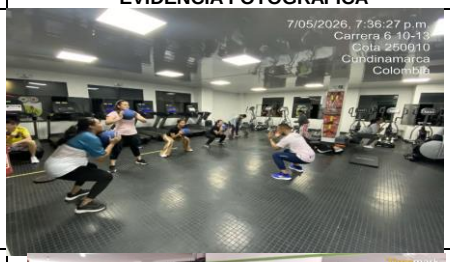
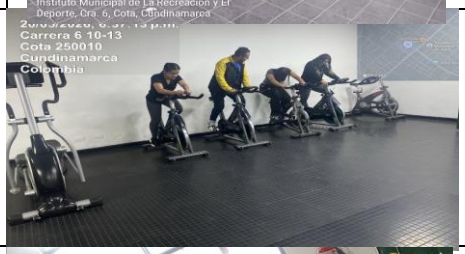
Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA		
SEGUIMIENTO FOTOGRAFICO GIMNASIO MUNICIPAL 2026			
NOMBRE DEL ENTRENADOR :	**EDISON CHITIVA QUINTERO**	**MES**	**MAYO**
LUGAR O ZONA	GIMNASIO MUNICIPAL COTA	**NUMERO DE USUARIOS**	**50 A 60 PERSONAS POR HORA**
NIVEL	BASICO INTERMEDIO	**OBJETIVO DEL MES**	**FORTALECER Y DESARROLLAR HABILIDADES, FUERZA DE LOS USUARIOS**

SEMANA	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION
1		EN EL MES DE MAYO DEL PRESENTE AÑO SE REALIZO APOYO EN LA ZONA DE PESAS GUAINDO Y ENSEÑANDOLES A LOS USUARIOS A REALIZAR UNA BUENA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS EN LAS DIFERENTES MAQUINAS QUE PODEMOS ENCONTRAR EN DICHA ZONA DE ENTRENAMENTO.
2		EN EL MES DE MAYO DEL PRESENTE AÑO SE REALIZO APOYO EN LA ZONA DE MUSCULACION GUIANDO A LOS USUARIOS A REALIZAR UNA MEJOR TECNICA DEL EJERCICIO
3		SE REALIZA RESPECTIVO ACOMPAÑAMIENTO A LOS USUARIOS EN LA ZONA DE PESAS , ADICIONAL SE REALIZAN ACTIVIDADES DE DONDE SE LE GUIA Y ENSEÑA AL USUARIO COMO SE PUEDEN REALIZAR VARIACONES DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOPARA UNA MEJOR ADAPTACION Y LOGRAR UN DESCANSO PARA LOS GRUPOS MUSCULARES TRABAJADOS
4		SE REALIZA ACOMPAÑAMIENTO Y GUIA A LOS USUARIOS EN LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE BAJA Y ALTA INTENSIDAD,EN ESTE CASO SE REALIZA RESPECTIVAS VARIACIONES EN LAS EJECUCIONES DEL EJERCICIO FORTALECIENDO EL ABDOMEN Y SE REALIZAN TRABAJOS EN TODO EL CORE.

Observaciones	

FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
30 04 26	7 PM	Luis Rent			Pesas	Famisanar	
	7 pm	Jeanette Bohorquez			Pesas	Famisanar	
	7 PM	Daniel Bolivar	1032937161		Pesas	Compensar	
	7 PM	Alberto Valdelamar					
	7 PM	Oscar Ortega	1003866749	3104772611	Pesas	Compensar	
30 04 26	7 pm	Leonardo Castillo	1070016576	3144749648		Sanitas	
30 04 26	7 pm	Mikhel Ruiz	1070416114	3134137585		Sanitas	
30 04 26	7 pm	Miguel Fajardo	1074917745	3153720042	Pesas	Sanitas	
30 04 26	7 pm	Andres Pesas	1003837677	3214212469	Pesas	Salud total	
30 04 26	7 pm	Johana Fernandez	1007407415	3025770415			

Sabado - Mayo 02 - 2026

7Am - 11Am

2-5-26	7:15	Heidy Ccc	2047757	317	Pesas	Cosmosalud	
		ANA MILENA	1010198609	3188872693	Pesas	SUKA	
2/05/26	7:20	Luisa Duque	1014655278	3006118103	Pesas	Sanitas	
02/may 2026	8am	Marcela García	1000326735	3124873093	Pesas	Cosmo	
02-05-26	8 o	Sara Jaramillo	1016604011	3137733976	Pesas	Famisanar	
02-05-26	8am	Miguel Melo	1019165169	3004627173	Pesas	Famisanar	
02-05-26	8:am.	Eduardo Molina	1031069		Pesas	Sanitas	
2/05/26	8:30am	Alexandra Herrera	1014430386	3143732221	Pesas	Compensar	
2-05-26	9:00	Alberto Bellavista					
2-05-26	9:00	Juan Angel Zuniga	4031579	3137682008	Pesas	Compensar	
2.05.26	9:36	ANA GUILLEN	1019090512	3139400865	Pesas	Sanitas	Ana
2/ 05/ 26	9:30	Yohana Yamen	7946622	3165242371	Pesas	Compensar	
"	10:00m	Camilo Bohorquez	1307221895	1307221895	Pesas	"	
2-05-26	10:00	GERMAN VILLALIG	2945880	3007104991	Pesas	ALIANSALUD	
02 05 26	9:30	Juliana Salguero Pedraza	1089391910	3153009418	Pesas	Famisanar	
02 05 26	10m	Firma del Entrenador	31573612	7006954916	Pesas	Famisanar	

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
05/04/2026	10:00	EDGAR EDUARDO RODRIGUEZ	80741066	3134260551	PESAS	compensar	
05/04/2026	10:00	[illegible]	1110[illegible]	3137494030	PESAS	Sanitas	
05-04-2026	10	CESAR MONTOYA	79061593	3174915826	PESA	FAMI	
05/04/2026	10 am	Jorge Murcia	1026285972	3246857177	Pesas	Sanitas	
05/04/26	10 AM	Santiago [illegible]	1014905591	3078837880	Pesas	[illegible]	
05/04/26	10:00	Billy Ortiz S.	96119517	3507302059	Pial/Cacho	Compensar	
04/05/26	10:00	Olga Chaves	23866397	3114981253		compensar	Olga
04-05/26	10:00	Camilo Mora	80821480	3118133923		compensar	
04-05-26	2PM	Santiago Vega Castillo	1007657026	3015626714	Pesas	Sanitas	
		Eduardo Serna	1035[illegible]	3507[illegible]06	Pesa	EPS Sura	

04 Mayo - 2026

2Pm - 11Am

04-05-26	4:30	Felipe Soler	80294584	3228794493	Pesas	Sanitas	
04-05-26	4:30	Sharon Soler	1069123721	3016411724	Pesas	Total	
04/05/26	4:00	Laura Sofia Romero	1070920374	3053511205			
04/05/26	4:00	Mateo Quintero	1001093019	3178004679	Pesas	Famisanar	
4-05/26	4:00	[illegible]	1110562449	3005756603	Pesas	Sanitas	
04-05-26	4:00	Valentina Quintero C	1077628820	3209123759	Pesas	Famisanar	
04-05-26	5:00	Katherine Castro	1073575694	3213862314	Pesas	Nueva	
04-05-26	05:00	Andres Cifuentes	1117116165	3109288198	Pesas	Compensar	
04-05-26	5:00	Nathaly Ruiz	2040730	3144833377	Pesa	Feeli	
04-05-26	5:00	Gabriela Soler	1022696493	3213820076	Pesas	Compensar	
04-05-26	5pm	Karina Soler	1000432443	3246119816	Pesas	Compensar	
04-05-26	5Pm	Victor Vigoya	1009863174	3186691005	Pesas	Sanitas	
04-05-26	5 pm	Nicka Ruiz	20401790	3222270021	Pesas		
04-05-26	5pm	Caleb Rodriguez	1076923721	"	Pesas	Sanitas	
04-05-26	5 PM	Carlos Garcia	1003505271	3182056976	Pesas	Famisanar	
		Firma del Entrenador					

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
2 Mayo	10 a.m.	Brayan Reyes	1070925811	—	Pesas	Salud Total	
2 May	10am	Cristhe Rojas	1000[illegible]	—	pesas	Sura	
2 mayo	10 am	Andres Rojas	1008357677	3214224090	pesa	Sanitas	
		Mayo 4 - 26		5 Am - 11 Am			
4-5-26	5:00	JULIAN TAUTA	1010048216	3152911491	PESAS	NUEVA	
" " "	"	Alberto "	80644603	"	" /cardio	Sanita	
4/5/26	5:00	Bruno Angarita	79600924	3142915779	Pesas	Famisanar	
	5:00	Carlos Pereira	1070921289	3144025563	Pesas	Salud total	
4/05/26	5:00	Fellei Daniel Guzman	1022561547	3218008596	Pesas	Sanitas	
4/05/26	5:05am	Yenny Pacheco MTB	1012651399	3006119837	Pesas	Sanitas	
04-05-26	5am	Andrea Herrera	1014140513	3008602114	pesas	Compensar	
04-05-26	5:08	YERBISON SOTO VEGA	1091.595.326	3116682628	Pesas	SANITAS	
" " "	"	MARIANA QUINTERO	1003364850	—	CARDIO	FAMISANAR	
	5:00	Catalina Palma	1057733326	3218069606	Plama	Sanitas	
	5:00	Felipe Moreno	3172323924	3017223889	Pesas	Famisanar	Felipe Moreno
	5:00	Juan Moreno	1070996809	3219380010	Pesas	Famisanar	Juan Moreno
	5:00	Daniela Castillo	1013940933	3146651561	Pesas	Sanitas	
04-05-26	5:00	Nicole Castillo	1000505578	3197351710	"	Nueva EPS	
04-05-26	5:00	[illegible]	1011087223	3134743309	"	Nueva EPS	
04-05-26	5:10	Juan Pablo Sanchez	1191376997	3005948326	Pesas	Sanitas	
	5:10	[illegible]	1013809880	3273359678	Pesas	Sanitas	
04-05-26	"	[illegible]	79650821	3114651561	"	Sanitas	
	5:55	Alexander Guerrero	3011743430	3112174726	Pesas	Salud Total	
	6:00	Juana Carolina	1010972083	3114635303	Pesas	Sanitas	
04-05-26	6:00	Jairo Gomez	1032403061	3217694049	Pesas	Famisanar	
		Camilo Reyes	1143553420	3173686668	Cardio	Famisanar	

