	x	x			x	x	x	x		18	15	3	83%
24	Marta Margo						x	x	x	x	x			x	x		x	x				x	x	x	x				x	x	x		18	16	2	89%
25	Dora Barbosa						x	x	x	x	x			x	x		x				x		x	x	x			x	x	x	x		18	16	2	89%
26	Flor Gomez						x	x		x					x		x	x			x	x	x	x	x					x	x		18	13	5	72%
27	Alez Montañez						x	x	x	x	x			x	x			x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	17	1	94%
28	Yolanda Barrantes						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x				x	x	x	x		18	17	1	94%
29	Gloria Balsero							x	x	x	x			x	x		x	x			x			x	x			x	x	x	x		18	15	3	83%
30	Leonidas Montaño						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x						x	x		18	16	2	89%
31	Miriam Angel						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x				x	x	x	x		18	18	0	100%
32	Gloria Parra						x	x	x	x	x						x	x			x		x	x	x			x		x	x		18	14	4	78%
33	Antonia Lopez						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x		x	x	x			x	x	x			18	17	1	94%
34	Carmen Julia Silva							x	x	x	x			x	x		x	x			x		x	x	x				x	x	x		18	16	2	89%
35	Eva Sepulveda						x	x		x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	17	1	94%
36	Marlen Fonseca						x		x	x	x			x	x						x		x	x	x			x	x	x	x		18	16	2	89%
37	Silvana Rodriguez						x	x	x	x					x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	17	1	94%
38	Juliana Fonseca						x	x	x	x				x			x	x			x	x		x	x			x	x	x	x		18	15	3	83%
39	Eva Fonseca						x	x		x	x			x			x	x			x	x	x	x					x	x			18	13	5	72%
40	Teresa Herrera						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	18	0	100%
41	Pablo Garay						x		x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	17	1	94%
42	Antonio Diaz						x	x	x	x	x			x	x			x			x	x	x	x	x			x		x	x		18	16	3	89%
43	Flor Maria Quevedo						x	x		x	x			x	x			x			x	x		x	x			x	x	x	x		18	15	3	83%
44	Idali Gualteros						x	x	x	x	x				x		x	x			x		x	x	x			x	x	x			18	15	3	83%
45	Angela Castro						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	18	0	100%
46	Alicia Fajardo						x	x	x	x	x			x			x	x			x	x	x	x	x					x	x		18	15	3	83%
47	Maria Eugenia Chacon						x		x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x				18	16	2	89%
48	Jose Ignacio						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x		18	18	0	100%
49	Luz Marina Lopez						x	x	x	x	x			x	x		x	x			x	x	x	x				x	x	x	x		18	17	1	94%
50	Otilia Castro							x	x	x	x			x	x		x	x			x	x		x	x			x	x	x	x		18	16	2	67%
	Total de asistencia diaria por EDF	0	0	0	0	0	46	47	43	50	44	0	0	43	43	0	43	45	0	0	46	40	42	50	45	0	0	39	42	47	41	0		803	98	4439%

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**803**
FALLA	**98**

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				Diego Alexander Gil Hernandez	
MES				Abril	
OBJETIVO MENSUAL				Fomentar la práctica del tejo y caminatas recreativas en adultos mayores, fomentando la actividad física, la socialización y el bienestar integral, mediante encuentros periódicos adaptados a sus	
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	01/04/2025	8 am	10 am	Fomentar la caminata semanal en adultos mayores para mejorar su salud física, fortalecer su movilidad y promover el bienestar general mediante una actividad segura y adaptada a sus capacidades.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
OBSERVACIONES:					
Diego Alexander Gil Hernandez					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					FIRMA

Versión 2
Enero 2026 Elaboro:
Equipo Metodológico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**Diego Alexander Gil Hernandez**
MES	**Abril**
OBJETIVO MENSUAL	Fomentar la práctica del tejo y caminatas recreativas en adultos mayores, fomentando la actividad física, la socialización y el bienestar integral, mediante encuentros periódicos adaptados a sus capacidades que fortalezcan la salud física, mejoren la calidad de vida e incentiven hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas y al aire libre.

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 am	11 am	Fomentar la práctica del tejo como una actividad recreativa que contribuya al bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante su participación constante.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	07/04/2026	8am	11 am	Fomentar la práctica del tejo como una actividad recreativa que contribuya al bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante su participación constante.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Miércoles	08/04/2026	8am	10am	Incentivar la realización de caminatas por el municipio para que los adultos mayores conozcan y valoren los espacios culturales, recreativos y naturales de su comunidad.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	09/04/2026	8am	11 am	Fomentar la práctica del tejo como una actividad recreativa que contribuya al bienestar físico, mental y social de los adultos mayores mediante su participación constante..	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viernes	10/04/2026	8am	10am	Incentivar la realización de caminatas por el municipio para que los adultos mayores conozcan y valoren los espacios culturales, recreativos y naturales de su comunidad.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

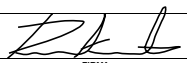
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**Diego Alexander Gil Hernandez**
MES	**Abril**
OBJETIVO MENSUAL	Fomentar la práctica del tejo y caminatas recreativas en adultos mayores, fomentando la actividad física, la socialización y el bienestar integral, mediante encuentros periódicos adaptados a sus capacidades que fortalezcan la salud física, mejoren la calidad de vida e incentiven hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas y al aire libre.