Firma del Entrenador

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
04-03-2026	8:00	Johanna Perez	52902894	3182253776	Pesas	Sura	
04-03/26	9:00	Diana Camillo	41532171	3103560000	Pesas	Compensar	
04-03/26	8:00	Alberto Cordoba	80732686	3114425195	pesas	Sura	
04-03-26	8:00	Manuel Cardoso	1014301437	3144535243	pesas	Sura	
04-03-26	8:00	William Novela	1014480.866	3042025556	Cardio	Famisanar	
04-03-26	8:00	Yolanda Obando	51.738.504	3123047524	Pesas	Famisanar	
04-03-26	8:00am	Marellan Ossa	1.000973.751	3224717960	Cardio - pesas	Compensar	
04-03-26	8:00am	Alfonso Hurtado	79961062	3105637613	Cardio, Pesas	Compensar	
04-03-26	8:30	Eduardo Urbina	6751069		pesas	Sanitas	
		Rosalba Rodriguez	57435773		Pesas	Nueva eps	
04-04-26	8:42	Lina Maria Maldonado	41704378	3204935288	Cardio, Pesas	Famisanar	
04-04-26	8:45	Joaquin Sanchez	4033599	3132680808	pesas	Sura	
04-04-26	8:30	Luis Miguel Castro	1032468878	3204089385	Pesas	Sura	
04-04	8:30	[illegible]	1003268396	[illegible]	Pesas	Sanitas	
04-04-26	9:00	Cristian Hernandez	1003106618	3168953717	[illegible]	Sura	
04-04-26	8:00	Nite Barragan	68818110	3012344618	[illegible]	Famisanar	
04-04	8:00	Israel Enrique	5663773	3115804	[illegible]	[illegible]	
04-03-26	7:00	Maria Teresa Espinosa	52199919	3203562446	Gym Pesas	Compensar	
04-03-26	9:00	Camilo Melo	2091143	" "	cardio	Compensar	
04-03-26	9:00	[illegible]	[illegible]				
04-03-26	9:00	[illegible]	[illegible]				
04-04-26	9:00	Alejandro Barrera	1074440173	3115142116	Pesas	[illegible]	
04-04-26	9:00	Aldo Salamo	1016903603		Famisanar	Pesas	
04-04-26	9:00	Tatiana Ortiz	6253133310	3222225587	S. total	Pesas	
04-04-26	9:00	Yolanda Ortiz	1006688088	3109395693	Famisanar	Pesas	
04-05-26	10:00	Claudia Hernandez	20110106	3134196790	Pesas	Compensar	
04-05-26	10:00	Nilsa Jimenez	29694673	3165324776	Pesas	Compensar	
4-5-26	10:00	Sabel Jimenez B	51942393	3154798759	pesas	Sura	
4-5-26	9:30	Ruby [illegible]	1032339673	3158350015	pesas	Nueva EPS	
4-5-26	9:30	Yolanda Hoyos	51933783	3132632100	pesas	Sanitas	
4-5-26	9:30	Viviana Ramirez	1032410162	3154353258	Pesas	Compensar	
04-05-26	10:00	[illegible]	51866078	3132094116	Pesas	Famisanar	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	MAYO 05-2026	Hora	5am - 11am		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma	
05 05 26	5:am	Glaja Gonzalez		3178021860	Cardio	Compensar		
05-05-26	5am	Billy Uribe S.	96193.759	3503707059	Pesas/Cardio	Compensar		
05-05-26	5:02	YORDISON SOTO VEGA	1.091.595.726	3116682628	CARDIO	SANITAS		
05-05-26	5:00 am	Feller Daniel Guerrón	1022361547	3218008596	A Pesas	Sanitas		
05/05-26	5:am	Vanesa Zuniga Nino	1047655378	3006148554	Pesa	Sanitas		
5-5-26	5AM	JULIAN TAUTA	1019018316	3152911491	PESAS	NUEVA	JULIAN	
"	"	Alberto "	80664687	"	"	Sanitas		
	5AM	Nicolas Caparo	1081810320	3224701284	Pesas	Fomisanar	Nicolas Caparo	
		Carlos Jaime	1054097169	3144225569	Pesas	Salud total		
	5am	Monica Herrera	1019138694	—	Pesas	Sanitas		
	5am	Cielo Moreno	37723424	3012238881	Acomd.	Fomisanar	Cielo M.	
	5am	Daniela Castillo	3192331713	1000505518	Pesas	NuevaEPS		
	5am	Nicole Castillo	1019087223	3134773504	Pesas	Nuevaeps		
	5am	Alvaro Castillo	79489604	3204387367	Pesas	Nuevaeps		
	5am	Samuel David Contreras	1000605635	3204514763	el abra	Salud total		
	5am	Juan Cordella	1017730237	—	la sabana	Nueva eps		
		ANDRES ORTIZ	79930834	3114651561	PESAS	SANITAS		
	5am	SANTIAGO TORRES C.	1014990401	3028632377	"	"	Compensar	
	5:00	DAVID ANGARITA	79162924	3142915977	Pesas	Fomisanar		
5/05/25	5:00	Jeniffer Torres	1019156792	3003499586	pesas	Sanitas		
5/05/25	5:00	Juan Pablo Sanchez	1031129078	3123359670	Pesas	Sanitas		
5-5-26	6:00	Cristian Camel	1032071069	3213694161	Pesas	Eps		
5-5-26	6:00	Thomas Gomez	1072210523	3227321172	Pesas	Compensar		
	6:00	Jeanda Castellanos	1070922280	3142353037	Pesas	Sanitas		
		Gerry (EPS)	79353420	3125696660	Cardio	Famisanar		
		Juan Jaime	80662617	3103543426	Pesas	Compensar		
		Miguel Fuentes	1094118212	3103417726	Pesas	Sanitas		

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
05-05-26	9:54	Mª Camila Mancera	1019144849	3213230826		Compensar	
"	10am	Camilo BOCANEGRA	93072195	3238389182	PESAS	"	Camilo
05-05-26	10:am	Francisco Benavides	79.232681	3144530501	Pesas	Compens	
05-05-26	10:am	Beatriz Munoz	42.755.325	3104787907	Cardio	Comp.	
05.05.26	10:am	Julio Alberto Benavides I	19444732	3118120356	Cardio/pesas	Compensar	A B D
05-05-26	10:am.	Lupe Isabel Guzmán	39.526.404	3506668386	Cardio/pesas	Compensar	
05-05 26	10 am.	Deiby Yuranis Diaz M	1048995618	3225856777	Pesas!	Nueva eps.	
		Mayo - 5. 2026					
		2 pm - 8pm					
	2 00	Laura Valentina Quevedo	1072638820	3209123259	Pesas	Famisanar	
05/MAY/26	2:00 pm	Juan Jeremia	1076[illegible]	3009[illegible]304	Pesas	[illegible]	
05-05-2026	2:30	Edgar Bautista	79860862	3204343503	Pesas	salud total	
05-05-2026	3:00	Karen Pereya Martinez	1003555945	3197[illegible]002	Pesas	Salud total	
05-05-2026	3 pm	[illegible]	1.5.660.[illegible]	3125484587	[illegible]	[illegible] EPS	
05-05-2026	3 pm	[illegible]	1011046214	—	Pesas	Sanitas	
	3 pm	Andrea	52177.347	3134587341	Pesas	Compensar	
	3 pm	Amanda	1076[illegible]	[illegible]	Pesas	Compensar	
	3 pm	Juan Manuel	1076[illegible]	3144[illegible]	Pesas	Compensar.	
	3 pm	Leidy Bohórquez	1046[illegible]	3146[illegible]	Pesas	Compensar	
05-05-2026	4 pm	Alejandro Angelino Bejarano	1121[illegible]	3123[illegible]	pesas	Compensar	
05-05-2026	4 pm	Brayan Vargas	1070[illegible]	3223[illegible]	Pesas	Sanitas	
05 05 26	16:00	Felipe Soler	8[illegible]	8[illegible]	Pesas	Sanitas	
05-05-26	4:00	William Rodriguez	1070[illegible]	3004[illegible]	Pesas	Cafesalud	
05-05-26	4:00	Yuleth Niño	1030[illegible]	3016[illegible]	Pesas	Eps	
05-05-26	4:00	Sindy Niño	1030[illegible]	3505[illegible]	Pesas	Compensar	
05-05-26	4:00	[illegible]	1110[illegible]	3003[illegible]	pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
7:00 mayo	7:00	Paula Jaramillo	1026307260	5188653553	Cardio.	Sanitas	
7:00 mayo	7:00	Fabian Montoya	1026292355	3158552904	Cardio	Compensar	
7 mayo	7:00	Andres Rojas	1003837694	3214224665	pesas	S. Kaiser	
7 mayo	7:00	Daniel Ortega	1003657900	3109727314	pesas	compensar	
"	"	Alexander Ortiz	1037657752	3008256674	"	Sanitas	
		Mayo 06 - 2026					
		5AM - 11Am.					
5:00am							
6-05/2026	5:00am	Andrea Bonilla	1100223164	3135560115	pesas	Nueva eps.	
6/5/26	5:00AM	Paulo Angarita	1026209724	3142913777	Pesas	Famisanar	
06/05/26	5:00AM	Yerbison Soto Vega	1098595326	3116681628	Cardio	Sanitas	
06/05/26	5:00AM	Felley Daniel Guzman	1022361547	3216005516	Pesas	Sanitas	
06/05/26	5:00 am	Nicolas Castillo	1079069223	3734123504	Pesas	Famisanar	
06/05/26	5:00 am	Pedro Castillo	1098758604	3204304362	Pesas	Nueva EPS	
06/05/26	5:00am	Juan Ortiz	1075133312		Pesas		
6-5-26	5:00	Julian Tauta	1014011831 6	3152411443	PESAS	Nueva eps	
" "	"	Alberto "	80664683	"	"	Sanitas	
06/05/26	5:00am	Mariana Quintero	1003564850	—	PIERNA.	Famisanar	
06/05/26	5 am	Billy Ortiz Sanchez	86191955	3150070 59	Pesas/Cardio	Compensar	
06/05/26	5 am	Carlos Mario	3972240	3017223889	Andiven	Famisanar	
06/05/26	5 am	Jhon Moreno	1070026809	3216280020	andiven	Compensar	
6/5/26	5	Zamir Ortiz	1018440903	3114651561	Pesas	Sanitas	
	5am	Julio Gordon	1075151811	3012411373	Pesas	Compensar	
06/5/26	5:30am	Ana Paola Muñoz	5296409 3	3103308323	Cardio	Famisanar	
6-5-26	6:00am	Carlos Gomez	1032401061	3213671489	Pesas	Cambia	
	6:00am	Jeison Arias	1070923853	3142337303	Pesas	Sanitas	
	6	[illegible]	[illegible]	3162331	Pesas	[illegible]	
06/5/26	6:00	Juan Jose Quiroga	1070923853	3209953332	Centro		
6-5-26	6	Firma del Entrenador					

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
6 mayo	9:50 AM	Alexandra Herrera	1014130386	3133252211	Pesas.	Compensar	
6-05/26	10:00	Olga Quevedo	23866397	3114981253		compensar	Olga Cue
06-05/26	10:00	Camilo Mora	80821480	3118133923		compensar	Camilo Mora
06-05-26	10:00	Antonio Alvarez	91157.341	3505206102	Pesas	F. Sam	
06/05/26	10:00	Andrea Quevedo	1071170097	3125027283	Acondicionamiento	Nueva EPS	
6/05/26	10:00	Jaime Martinez	80.246.300	3115944041	Pesas	Compensar	
		Mayo - 6 - 026					
		2pm - 8pm					
06/mayo/26	2pm	Liliana Ramos	52216073	3002173296	Pesas	Sura	
06-05-26	2pm	Daniel Tiqui	1070925375	3124176220	Pesas	Famisanar	
06-05-26	3pm	Alejandro [illegible]	1.560.818	3125449581	[illegible]	Nueva EPS	
06-05-26	3pm	Adriana Galvez	65815359	3153091884	pesas-Cardio	SURA	
06-05-20/26	300	edgar Bautista	79560562	3204343503	Pesas	salud total	
	300	Jefay Bolaños	2041021	3196021410	Pesas	compensar	
06-05-2026	3	Valentina Arrieta	1066598121	3006242832		Nueva EPS.	
06-05-2026	3pm	David Zamora	1070926003	3105837913		Famisanar	David Zamora
06-05-2026	2pm	Brayan Vasquez	1076919760	3223905873	Pesas	Sanitas	Brayan V.
06-05-2026	4pm	Alexis Naranjo	1026722705	3239420970	Pesas	compensar	
06-05-2026	4pm	Laura Valentina Quevedo	1026728830	3209123351	pesas	Famisanar	
06-05-26	4pm	Estiliano Rivera Vargas	1054188626	3126485543	Pesas	Compensar	
6-05-26	4pm	[illegible]	1017653801	3248837883	Pesas	Nueva EPS	
6-05-26	4pm	Esteban villegas	1188214495	3208410426	pesas	colsanitas	Esteban villegas
6-05-26	4:00pm	Laura Rodido	1014590394	3204410286	Pesas	Sura	
06-05-26	4:00pm	Julie Tiria	1032310100	3008053377	Pesas	SURA	
06-05-26	4:00pm	Mateo Santiago	1007093019	3138004674	Pesas	Famisanar	
06-05-26	400	William Quintero	1070925774	9004913943	Pesas	CUAM	
		Firma del Entrenador					

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
06-05-26	7:40	Jaime Castro Duran	6571009899	3152740340	Cardio pesas	Compensar	
6-05-26	7:50	Alexander Rodriguez	1088506772	3112276567	Cardio pesas	Famisanar	
06-05-26	7:55	Laura Valentina Martinez Munoz	1022328950	3046265470	Cardio	Sanitas	
06-05-26	8:00	Mario Helena Espinosa	36177268	3124602807	Spinning	Nueva eps	
06-05-26	8:00	William Tapiero	19480866	3042025556	Cardio	Famisanar	
06-05-26	8:00	Maria Eugenia Ramos	55055964	3213609915	Cardio	Sura	
06-05-26	8:00	Maria Valencia	1053[illegible]	3213609915	Cardio	Sura	
06-05-26	8:00	Miguel Melo	1076161001	1009837117	Pesas	Famisanar	
06-05-26	8:00	M. Del Bermudez	6913117	3012274818	Pesas viejo	Famisanar	
06-05-26	8:00	[illegible]	40331559	3132620000	Pesas	[illegible]	
06-05-26	8:00	Andres Camacho	6646549	3204068900	Pesa	Famisanar	
06-05-26	8:00	Juan J. Gomez	1090941321	3172861353	Cardio	Sanitas	
06-05-26	8:10	Alejandro Rodriguez	7126322	3175607050	pesas	compensar	
06-05-26	8:10	Cristina David Jurado	1016071101	3509279878	Pesas	Sanitas	
06-05-26	8:26	Maria Luisa	10828669	3209458909	Colulo.		
06-05-26	8:30	Alex Arias	1012060597	3015460224	Pesas	Cosmo	
06-05-26	8:45	Laura Andrea Tiria	52073737	3132754650	Cardio	Sanitas	
06-05-26	9:00	Maria Teresa Espinosa	52198919	3208562941	Pesas	Compensar	
06-05-26	9:00	Isabel Suarez	86637[illegible]	3118048769	Cardio/Pesas	Compensar	
	9:00	Angel Torres	2011[illegible]			Compensar	
		Luis Fernando Hom	5205378[illegible]	3132633100	Pesas	Sanitas	
06-05-26	9:00	Camilo Melo	2091143		Cardio	Compensar	
06-05-26	9:00	Jorge Fonseca	80037116	3214035287	Cardio	Compensar	
06-05-26	9:00	Miguel	7018917857		Cardio	Nueva	
06-05-26	9:00	Claudia Hernandez	1020[illegible]	3132[illegible]	Pesas	Cosmo	
06-05-26	9:00	Yuliana Sierra	41791168	3134852044	Cardio		
06-05-26	9:00	Rosalba Velasquez	51745723	3078617778	Cardio	Nueva eps	
6-05-26	9:00	Rosario Lopez	14202994	3125851298	Pesas	Sanitas	
6-05-26	9:00	Jorge Garcia	4531321	3109[illegible]	Pesas	Compensar	
6-05-26	9:00	Andrea Ramirez	1075[illegible]620	3135[illegible]	Pesas	Compensar	
06-05-24	9:30	Juan Salvador Pulido	1089[illegible]970	3153[illegible]	Pesas/cardio	Famisanar	
		Firma del Entrenador					
06-05-24	10:00	Julio Alberto Benavides	19'444732	3115120356	Cardio/pesas	Compensar	
06-05-24	10:00	Maria Isabel Guzmán	39526404	3506676986	Cardio/pesas	Compensar	
06-05-26	9:45	Beatriz Muñoz	42.755-329	3104787907	Cardio	Compensar	
06-05-26	9:45	Francisco Bonilla	79.232681	3144530501	Pesas	Compensar	

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
		Fernanda Niño	1089200417	3143193772	Pesas	—	
		Nathaly Ruiz	2040130[illegible]	3147[illegible]2399	Pesas	Famisanar	
06-05-26	5:00	Juliet Niño	1070[illegible]5414	3016928673	Pesas	Sura	
06-05-26	5:00	Ma Angelica Herrera	1017052791	3202840724	Pesas	Salud total	
06-05-26	5:00	Andrea Paola Niño	2040139[illegible]	3222270221	Pesas	Sura	
06-05-26	5:00	Ulises Rojas	5112795	—	—		
06-05-26	5 pm	Dunna Julian	1069[illegible]4[illegible]	3214198[illegible]	Pesas	Compensar	
06-05-26	5pm	Gabriela Salom	1026[illegible]6[illegible]	3213350076	Pesas	Compensar	
06-05-26	5pm	Tatiana A. Ortegal A	1070[illegible]4[illegible]	3138[illegible]7[illegible]	Cardio	Compensar	
06-05-26	5pm	Juan David Cobos	1070[illegible]6129	3016489043	Pesas	Compensar	
06-05-26	5pm	Santiago Bejarano Bustos	1020940532	3207[illegible]383[illegible]	Pesas	Famisanar	
06-05-26	5pm	Carlos F.	—	—	Pesas	Famisanar	
06-5-26	5pm	Jorge Emilio M.	1913702	3102169518	Pesas	Compensar	
06-5-26	5pm	Jorge Mario Ramirez	1070919216[illegible]	3102279396	Pesas	Famisanar	
06-05-26	5pm	Juan Esteban Avendaño	1014295182	3207559214	Pesas	Salud total	
06-5-26	500	Edwin Pava	1070[illegible]		Pesas	Famisanar	
06-5-26	500	Geraldin Benitez.	1023941505	3022999626		Sanitas	
06-5-26	500	Eliem Pulgarin	1001[illegible]8378	3156315716	Pesas	Sanitas	
06/5/26	5 pm	Alexandra Ruiz	1070[illegible]0605	3224453821	Pesas	Sanitas	
06/05/26	5 pm	Leidys León	1030065924	3178853246	Pesas	Famisanar	
06/05/26	5pm	Emily Torres Herrera	1077658017	3203179263	Pesas	Salud t.	
06/05/26	5pm	Fabian Rojas	1090[illegible]973	3152203209	Cardio	Alianza	
06/05/26	5pm	German Villamil	7[illegible]0020	3209714099	Pesas	Alianza	
06-05-26	6pm	Yoselin Gonzalez	30160[illegible]29	3017690909	Tonificado	Compensar	
06-05-26	5:45pm	Angie Garzon	1003142147	3208065956	Pesas	Famisanar	
06-05-26	5:45pm	Paula Rivera	7020305279	7152056876	Pesas	Famisanar	
06-05-26	6:00pm	Jorge Garzon					
06-05	6:00	Carlos Rojas	19399176		Pesas	Nueva	
	6:00	Felix Mejia	3511942041	3132004497	Vibrozo		
06-05-26	6:00	Serena Garcia	1072656312	3249977173	Zumba	compensar	
06-05-26	6:00	Sara Camargo	3020[illegible]	3224[illegible]4[illegible]	Pesas		
		Firma del Entrenador					

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
6/5/26	7 Am	Juan Pescera Cantera	1005661428	3214475035	Lagrecunca	Nuevas	
6/5-026	7 Am	Camilo Bocanegra	93072195	3238389182	PESAS	"	Camilo B
6-05-026	7.00	Jeanny Castillo	1070916570	3144242649		sanitas	Jeanny Castillo
6-05-26	7.00	Nikol Ruiz	1001011111	3134137585		sanitas	
6 PM	"	[illegible]	422207	3145557791	Pesa		
6-5-26	7:00	Douglas Rey			Pesa		
7.00	7:00pm	Daniel Vargas	1003560170	3194225130	pesas	compensar	(illegible) O.
6-5-026	7 pm	Cristian Rojas	1000274450	3143962620	pesas	Sura	
6-5-026	7pm	Daian	1070922315	3103248	Pesas		
06-06-2026	7 Pm	Alejandro	1007240	1007295210	pesas	sanitas	
06-06-26	7 Pm	Andres Rojas	1003836771	3214212450	Pesas	S. Toda	
06-06-26	7 Pm	Edison Bautista	1003559415	3142755002	Pesas	Salud total	
			MAYO 07 - 2026				
			SAM - 11AM				
07/05/26	5am	Vanessa Quintero	1014651370	3006485227	Pesas	Sanitas	
7/5/26	5AM	Paulo Arbeláez	79630429	3142415977	Pesas	Famisanar	
7-5-26	5am	Mariela Quintero	1003560[illegible]	3133[illegible]	Pesas	Famisanar	
7-05-026	5AM	Carlos Pereira	1070922785	3144225563	Pesas	Salud total	
7-5-026							
7-5-026	5.am	Clara Gonzalez	3971545455	3178021860	Pesas	Compensar	
7-5-26	5 AM	Julian Tauta	1019008316	3152911491	PESAS	NUEVA	
7-05-026	"	Alberto "	80662683	"	" / Cardio	Sanitas	
07/05/26	5 AM	Nicolas Capado	1031810320	3224201284	Pesas	Famisanar	Nicolas Capado
7/05/26	5:00	Billy Uribe S.	96193959	3503707039	Pesas / Cardio	Compensar	
		Firma del Entrenador					