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 am	11 am	Desarrollar habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio y la precisión a través de ejercicios y juegos propios del tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	14/04/2026	8am	11 am	Desarrollar habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio y la precisión a través de ejercicios y juegos propios del tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Miércoles	15/04/2026	8am	10am	Mejorar la resistencia física y la movilidad general mediante recorridos semanales adaptados a las capacidades de cada participante.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	16/04/2026	8am	11 am	Desarrollar habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio y la precisión a través de ejercicios y juegos propios del tejo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viernes	17/04/2026	8am	10am	Mejorar la resistencia física y la movilidad general mediante recorridos semanales adaptados a las capacidades de cada participante..	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

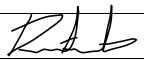
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**Diego Alexander Gil Hernandez**
MES	**Marzo**
OBJETIVO MENSUAL	Fomentar la práctica del tejo y caminatas recreativas en adultos mayores, fomentando la actividad física, la socialización y el bienestar integral, mediante encuentros periódicos adaptados a sus capacidades que fortalezcan la salud física, mejoren la calidad de vida e incentiven hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas y al aire libre.

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	21/04/2026			Promover el conocimiento y la correcta aplicación de las reglas del tejo, fomentando una participación ordenada, segura y respetuosa durante la actividad.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: **Actividades para el desarrollo de la sesión:1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion**
Martes	22/04/2026	8am	12m	Promover el conocimiento y la correcta aplicación de las reglas del tejo, fomentando una participación ordenada, segura y respetuosa durante la actividad.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Miércoles	23/04/2026	8am	10am	Fomentar la socialización y el fortalecimiento de vínculos comunitarios durante las caminatas grupales, promoviendo la participación activa y el sentido de pertenencia.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	24/04/2026	8am	12m	Promover el conocimiento y la correcta aplicación de las reglas del tejo, fomentando una participación ordenada, segura y respetuosa durante la actividad.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Viernes	25/04/2026	8am	10am	Fomentar la socialización y el fortalecimiento de vínculos comunitarios durante las caminatas grupales, promoviendo la participación activa y el sentido de pertenencia.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**Diego Alexander Gil Hernandez**
MES	**Marzo**
OBJETIVO MENSUAL	Fomentar la práctica del tejo y caminatas recreativas en adultos mayores, fomentando la actividad física, la socialización y el bienestar integral, mediante encuentros periódicos adaptados a sus capacidades que fortalezcan la salud física, mejoren la calidad de vida e incentiven hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas y al aire libre.

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 am	11 am	Fortalecer la coordinación mano-ojo y el equilibrio a través de ejercicios específicos relacionados con la dinámica del juego	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	28/04/2026	8am	11 am	Fortalecer la coordinación mano-ojo y el equilibrio a través de ejercicios específicos relacionados con la dinámica del juego	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Miércoles	29/04/2025	8 am	10 am	Estimular la motivación y el interés por la actividad física regular a través de caminatas por distintos sectores del municipio, combinando ejercicio con exploración y disfrute del entorno.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesion:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Jueves	30/04/2025	8 am	11 am	Fortalecer la coordinación mano-ojo y el equilibrio a través de ejercicios específicos relacionados con la dinámica del juego	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.

OBSERVACIONES:

Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Tibāquichá	01/04/2026 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	**Diego Alexander Gil Hernandez**
MES	**Mayo**
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la movilidad, la coordinación y el bienestar general de los adultos mayores durante el mes mediante caminatas suaves y la práctica de tejo. Promover la actividad física regular, la socialización y

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 am	11 am	Mejorar la coordinación motora y la precisión en adultos mayores mediante la práctica constante del lanzamiento en tejo, adaptando la intensidad y distancia según sus capacidades.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	05/05/2026	8am	11 am	Mejorar la coordinación motora y la precisión en adultos mayores mediante la práctica constante del lanzamiento en tejo, adaptando la intensidad y distancia según sus capacidades.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Miércoles	06/05/2026	8am	10am	Mejorar la capacidad cardiovascular manteniendo un ritmo constante, adaptado a las condiciones de cada adulto mayor.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	07/05/2026	8am	11 am	Mejorar la coordinación motora y la precisión en adultos mayores mediante la práctica constante del lanzamiento en tejo, adaptando la intensidad y distancia según sus capacidades.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Viernes	08/05/2026	8am	10am	Mejorar la capacidad cardiovascular manteniendo un ritmo constante, adaptado a las condiciones de cada adulto mayor.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**Diego Alexander Gil Hernandez**
MES	**Mayo**
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la movilidad, la coordinación y el bienestar general de los adultos mayores durante el mes mediante caminatas suaves y la práctica de tejo. Promover la actividad física regular, la socialización y hábitos saludables, contribuyendo a una mejor calidad de vida y mayor autonomía.