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	MAYO 08 2026	Hora	SAM - 11 Am	
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
5:AM	5/5/26	Paulo Arbeláez	79630429	3142415977	Pesas	Famisanar	
5:AM	5/5/26	Felipe Daniel Guzman	1022361647	3218003396	Pesas	Sanitas	
8-05-026	5Am	Carlos Pereira	1070922785	3144225563	Pesas	Salud total	
8/05/26	5Am	Juan David Lopez	1070916124	3014689043	Pesas	compen	
8-05-026	5am	Luis Arias	80496686	3122056987	Cardio. pesas		Luis Arias
8-5-26	5AM	Julian Tauta	1019008316	3152911491	PESAS	NUEVA	
8/05/26	5Am	Alberto "	80662683	"	"	Sanitas	
08/05/26	5:00	Billy Uribe Sanchez	96193959	3503707039	Pesas / Cardio	Compensar	
08/05/26	5:00	Nicolas Capado	1031810320	3224201284	Pesas	Famisanar	Nicolas Capado
08/05/26	5:00	Alberto Castillo	79758604	3205436367	Pesas	NUEVA	
08/05/26	5:00	Nicole Castillo	1017081229	3134973804	Pesas	Nueva	
08/05/26	5:00	Juan Castillo	1017990339	3	la cerrera	Nueva	
08/05/26	5:00	Andrea Rengifo	1002272164	3135560125	Pesas	Nueva EPS	
8-05-026	5:00	Andres Ortiz	1018440903	3114651561	"	Sanitas	
8-5-026	"	Samir E. Ortiz	79550821	"	"	"	
08/05/26	5:30	Alex Guaiado	79183430	3112744826	Pesas	Salud total	
08/05/26	6:00 am	Juan Valenza	1176564623	3202726561	Nuevas EPS	Famisanar	
8-5-26	6:00	German Reyes	74323476	3127[illegible]606	CMDL	Famisanar	
8-5-26	6am	Juan Carlos Gutierrez	1346815	3187022861	PLIMS	NUEVA	
8-5-26	6Am	Juan Jose Garroga	1070923533	3209453332	Centro	Nueva EPS	
8-5-26	6Am	Julio Gonzalez	79892[illegible]	3006160[illegible]	Pesas	Compen	
08/05/26	6Am	Paula Vega	1014990395	3012420401	Pesas	Salud	
8-05-026	6AM	Daniel Barrera	1014[illegible]	7017774846	CMDL	Sanitas	
			76194066534			SANITAS	
8-05-26	7am	Alejandro Herrera	1070920313	3008432714	pesas	Compensar	
8-05-26	7am	Victor [illegible]	1073524332	2202169387	pesas	Colpen	
8-05-26	7am	Juan Salazar	1023906311	3119497882	Pesas	Colpen	
8-5-26	7am	Jose Alejandro	1027773515	3178322198	Pesas	Pesas	
8-05-26	7am	[illegible]	1057090101	3137758861	Pesas	Pesas	
8-5-26	7 Am	Michell Barrios	1070918230		Sanitas	Nueva	
8-5-26	7am	Angie Cabezas	1010235[illegible]	3227633556	Sanitas	Sanitas	
8-5-26	7 AM	Ronald Carrillo	1012387717	3012050123	FAMI	FAMI	
		Firma del Entrenador					

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
08-05/26	10:00	Camilo Mora	80921480	3118133923		comfenalco	
08-05-26	10:00	Pablo Gonzalez	1920678787	3132760442	Cardio		
08-05-26	10 am	Virginia Sierra	41726665	3134912249	Cardio		
08-05-26	10 am	[illegible]	1010794466	3008572684	pesas	Compensar	
		Mayo 08-2026					
		2pm-8pm					
08-05-26	2PM.	Santiago Vega Castillo	1007657706	3015463614	Pesas	Sanitas	
08-05-26	2Pm	Deisi Lopez	1022427649	3132376069	Cardio	Salud total	
08-05-26	2Pm	Sergio Castro	1070920860	3201537117	Cardio	Salud total	
08-05-26	2Pm	David Bueno	1037870996	3023269976	pesas	salud TT	
08-05-26	3Pm	[illegible]	1136028278	3132484578	Cardio	Salud total	
08-05-2026	3Pm	Oscar Bautista	74860862	3204543503	Pesas	Salud total	
	3Pm	Angelica Pinedo	57172347	3134513725	Pesas	compensar	
	3Pm	Juan [illegible]	1070924442	3249767209	Pesas	Coomeva	
08-05-2026	4Pm	Mateo Dutrago	1007097019	3118009674	Pesas	Compensar	
08-05-2026	11Pm	Brayan Mayorga	1070919760	3223905873	Pesas	Sanitas	
08-05-26	4:Pm	Paul Ulloa	1110162724	3003186605	Pesas	Sanitas	
08-05-26	4:Pm	Alejandro Pedraza	1144146755	3124716741	Pesas	Compensar	
08-05-26	5:00	Juliet Niño	1070502240	3016920673	Pesas	Nueva	
08-05-26	5:00	Yuindy Niño	1030097797		Pesas	Coomeva	
08-05-26	5:00	Andrea Paola Niño	1020103980	3222270221	Pesas	Sanitas	
08/05/26	5:00	Dominis Figueroa	1070924847	3123375743	Pesas		
08/05/26	5Pm	Angelica Herrera	1012623844	3201540271	Pesas	salud total	
08-05-26	5Pm	Victor Vargas	1009803814	3150091605	Pesas	Sanitas	
08-05-26	5Pm	Carlos Rodriguez	1070915710		Pesas	Sanitas	
08-05-26		[illegible]	[illegible]	3115546666			
08-05-26	5Pm	Santiago Pedraza	1070930522	3124227447	Pesas	Fam	
8-5-26	5	Edwin Pena	1070116414		pesas	Famisanar	

Firma del Entrenador

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
8-5	5 Pm	Carlos Rios	1014272407	3143962629	pesas	Sanitas	
8-5-26	5 pm	Biaggi Rojas	1070875911	—	pesas	Salud total	
8	5 pm	Fernando Niño	1070920011		pesas	Famisanar	
		Jhon Chaparro	1070920985	- - -	pesas		
8 (Pm	5 Pm	Yuvene Heine	1072661629	3126606628	Yerna	Ferub	
8 may	5 Pm	[illegible]	[illegible]	— — —	pesas	Sanitas	
8/5/26	18:00	Sandra Milena Zapata	52241379	3138949311	— —	Sanitas	
08-15/26	18:00	Carolina Tafur	1121960182	— c —	GYM	Compensar	
08-05-26	18:00	Jessica Fajardo	1070921914	— " —	Gym	Sanitas	
08-05-26	18:00	Karen Garcia	1070949233	— " —	Gym	Compensar	
08-05-26	6:00	[illegible]	1001469186		pesas	Sanitas	
08-05-26	6:00	[illegible]	[illegible]	—	pesas	Sanitas	
08-05-26	6:00	Estefania Aguirre	1070918724	—	pesas	nueva	
08-05-26	6:00	Sara Camargo	3023641855		pesas	comp.	
08-05-26	6:00	Shaia Julio	1094147883		pesas	salud TT	
08-05-26	16:00	Luis Antonio Pulla Lozano	1100285549	3176958544	pesas	salud TT	
08-05-26	6:00	Lorena Garcia	1070656312	3249977173	pesas	compensar	
8-5-26	6:00	Ulises Rojas	3149725	— —	—	Olerca	
08-05-26	6:00	Jaime Tenaguia	1014117211				
08-05-26	6:00	Jeremy Gomez	1111467736				
08-05-26	6:30	Valentina Hernandez	1105675619	3212633919	Pes Cardio	Nueva EPS	
08-05-26	6:30	Jorem Lerena	1070914411	3132294110	pesas	Compensar	
08-05-26	6:30	Juan Bravo	1105614378	3214417077	pesas	Sanitas	
8-05-26	7:00	Luis Silva	1072665228	3214422841	pesas	Sanitas	
8-05-26	7pm	Julian Aparicio			pesas	compensar	
08-05-26	7:pm	Yoselin Gonzalez	30260028	3011768099	Cardio	compensar	
08-05-26	7:pm	Ana Mendoza	1070809943	2118665111	Cardio	Sanitas	
08-05-26	7:pm	Eduar Delgado	2393133311	3149335433	Cardio	Sanitas	
08-05-26	7pm	Sebastian Rojas	1090037537	3173500803	pesas	Nueva EPS	
08-05-26	7pm	Hidanis Moro	1040101080	3017061165	cardio	San Jose	
08-05-26	7pm	Karen Calderon	1000422895		pesas	Fam	

Firma del Entrenador

08-05-26

Powered by CamScanner

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11-5-26	6:00	Juan Gomez	71592251	3006141722	pesas	comp	
11-05-26	6:20	Yasmin Castro Ramos	65750989	3152740240	Cardio pesas	Compensar	
11-05-26	6:30	ANA MILENA	1010198609	3188726493	PESAS	SURA	
11-05-26	6:30	Natalia Rojas	1007143777	3107119757	Pesas	Nueva	
		Maria Dolly Ocampo.		3132747244			
	7:00	Laura Valentina Quevedo	1072638820	3209123259	Pesas	Famisanar	
11/05/26	7:00	Natali Gomez	1073630537	3202161987	pesas	Compensar	
11/05/26	7:00	Juan Solano	1023906311	3113947852	Pesas	Colpen	
11 5 26	7	Jorge Aguirre	80277348	3178542189	pesas	Famisanar	
11-05-26	7am	Laura Benzanilla	52801466	3132583523	pesas	Famisanar	
11-05-26	7am	Laura Ramirez	1014146417	3103562424	Cardio	Sanitas	
11-05-26	7am	Sebastian Nieto	1014364460	3174962226	Pesas		
11 05 26	7:00	JANETH CASTRO	5603542	3125783709	SPINING	FONAG.	
11-05-26	7:00	Cristian Maldo	79295643	3105512041		Comp.	
11-05-26	7:00	Ana Hernandez	1010160911	3127117730	cardio	Sura	
11-05-26	7:00	Luis Hernandez	1015101972	3133112273	cardio		
11-05-26	7am	Aurora Herrera	1070793313	3008652774	pesas	Compensar	
11-05-26	7am	Sadiel Ayala	1010928035	3241126229	pesas	Famisanar	
11-05-26	7:10	Juana Murcia	20456273	3158841711	Fortalecimiento	Nueva EPS	
11 05 26	7:10	Juan Ayala	1014806039				
		Alexander Cano	Comp	Mercel	Cardio	Cali	
11-05-26	7:00 Am	Beatriz Wilches	63478694	3002932813	pesas	Sura	
11-5-26	8:00	Luis Canale	5736600	3166928628	Spinning	Sura	
11 5 26	8:00	Alexander	80851067	3112276563	Pesas	Famis	
11 5 26	8:00	Maria Ramos	55055829	3213609915	El Abrazo	Sura	
11 5 26	08:00	Mario Sanchez	1053376548	3213609915	El Abrazo	Sura	Marco
11 05 26	8:00	Mario Velez Espinosa	3613376	3124602600	Spinning	Allianz	
11-05-26	8:00	TATHIANA REYES	1030916279	3016128289	SPINE	COMP.	
11-5-26	8:00	Jorge Ayala	83521222	3202307238	Spinning	ALFAS	
11-5-26	8:00	Mario Espinel	79285403	3114407361	Spinning	Sanitas	
MAY 11/2026	8am	Marcela Ortiz	40031079	3129324809	Pesas cardio	Compensar	
Firma del Entrenador							

11 MAYO 2026

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11/05/2026	5:00 AM	Feller Daniel Guzman Cabezas	1022361547	3218008596	Pesas	Sanitas	
11/5/2026	5:00AM	Juan Sanchez	1010417975	3002859066	Pesas	Salud total	
11/5/26	5:00	Paulo Aubaoia	79620424	3142913777	Pesas	Famisanar	
	5:00	Carlos Pereira	1014092768	3144225563	Pesas	Salud total	
11-5-26	5:00	JULIAN TAUTA	1019008316	3152911141	PESAS	NUEVA.	
11-5-26	5:00	Fernando Pacha	1076427137	3144138554	Pesas	Famisanar	
11-05-26	5:00	Nicolas Carpodor	1031810320	3124701284	Pesas	Famisanar	Nicolas Carpodor
11-5-26	11	Margarita Quintero	1003564850	-1-	Cardio	Famisa.	
11-5-26	11 11	Billy Vibe S.	96193159	3503707059	Pesas	Compensar	
11-05-26	5 AM	Carlos Moreno	3172324	3017223809	Pesas	Famisanar	
11-05-26	5 Am	Nestor Moreno	1030628809	3214380020	Pesas	Famisanar	
11-05-26	5am	Alberto Castillo	79458604	3202307367	Pesas	Nueva EPS	
11-05-26	5am	Nicolas Castillo	1017081229	3134723804	Pesas	Nueva EPS	
11-05-26	5am	Jonar Castillo	1018903335		Pesas	Nueva EPS	
11		Andres Ortiz Sanchez	79450821	3114551561	Pesas	SANITAS	
		Angie E. Ortiz Guzman	1018460812	11	11	SANITAS	
11-05-26	5:20	Gustavo Acosta	80266210	3114523791	Cardio	Salud total	
11-05-26	5:30	Alexander Guisao C.	3618332413	3117154268	Pesas	Salud total	
11-05-26	6:00am	Gina Muñoz	52964081	3103303223	cardio	Famisanar	
	6:00	Jaime Diaz	80160444	3107312-2	Pesas	Comp	
		Jaime Diaz	53095885	3014307946	Compensar	Reg	
		Juana Camila Diaz	1030972540	3114233303	Pesas	Sanitas	
		German Reyes	79933476	3122464010	Cardio	Famisanar	
		Andrea Giraldo	1017614484	3103872011	Pesas	Comp	
11/mayo/26	6:00	Fernando Bricio	72735003	3115750284	Cardio	Compensar	
11/05/26	6am	Liliana Castro	43606784	3021093242	Abdominales	Compensar	
11/05/26	6am	Ana Murillo	53061125	3152663171	Spinning	Salud total	
11/05/26	6am	Patricia Soto	51718527	3133922123	Spinning.	EPS Sanitas	
Firma del Entrenador							

Powered by CamScanner

Martes 12 Mayo - 2026 5am - 11am

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12/05/26	5:00am	Norayi Ramirez	1047611378	3056178529	Pesas	Sanitas	
12/05/26	5:00am	Rafael Cuellar	80064703	3115045576	Cardio	Sanitas	
12/5/26	5:00am	Juan Sanchez	1070012973	3002889066	Pesas	Salud total	
12-5-26	5:00	JULIAN TALLA	1014014846	3152911497	PESAS	NUEVA	
12-05-26	5:00	Alberto "	80664683	"	"	Sanitas	
12-05-26	5am	Natalia Gutierrez	53128802	3138978140	Pesas	Compensar	
12-5-026	5am	Juan Gonzalez	3137154033		pesas	Compensar	
12-5-026	5am	Cristian Ferreira	1070011085	3144625558	Pesas	Salud total	
12/5/26	5	Paulo Arango	79622929	3142315977	Pesas	Famisanar	
	5am	Luis Gaitan					
12/05/26	5am	Sergio Pineros	1001855050	3022863233	"	Compensar	
12/05/06	5am	Ana Melendro	53061125	3152663151	Cardio	Salud total	
12/05/06	5am	Jaimecer Soto	5172127	3143927123	Cardio	EPS Sanitas	
12/05/06	" "	Billy Uribe	16193359	3103477055	Pesa	Compsa	
12-05-26	5	Cielo Moreno	37723424	3017[illegible]			Cielo M.
12/05/26	5am	Francy Rueda	1070922134	3144138954	Pesas	Famisanar	
12/05/26	5am	Laura Correa	1070924759	3157989989	acondicionamiento	Sanitas	
12-5-026	5am	ANGIE GUZMAN	52065010	3007309202	PESAS	SANITAS	
12-05-026	5am	ANDRES ORTIZ	74950821	3114651561	PESAS	SANITAS	
12-05-026	5am	ZAMIR E ORTIZ G.	1084960612	"	PESAS	SANITAS	
12-05-2022	5:30am	Guillermo Villarreal	1020834076	3232920195	Pesas.	Famisanar	
12-05-2026	6:00am	Juan Jose Quiroga	1070923533	3209953332	Centro	Nueva EPS	
12-05-26	6	Juan Carlos Fuentes	1345687	3141021861	Pesas	NEPS	
	6	Jomile Diaz	1030995813	3014309416	Pesas	Compsa	
		GERMAN PEÑA	74353470	3157680669	Pesas	Famisanar	
12-05-26	6am	Omar Ordoñez Balaguer	1098224829	3208401206	Pesas	Compensar	
12-5-26	6am	[illegible]	52366044	3146823665			
	6:Am	Juanita Cantillo	1070922380	3141223307	Pesas	Sanitas	
		Miguel Guillen	1070912[illegible]	3103817[illegible]	Pesas		
	6am	Julian Guzmán	1073[illegible]	3053[illegible]	Pesas	Compensar	
	6:00am	Ingrid Brito	52735065	3107502897	Funcional	"	
	6:00	Paulo Ulloa	1014990595	3012420401	Pesas	Salud T	

Firma del Entrenador

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11-05-2026	6:00pm.	Katherine Bolivar Salcedo	1090[illegible]186	3105412316	Pesas	Sanitas	
11-05-26	6:00	GERMAN VILLAMIL	79958840	3007144995	PESAS	ALIANSALUD	
11-05-26	600	Lorena Garcia	1072656312	3249977173	Zumba	compensar	
11-05-26	600	Sara [illegible]	3022[illegible]	—	Zumba	Comp	
11-05-26	6:00	Karen Castellanos	1020[illegible]		Pesas	Sanitas	
11-05-26	6:00	Katherine Fernandez	1000[illegible]	3025770715	Pesas	Salud total	
	6:00	Carlos Rodriguez	(9399)76		pesas	Nueva	
	6:00		1000[illegible]			Compensar	
11-05-26	6:00	Karen Yorea Garcia Avendaño	1070919237	3172312797	Pesas	compensar	Karen Garcia
	600	Sacelda Garcia	20326[illegible]	3216[illegible]7055		compensar	
11-5-26	600	Jorge Rincon	88206100	3158920867		compensar	
11-05-26	600	JAIME MENDIVA	01261[illegible]				
11-05-26	6:00	Stephany Castellanos	1144625736		Pesas	Nueva eps	Stephy
11-05-26	6:00	Shara Juanita	1001117983	—	Pesas	Salud TF	
11-05-26	6:00	Dominik Triger					
11-05-26	6:00	Consuelo Pereira	1030[illegible]078		Pesas	Sanitas	
11-05-26	18:00	Paola Jara	1076320240	—	Pesas	Sanitas	Paola Jara
11-05-26	18:00	Luis Antonio Ferreira	1100022549	3126950549	Pesas	Salud total	
11-05-26	18:00	[illegible]	1136[illegible]	313[illegible]	Pesas	Sanitas	
11-03-26	6:00pm	Sarahy Castellanos	1020700402	3125584874		Sanitas	
11-05-26	6:00pm	Sandel Barbosa	1070920136	3135[illegible]2552		Sanitas	
		Blanca Pinto	52409611	3157424249	Pesas	Alianza	
		Juanita Sanchez	1014844435	3152424249	Pesas	Alianza	
		Jhoan Pereira	1030922769	3134438333	Pesas	Alianza	
11/05/26	6:00p	Andrés Quiñonez	70070374	3125490744	Pesas	Compensar	
11-05-26	7:00p	Jorge Bautista	1100540[illegible]	3217322726	Pesas	Famisanar	
11-05-26	7:00	Nora Acosta	20411515	8203411869		Sanitas	Nora
11-05-26	7:00	Magnolia Acosta	20435554	3125373390		Sanitas	
11-05-26	7:00	Maria paula Hernandez	1030919378	3195908863	Pesas	Sanitas	Maria Paula
11-05-26	7:00	Felipe Alejandro Gomez	1001[illegible]77	3142040448	Pesas	Famisanar	
11-05-26	7:00		1072652141	1011[illegible]	pesas		Magnolia