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	11/05/2026	8 am	11 am	Fortalecer la concentración y el control corporal durante la práctica de tejo, favoreciendo la estabilidad y la seguridad en cada movimiento..	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	12/05/2026	8am	11 am	Fortalecer la concentración y el control corporal durante la práctica de tejo, favoreciendo la estabilidad y la seguridad en cada movimiento.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion**.**
Miércoles	13/05/2026	8am	10am	Promover el equilibrio y la coordinación a través de recorridos seguros, incluyendo cambios de ritmo y pausas activas.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	14/05/2026	8am	11 am	Fortalecer la concentración y el control corporal durante la práctica de tejo, favoreciendo la estabilidad y la seguridad en cada movimiento.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Viernes	15/05/2026	8am	10am	Promover el equilibrio y la coordinación a través de recorridos seguros, incluyendo cambios de ritmo y pausas activas.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion

OBSERVACIONES:

Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**Diego Alexander Gil Hernandez**
MES	**Mayo**
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la movilidad, la coordinación y el bienestar general de los adultos mayores durante el mes mediante caminatas suaves y la práctica de tejo. Promover la actividad física regular, la socialización y hábitos saludables, contribuyendo a una mejor calidad de vida y mayor autonomía.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Martes	19/05/2026	8am	12m	Fomentar la socialización y el compañerismo a través de la práctica de tejo en grupo, promoviendo la participación activa y el trabajo en equipo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Miércoles	20/05/2026	8am	10am	Incentivar la constancia en la actividad física, fortaleciendo el hábito de realizar caminatas de forma regular.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	21/05/2026	8am	12m	Fomentar la socialización y el compañerismo a través de la práctica de tejo en grupo, promoviendo la participación activa y el trabajo en equipo.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion.
Viernes	22/05/2026	8am	10am	Incentivar la constancia en la actividad física, fortaleciendo el hábito de realizar caminatas de forma regular.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion

OBSERVACIONES:

Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**Diego Alexander Gil Hernandez**
MES	**Mayo**
OBJETIVO MENSUAL	Fomentar la práctica del tejo y caminatas recreativas en adultos mayores, fomentando la actividad física, la socialización y el bienestar integral, mediante encuentros periódicos adaptados a sus capacidades que fortalezcan la salud física, mejoren la calidad de vida e incentiven hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas y al aire libre.

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	25/05/2026	8 am	11 am	Promover el bienestar físico y emocional mediante la práctica de tejo como actividad recreativa, incentivando la constancia y el disfrute.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:** Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:** Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Martes	26/05/2026	8am	11 am	Promover el bienestar físico y emocional mediante la práctica de tejo como actividad recreativa, incentivando la constancia y el disfrute.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamico**s** **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Miércoles	27/05/2026	8 am	10 am	Fortalecer la autonomía e independencia de los adultos mayores mediante la práctica constante de caminatas, promoviendo seguridad, confianza y autocuidado en su vida diaria.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion
Jueves	28/05/2026	8 am	11 am	Promover el bienestar físico y emocional mediante la práctica de tejo como actividad recreativa, incentivando la constancia y el disfrute.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Practicar la tecnica basica del tejo y fomentar la coordinacion el equilibrio y los lanzamientos dirigidos en el juego **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:** 1.Movilidad articular de pies a cabeza,2.Movimiento del brazo dominante de atrás hacia adelente 3.Lanzamientos guiados 4.Juego recreativo adaptado 5.Retroalimentacion Final y periodo de recuperacion
Viernes	29/05/2026	8 am	10 am	Fortalecer la autonomía e independencia de los adultos mayores mediante la práctica constante de caminatas, promoviendo seguridad, confianza y autocuidado en su vida diaria.	**Fase Inicial:** Preparar el cuerpo para la actividad fisica con Movilidad Articular, calentamiento y estiramientos dinamicos **Fase principal:**Realizacion de ruta guiada con ritmo moderado con una postura adecuada y en supervicion constante **Fase Final:**Bajar la intensidad, relajar los musculos para empezar el periodo de recuperacion y de hidratacion **Actividades para el desarrollo de la sesión:**1.Movilidad articular de pies a cabeza, 2.Caminata continua,3.Hidratacion,4.Control de respiracion,5.Retro alimentacion final y periodo de recuperacion

OBSERVACIONES:

Diego Alexander Gil Hernandez	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Tibaquichá

11/05/2026
Metodólogo del IMRD Cota