11-

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12-05-26	9:30	Antonia Ramirez	1073482620	3138338786	Pesas	Compensar	
12-05-26	9:30	Yoberli Jimenez	79646925	3162242361	Pesas	Compen	
12-5-26	9:30	Maria Helena Buitrago	41600141	3057457628	Cardio	Sura	
12-5-26	9:30	Shirley Jimenez	51712343	3157987591	pesas	Sura	
12-05/26	10:00	Olga Cuervo	23866317	3114981253		comfacesa	
12-05/26	10:00	Camilo Perez	80821480	311823		Cons	
12-05/26	10:00	German Villamil	79078810	3002248941	Pesas	Alianza	
12-05-26	10:00	Maria I Castillo	20101148	3118748615	pesa	Sanitas	
12-05-26	10:00	Thomas Gomez	1033103275	3257321137		Compensar	
12-05-26	10:00	Julio Lopez	14207984	3172857298		salud total	
12-05-26	2:05	Juan José Castillo	70769988	3224586699		Sanitas	
12-05-26	2:00						
	2:00	Andrea Pinto	51177345	312	Pesas	Compensa	
12-05-26	2:00	Nery Amparo	3171147	3006	Pesas	Famisanar	
12-05-26	3:00	Edgar Bautista	79560862	3204343503	Pesas	Salud total	
	3	Juan Silva	1030920000	3109514030	Pesas	Pesas	
		Yadiu Balbuena	[illegible]	3146[illegible]10	pesas	compensar	
		Yaricelex Cardenas	1070927183	3203043607	pesas	sanitas	
12-05-26	1:00	Steven Soler	1069971224	3041237[illegible]1	Pesa	Coo	
12-05-26	1:30	Felipe Jola	80739159	3228294993	Pesas	Sanitas	
Firma del Entrenador							

Mayo 12 - 2026

2pm - 8pm

Mayo 12 - 2026 2pm - 8pm

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12-05-26	4:00	Yoe Villamil	1100567791	3003756603	pesas	Sanitas	
12-05-26	4:00	Sindy Nino	1070097222		Pesas	Compen	
12-05-26	4:00	Yuleti Nino	1070092544	3016976673	Pesas	Sura	
12-05-2026	4:40	Leidy León	1030065974	4288[illegible]946	Pesas	Famisanar	
12-05-26	5:00	Andres Urbano	1131146[illegible]	3502988193	pesas	Compensar	
12-05-26	5:00	Andrea Nino	1070101340	3222270221	pesas		
12-05-26	05:00pm	Antonio Helen	91153[illegible]12	3505[illegible]	pesas	Famisanar	
		Martha Nino	20410[illegible]	3144883349	pesas	Famisanar	
		Fernando nino	1070920014		pesas		
12-05-26	5 pm.	Victor Mapia	1070988314	3506918605	Pesas	sanitas	
12-05-26	5 pm	Alisos Pesas	3146955	— —		Diskea	
12-05-26	5 pm	Isaac Castellanos	1070922295		pesas	famisanar	
12-05-26	5 pm	Juan David Lopez	1070418128	2019689043	Pesas	Compen	
12-05-26	5 pm	Paula Polina Molina Bila	1032437401	3124929001	Pesas	Compensar	
12-05-26	5 pm	Angelica Herrera	1070653344	3107846704	pesas	salud total	
12-05-26	5 pm	Tatiana Ulloa	1077[illegible]	7124[illegible]	pesas	Sura	
12-05-26	5 pm	Cristian Rojas	1000[illegible]	3143[illegible]	pesas	Sura	
12-05-26	5 pm	Juan Esteban Alvarado	1074295287	3207559124	pesas	Salud total	
12-05-26	5 pm	Geraldine Higuera	1123411505	3022949226		Salud total	
12-05-26	6:00pm	Katherine Rojas	1019[illegible]156	3105412576	Valpesas	Sanitas	
12-05-26	6 pm	Jaime Neman	9704176[illegible]				
12-05-26	6 pm	Jaime Cruz	3023618	3202[illegible]	[illegible]	comp.	
12-05-26		Jose Pinzon	89206100	3156920867		compensar	
12-05-26	6 pm	Samuel Martinez	1043[illegible]175	3144[illegible]	Pesas	Famisanar	Samuel M.
12-05-26	6pm.	Maria Arevalo	1069[illegible]3033	3018[illegible]	pesas	Famisanar	
12-05-26	6pm	Diana Balvera	1032[illegible]		pesas	Famisanar	
12-05-26	6pm	Dayana Arevalo	5679[illegible]		pesas		
12-05-26	6pm	Diego Alvarado	1185[illegible]	—	pesas	—	
12-05-26	6pm	Nasly Gonzalez	1110525175	3106138[illegible]	pesas	asmesalud	
12-05-26	6pm	Maria A Tibaquira	1013[illegible]	3124116908	pesas	salud total	
12-05-26	6pm	Valentina Hernandez	1105[illegible]	3212633979	pesas	Nueva EPS	Valentina
12-05-26	6pm		1030918412	3132[illegible]	pesas	Angel	
Firma del Entrenador							

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12-05-26	3:00PM	Tatiana Andrea Ariel	1073923485	310 880 7709	Centro	Compensar	
12-05-26	4:00	Carlos Ospina	1032365737	3104876511	Pesas	Compensar	
12-05-26	7pm	Yeferson Vivas	1121660546	3115804866	Pesas	Capresoca	
12-05-26	7pm	Duskar Cardenas	1022642191		Pesas		
		Karen Quintero	8255341				
		Camila Bautista			Pesas	Famisanar	

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Mayo-13-026	Hora	2pm- 8pm	
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
13-05	7Pm	Kiara Arcila	1001018464 6	3107976068	Pesas	Coosalud	
13.05.26	7pm	Gloria Delgado	23731 3834	3119135459	Confinación	Coosalud	
13-05-26	7pm	Miguel Angel Espinosa	1090925956	3125294019	Pesas	Famisanar	
13/05/26	7pm	Alexandra Ruiz	1070916833	3229433021	Pesas	Sanitas	
13.05.026	7AM	Maria Dolly Ocampo	25708856	3132747294			
13-05-026	7PM	Felipe Acevedo Garcia	1000175627	1000185616	Pesas	Famisanar	
13.05.2026	7 Pm	Juan Bere Cardon	1005062448	3114475451	Pesas	Nueva EPS	
13-05/26	7PM	German Villamil	79458810	3003140895	Pesas	Famisanar	
13/05/26	7:20	Brayan Andres	1107 78338	3132644420	Pesas	Nueva	
			Mayo- 14-026				
			5am- 11am				
14-05-26	5 am	Yulaika Arteaga	53128970	3178076866	Pesas	Compensar	
14-05-26	5 am	Clara Gonzalez	34715455	"	Pesas	Compensar	
14/05/26	5:00am	Vanessa Remuy	1072655378	—	Pesas	Sanitas	
14/05/26	5:00am	Gabriel Cular	80604702	—	Cardio	Sanitas	
14/05/26	5am	Ana Hernandez	53061125	3153663151	Cardio	Salud total	
14/05/26	5am	Patricia Soto	51718127	3133932173	Cardio	Eps Sanitas	
14/05/26	5Am	Santiago Forero	1015032322	3015032322	Pesas	Compensar	
14/05/26	5am	Camilo Sanchez	1020917423	3002554466	Pesas	Salud total	
14/05/26	5am	Nicolas Caporal	1030160360	3124760184	Pesas	Famisanar	Nicolas Caporal
14/5/26	5:00	Paulo Arbelaez	1012324724	3142915377	Pesas	Compensar	
14/05/26	5:00	Carlos Bolivar	1020821183	3142122562	Pesas	Salud total	
" "	" "	Julian Ortiz	1014532	3503170156	Pesas	Compensar	
	5:10 am	Albert Castillo	79758641	3204304767	Pesas	Nueva	
		Firma del Entrenador					

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Mayo 14-026	Hora	5am- 11am	
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
Mayo 14	7:20	Claudia Gomez	1015423238	3132707564	Pesas	Sanitas	
05/14/26	7:00	Beatriz Wilches	63478694	3002932813	Pesas	Sura	
5 26	7Am	[illegible]	1116258066	3115546088	Pesas		
	7am	[illegible]	5016796	—	Pesas		
Mayo 14	7:30am	Leidy Garcia	1140920437	3114728 [illegible]		Total	
14/05/26	8:00am	Luz Marina Chiranque	20957446	—	Cardio Centro	Famisanar	Luz Maria Ch
14-05-26	8:00am	Valentina Hernandez	1022328930	3046269410	Cardio Pesas	Sanitas	LVMH
may 14/26	8m	Maria Gaitan	40966 78	3124370 [illegible]	Cardio pesas	compen	
14/May/26	8:00	Karen Amaya Cardona	1010026202	3215689950	Pesas	Famisanar	
14 Mayo 2026	8:00	Sharik Amaya Cardona	1147480868	3242156655	Pesas	Famisanar	Sharik
14 mayo 2026	8:00	Stiven Cely	1140919214	3 [illegible]	"	"	Stiven
14 may	8am	[illegible]	1014 [illegible] 20	3133 [illegible]	"	Compen	
14 Mayo	8 am	William Aguilar	19.480.866	3042025550	"	Famisan	
14 Mayo	8 am	Yolanda Olando	51.738.504	3123041521	Cardio	Famisan	
14 05-2026	8:00 am	Deiby Luis Diaz	1040995618	3225816777	Pesas	Nueva EPS	
14-05-2026	8:00am	Jeremias Suarez	40331599	3122593008	Pesas	Compensar	
14-05-26	8:20	[illegible]	2044786	[illegible]	Pesas	—	
14-05-26	8:20	[illegible]	2614 [illegible]	3 [illegible]	Pesas	Com	
14-05-26	8:20	Oscar Estrella	[illegible]	3124965647	Pesas		
1	8am	Julian Bayona	1075[illegible]	3057444649	Pesas	Compensar	
14-05-26	8:30am	Miguel [illegible]	1070[illegible]	3004621931	~~Pesas~~ Cardio	Famisanar	
14-05-26	8:00	[illegible]	6995017	3214972242	Cardio	Sitotal	
14-05-26	8:40	Luna Maria Cardona	41704378	3204932888	Cardio, Pesas	Fallecimiento	20
14-05-26	8:40	Juan Morales Cardona	1020856[illegible]	3204[illegible]	Cardio, Pesas	Compensar	
14-05-26	8:40	Isidro Zuluaga	86037	3102804 [illegible]	" "	Compensar	
14-05-26	9	Pablo Gonzalez	19967387	3132260442		Famisanar	
14-05-26	9	Virginia Sierra	41701168	3124952044		Famisanar	
		Firma del Entrenador					

Powered by CamScanner

Mayo 14 - 2026 - 2pm - 8pm.

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
14/05/26	2pm	[illegible]	1023160	3007737140	Pesas	Sura	
14/05/26	2:45	Jhoan [illegible]	1019765581	3022883200	Pesas	Nueva EPS	
14-05-29/26	3:00	edgar [illegible]	1095608602	3284343503	Pesas	Salud total	
14-05-26	4.00	Shaira Julio	1001117983	3232336514	Pesas	Sal ft	
		DANNY GOMEZ CASTAÑO	80072913	-0-	PESAS	COMPENSAR	
14 05 26	4:00 pm	Raul Barrero	1005777280	3223928748	Pesas	San jos	Raul Barrero daya
14-05-26	4:00 pm	William [illegible]	1019195374	3004191943	Pesas	Cafesalud	
14-05-26	4:00 pm	Miguel [illegible]	1083510200	3022411102	Pesas	NUEVA	
14-05-26	4:00 pm	JULIE [illegible]	1014159 X4	3000850209	Pesas	SURA	
14-05-26	4:00	Nel [illegible]	1119562704	3003356605	Pesas	Sanitas	
14-05-26	4:00 PM	Mateo Patrago	1020109709	3138004674	Pesas	Famisanar	
14-05-26	5:00	[illegible]	1030922344	3016926615	Pesas	Sura	
14 05/26	5:00	Nataly [illegible]	1020143754	3144883394	Pesas	Famis	
14 05/26	5pm	Angelica Herrera	1076533394	3207[illegible]	pesas	salud total	
14 05 26	5p	[illegible]	[illegible]	[illegible]	pesas	sanitas	
	5	[illegible]	1047646026	3124347860	pesas	compensar	
14-05-26	760	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Ps		
14-05-26	5:00	Maria [illegible]	1070771933	1070771900	[illegible] centro	compensar	Maria Garcia
14-05-26	500	Mario [illegible]	[illegible]	3114160676	Famisanar		
14-05-26	5:00	Damari Figueroa	1026921044	3173375703	Cardio	Sanitas	
14-05-26	5:00	Leidys Leon	1030965974	3178239246	Pesas	Famisanas	
14-05-26	500	Eliam [illegible]	1070916411		Gimnasio	Famisanar	
14 05 26	05:50	Sandra Zapata	52241374	3137894951	pesas	sanitas	
14 05 26	5:00	Alejandro Daza	[illegible]	3103576870	pesas	capresoca	
	600	CARLOS ROJAS	19399176		pesas	Nueva	
14 05 26	600	Sonia [illegible]	39396484	3224329000	gimnasio	compensar	
14-05-2026	18:00	Luis Miguel Rojas	1105222549	3176985994	Pesas	Salud total	
14 06 26	6PM	Tatiana [illegible]	99206100	3156920862		compensar	
14/06/26	6PM	Gabriel Moreno	1128552804	3172348053	Pesas	Sanitas	Gabriel Moreno
14-06/26	6:pm	Maria Cisneros	1000432219	3157834922	pesas	sanitas	
14.06.26	6.pm	Firma del Entrenador	1019090512	3178400868	pesas	Sanitas	ANA.

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Mayo. 15. 026	Hora	5am - 11 am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
		Bayna Pulido	39793258	3142640711	cardio	Famisanas	
15/05/26	700	Nately [illegible]	1073611532	3102167187	gym	Compensar	
15/05/26	7 am	Julie Guzman	52861466	3132583523	Pesas	Famis	
15 5 26	7 am	José Aponte	80227345	3172542183	pesas	Famisanar	
15 5 26	7:00	[illegible]	75506381	3227617412		Famisanar	
15-5-26	7am	Gustavo Malaver	74205643	3105513[illegible]	Spinning		
15-05-26	7a	[illegible]	1056022211	3132479866	Pesas	Compensar	
15-05-26	7am	[illegible]	1070121084	3162290208	Pesas		
15-05-26	7am	Valentina Quevado	1077532830	3209172359	pesas	Famisanar	
15-05/26	7:00	[illegible]	1005639975	3226572209	Pesas	Sanitas	
13 05 26	07:13	Sandra Zapata	52241374	3137894951	pesas	Sanitas	
13-05-26	07:15	Carolina Tafur	1127[illegible]182	-0-	GYM	Compensar	
15-05-26	7:45	Miguel Mora	1076516603	3009617933	Pesas	Famisanar	Miguel
15-05-26	7:51	Valentina Martinez	1022328930	3046265410	Cardio/Pesas	Sanitas	LUMA
15 05 26	8:00	Maria Helena Espinosa	36172265	3124602405	Spinning	Allersad	
15-05-26	8:00	[illegible]	[illegible]	3138861353	Cardio	Sanitas	
15-05-26	8:0	William Penalos	14.480.866	3042095556	Elipta	Famisanar	
15-05-26	8:	Yenda Obando	51.938.507	3173041524	Cardio	Famisanar	
15-05-26	8	Yessy Belen	396206 3	3205037413	Spining	Compensar	
15 "	8	Milton Gamboa	6315114	3012374113	Pesas Viejo	Famisanar	
15 05 26	8:00	Eliseo Ruiz Vargas	70046970	3126034973	Pesas	Compensar	
15-05-26	8	[illegible]	1[illegible]	[illegible]	[illegible]	Nueva eps	
15-05-26	8:20	Gabriel Cuellar Munoz	1130712400	3105[illegible]		Compensar	
15-05-26	8:00	[illegible]	80664702	3115895576	Cardio	Sanitas	
15-05-26	8:30	[illegible]	1014146413	3107364382	Cardio	Sanitas	
15-05-26	8:30	[illegible]	53015174	3172361450	Cardio - Pesas	Sanitas	
15-05-26	8:30	Edwin Ferreira Marquez	1003555945	3147950021	Pesas	Salud total	
		Firma del Entrenador					

Powered by CamScanner

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Mayo-15-026	Hora	2pm- 8pm	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
		DANNY GOMEZ CASTAÑO	80077213		PESAS	COMPENSAR	
		Natali Ospina	53401300		Pesas	Fal	
15/05/2026	4:00 pm	Alejandra Naranjo	1144107188	312-4406760	pesas	compensar	
15-05-2026	4:00	Yiney Niño	1070917297	3505296395	pesas	compen	
15-05-2026	4:00	Yuneth niño	1070917292	3016028673	pesas	cuna	
15-05-2026	4:00	Brayan Vasquez	1070919760	3223900873	pesas	Sanitas	
15-05-26	4:00	Luis Villamil	1140562764	3163298601	pesas	Sanitas	
15-05-26	4:00	Yulliam Villegas	1070925744	3004918944	pesas	Sanitas	
15-05-26	17:00	Spa Dia	95431	3228640	P Vil	Po	
15-05-26	5:00	Alexandra	1070917227	3152443372	pesas	Sanitas	
15-05-26	5:00	Laura Sofia Romero	1070920977	3053011706		Sura Total	
15-05-26	5:00	Adrian Galvez	65815359	3153911864	Pesas-cardio	SURA	
15-05-26	5:00	Alexander Pedraza	79756323	3172361675	pesas	compen	
15-05-26	5pm	Jorge Molina A.	19137102	3102169518	pesas card	compet	
15-05-26	5:00	Roberto Pita	1070920847		pesas	Sanitas	
15/05-26	5:00	Angelica Acevedo	1072653364	— —	pesas	Sura	
15-05-26	5:00	Yhon Chaparro	7070870775	- -	pesas	Fonsana	
15-05-26	5pm	Kimmel Salcedo	1000939443	3218114918	pesas	Compensar	
15-05-26	5:00pm	Tatiana A. Ortiz Avila	1076092348	3138907209	pesas	Compensar	
15-05-26	5:00pm	Santiago Bedoya	1070970537	3142420175	pesas	Com	
15-05-26	5:00pm	Olivia Sanchez	30239400	3193109332	pesas	Sanitas	
15-05-26	5 cardio	Mario Andrade	1053776848	2053776985	pesas		Mario
15-05-21		Kathuma	1019051550	3108412376			
15-05-26	5:30	Leidys Leon	1015065734	3178258246	pesas	Famisanar	
15-05-26	5:30	Jorge Rojas	80815149	3158852602	pesas	SURA	Jorge
15-05-26	5:30	Luis Sanz	70152966	— —	— —	Sanitas	
15/05/26	6:00	Ana Cano	30956483	3204728945		comp.	
"	"	Lorena Garcia	1032653312	3249937773	Zumba	comp	
15-05-2026	18:00	Luis Peña	1032252549	3196458549	pesas	Salud total	
15-6-26		Jorge R. Cozzi	88206100	7156970867		Com Pesar	
15-6-26	18:00	Sarah Martinez	1019071514	3143266150	pesas.	compensar	

Firma del Entrenador

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
15-05-26	7:00	Juan Carlos	1020822795		Pesas	Com	
	7:00	Raul Orlando	1037937101	3104979001	Pesas	Compens	
	7:00	Yesica Cardenas	1016032141	3154462036	pesas	Sura	
	5 pm	Cristian Rojas	1000773470	3145906769	pesas	Sura	

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
17-05-26	9 am	Sarah Martínez jiménez	CC1019021519	3143266130	gym	Compensar	
17-05-26	9am	Valentina Martínez	1027328930	3046769710	Pesas	Sanitas	
		Mayo - 19 - 026					
		5 am - 11 am					
19-05-26	5:06	Miguel Angel Garzon	80.200.964	3108850070	pesas	Aliansalud	
19-5-26	5:00	Oliver Sanchez	1072091792	3002559060	Pesas	Salud total	
19-05-26	5:00	Daniel Guzman	1022361547	3218008596	Pesas	Sanitas	
19-05-26	5:00am	Vanesa Ocampo	1092655378	3066178572	Pesas	Sanitas	
19-05-26	5am	Nicolas Capado	1031810320	3224701284	Pesas	Famisanar	Nicolas Capado
19/05/26	5am	Paula Villoc	1014990595	3012420401	Pesas	Salud T	
19/05/26	5:00am	Erika Bonilla	1015424451	3115281484	Cardio	Famisanar	Erika B.
19/5/26	5:00	Paulo Barrera	79162097	3142915977	Pesas	Famisanar	
19-05-026	5 am	Santiago Linares	1014990401	3028632572	"	Compensar	
19-05-026	5am	Camilo Pereira	1070920885	3142212563	Pesas	Salud total	
19-05-026	5am	Angie Guzman	52065610	3007309702	Pesas	Sanitas	
19-05-026	5:00am	Andrea Ortiz S.	79950841	3114651561	Pesas	"	
19-05-026	5am	Jamir Ortiz Guzman	1018946012	"	Pesas - Cardio	"	
19-05-026	5am	Yacob Castillo	1077482212	—	Pesas	Nueva EPS	
19/05/26	5:00am	Camila Castillo	1010977229	-	Aerobicos	Nueva EPS	
19/05/26	5:30	Gustavo Rosero H.	1000500518	3192233413	Pesas	Nueva EPS	
19-05-26	6	[illegible]	80260610	3145237591	cardio	Sanitas	
		Juan Carlos Quintero	1341845	3147771601	Pesas	NEPS	
		[illegible]	1017981	3102912	Pesas		
		[illegible]	74253121	3125686068	Cardio		
19-05-26	6:am	Lenny Carrillo Polo	1.081.833.195	3217533754	pesas	S. total	

Firma del Entrenador

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Mayo/19-026	Hora	2pm - 8pm	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
19-05-26	2pm	Sandra Castro	70705[illegible]	3214305590	P.U.	Salud total	
19-05-26	2:pm	Deisy Lopez	1022427649	3132377069	Cardio	Salud total	
19-05-26	2pm	[illegible]	72316[illegible]	3005277[illegible]	Pesas	Sura	
19-05-26	2pm	Nery Aspen Pedraza	3[illegible]	3006956[illegible]	pesas	Famisanar	
19/5/26	2pm	Pablo J Garzon	1032778079	3002975[illegible]	Pesas	Compensar	
19/5/26	2pm	Fernanda Rodriguez	1092645936	3140632940	Pesas	Compensar	
19-05-26	3pm	[illegible]	1550.877	3125484871	[illegible]	[illegible]	
19-05-26	3pm	Lenny Bohorquez	7041064	3146870110	Pesas	Compensar	
19/05/26	1500	Felipe Soler	80254514	3232[illegible]	Pesas	Sanitas	
19-05-26	3300	edgar Bautista	79560869	3204343505	Pesas	Salud total	
	4:00	Wendy [illegible]	51893857	3204128085	Pesas	Compensar	
19-05-26	4:00	William Rodriguez	1070925774	3004413943	Pesas	Sanitas	
19-05-26	4:00	Juliett Niño	1070925849	3016[illegible]	Pesas	Sura	
19-05-26	4:00	Sindy Niño	1070091792	3505[illegible]	pesas	Compensar	
19-06-2026	4:00	Cristel Ramos	1014090371	3102678428	Cardio	Sanitas	
19-06-2026	4:00	Hernando Moncera	1019444849	3215230836	Cardio	Compensar	
19-06-26	4:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	Sanitas	
19-06-26	4:00	[illegible]	1110857364	3005[illegible]	Pesas	Sanitas	
19-06-26	500	Mariangelica Herrera	1072853364	3202840784	Pesas	Salud total	
		Fernanda Niño	1070920014		Pesas		
		Natalia Niño	3046[illegible]	3144[illegible]			
19-05-26	5:00	Carlos Rodriguez	1070923[illegible]	"	Pesas	Sanitas	
19-05-26	5:00	Carlos Federico Martinez	1002555945	3147[illegible]	Pesas	Salud total	
19-05-26	5:00pm	Paula Rivera	1007492199	3108[illegible]	HEVS - CARDIO	FAMISANAR	
19-05-26	5:00pm	Angie Garzon	1005355279	318 2016876	" - "	"	
19-05-26	5:00pm	Diana Bolaños	1.070924546		Pesas	Sanitas	
19-05-26	5:00pm	Dayana Acevedo	5876330		pesas	EPS	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Mayo 21 - 2026 ~~2pm~~ 5am - 11am

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
21-05-26	5:00am	Vanessa Barrera	1073655778	3001785339	Pesas	Sanitas	
21-05-26	5:00am	Isabel Cuello	1140861702	3115475516	Cardio	Sanitas	
21-05-26	5am	Alba Tuludo	55304170	3153669154	Cardio	Salud total	
21-05-26	5am	Milena Soto	57314470	3143941173	Cardio	Sanitas	
21-05-26	5am	Carlos Vergara	1070962625	3101726365	Pesas	Salud total	
21-05-26	5am	Alberto Castillo	9473556	3204040567	Zona pesas	Nueva	
21-5-26	5am	Omar Sanchez	1070091495	3006859660	Pesas	Salud total	
21-05-26	5am	Angelica Carrasquel	1013810320	3004701251	Pesas	Nueva eps	
21-05-26	5:00am	Billy Ordoñez	1069473871	3003303031	Cardio	Sanitas	
21-05-26	5:00am	Carlos Moreno	1032554741	3017212864	Pesas	Famisanar	
21-05-26	5:00am	Yesid Amino	1030960604	3214160916	Pesas	Famisanar	
21/05/26	5:00	[illegible]	1032511787	3057777773	Pesas	Sanitas	
21/05/26	6:00	[illegible]	3901600	3142717837	Pesas	Sanitas	
21/05/26	6:00	[illegible]	3014726	3006011727	Pesas	Coomeva	
21/05/26	5am	Alfonso Ordoñez	1070417710	3150456613	Pesas	Coomeva	
21-05-26	5:30	Alfonso Valbuena	1010663626	3114285663	Pesas	Famisanar	
21-05-26	6:00	Diana Salazar	1026294078	3202417866	Pesas	Cardioplus	
21-05-26		Nathalia Prada	6020824 0	3184747977	Pesas	NEPS	
21-05-26	6	Juan Carlos Quintero	13468713	3147035561	Pesas	NEPS	
21-05-26	6	Paulo Cuervo	1014440593	3006020860	Pesas	Sanitas	
21-05-26	6	[illegible]	1094944264	3174745220	Pesas	Sanitas	
21-05-26	6	Andrés Ortiz S.	1054504761	3114476561	Pesas	Sanitas	
		Nelson Alexandro	74488621		Pesas	Nueva	
		Juan Esteban Monje	1006076	3006001890	Pesas	Sanitas	
21-05-26	6:30	Liliana Uribe	1040121717	3114766747	Pesas	Eps	
	6:30	Sofia Tolcha	1020470084	3206976339	Pesas	Nueva eps	
21-05-26	6:30	Liliana Cuellar	1014446849	3213230466	Cardio	Compensar	
21-05-26	6:30	Diana Castro	1054707789	3152746020	Cardio 2024	Sanitas	
21-05-26	6:30	[illegible]	1014111521	3114572816	Pesas	Sanitas	
21-05-26	7:00am	Juan Mauricio Tovar	80.021.038	3144745769	Pesas	Sanitas	
21-05-26	7:00	[illegible]	52.210.660	3134605961	Pesas	Sanitas	
21-05-2026	08:00	Luis Fdo Hernandez B	1061716369	3057767112	Pesas		

Firma del Entrenador

Mayo-20-2026 2pm - 8pm

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
20/05/26	10:10	Claryna Cequeda	1014617537	3122285320	Cardio	Sura	
20/05/26	2pm	Liliana Jaramillo	52366723	3002774246	Pesas	Sura	
20/05/26	2pm	Carolina Leyva C.	3542333	3103608623	Cardio	Salud total	
20/N/26	2pm	Ricardo Romero	80061542	3114321478	Cardio	Sanitas	
20/N/26	2pm	Nery Angel Ladeho	3173612	3006954942	pesas	Famisanar	
20-05/26	3:00	Alex Alvarez	23866397	3114981253		comfacundi	
20-05/26	3:00	Camilo Ortiz	80821480	3118133923		comfacundi	
20-05-26	3:00	Andrea Prado	52187347	3134312367	Pesas	Pesas	
20-05-26	3:00	Stefany Soto	1054172374	3142721742	Pesas	Total	
20-05-26	3:30	Sara Vasquez	1020740412	3249302000	Pesas	Sanitas	
20-05-26	15:30	Felipe Sdar	80254587	3728744473	Pesas	Sanitas	
20-05-26/26	17:30	Edgar Bautista	79560562	3204363503	Pesas	Salud total	
20/05/26	4:00	Leidy Burbano	1014701061	3196020410	Pesas	compensar	
20/05/26	4:00	Eliana Uribe	1014476376	3202073471	Pesas	Coomeva	
20/05/26	4:00	Alejandro Angelo	1014001	3123370	Pesas	Coomeva	
20-05-26	4:00	Daniela Villa	1140062768	3005356603	Pesas	Sanitas	
20-05-26	4:00	Jonathan Valdivieso	1070917360	3173005832	Pesas	Sanitas	
20-05-26	4:00	Vanessa Barrera	1032135738	3006178533	Pesas	Sanitas	
20-05-26	4:00	Rafael Cuellar	80664703	3158235546	Cardio	Sanitas	
20-05-26	5:00	Yulitt Sierra	1014101514	3016010673	Pesas	Sanitas	
20-05-26	5:00	Jacob Niño	1014111811	3103414345	Pesas	Sura	
		Fernanda Diaz	1014101214		Pesas		
20-05-26	5:00	Angel Ortega	1016755814	3150047165	Pesas	Sanitas	
20-05-26	5:00	Angelica Herrera	1047662364	3202446784	Pesas	Salud total	
20-05-26	5:00	Sara Ortega	1030[illegible]	[illegible]	Pesas	Salud total	

Firma del Entrenador

20 Mayo - 2026 5am - 11am

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
20/05/26	5:00	Jenny Sanchez	1070417975	3002859606	Pesas	Salud total	
20/05/26	5:00	Daniela Castillo	1007300518	3107337313	Pesas	Nueva eps	
20/05/26	5:00	Alberto Castillo	9475806	3204504567	Pesas	Nueva eps	
20/05/26	5:00	Nicolas Castillo	1070081823	3224772504	Pesas	Nueva eps	
20/5/26	5:am	Miguel Angel Guitm	80.200.764	3204850016	Pesas	Alianza	
20/5/26	5:00	Julian Tafuya	1014014316	3152411401	Pesas	Nueva	
20/05/2026	5:00	Pablo	80660823			Sanitas	
20-5-26	5:00	Angelica Guzman	1013856673	3001083101	Pesas	Sanitas	
20-5-26	5am	Camilo Perez	1014217169	3144172509	Pesas	Salud total	
20-5-26	5am	Isabel Ortiz S.	35650381	3114871161	Pesas	Sanitas	
20-5-026	5am	Fanny Ortiz S.	35650380	3002730504		Famisanar	
20-5-026	5am	Billy Jaime S.	96195357	3203703051		Salud total	
20-5-026	5am	Juan Jaramillo	1014[illegible]	3012111896	Pesas	Sanitas	
	5am	Diana Cardenas	1026[illegible]	3206[illegible]	Pesas	Compensar	
		Adriana Andrade	1013[illegible]	3132[illegible]	Pesas	Nueva	
20-05-026	05:40	Omar Salazar	1098224978	3209901206	Pesas	Compensar	
20-05-2026	5:40	Giampaola Muñoz	1014640831	3103303323	Cardio	Famisanar	
		Jeidy Camila Diaz	1019213583	3114230303	Pesas	Sanitas	
	6	Sandra Ferreira	52[illegible]	3157[illegible]	Pesas	Nueva eps	
	6	Kristian Mendoza	6[illegible]	3134[illegible]	Spinning	NEPS	
	6	Juan Pablo Delgado	1014[illegible]	3114[illegible]	Pesas	NEPS	
20/05/26	6	Paola Montoya	3021[illegible]	3150[illegible]	Cardio	Nueva eps	
20/05/26	6:am	Fanny Carrillo	1081833178	3213533354	Cardio	Salud total	
20-05-26	6:00	Liliana Uribe	1140121717	3114669614	Pesas	EPS	
20/05/26	6:00	Liliana Guiza	43.664.784	3021936673	Pesas	Compensar	
20/05/26	6:00	Yulitza Castro	1014707861	3157[illegible]	Cardio pesas	Coomeva	
20/05/26	6:45	Yulitza Rosas	[illegible]	3152[illegible]	Pesas	Sura	
20/05/26	6:00	Jeidy Ortiz	1014[illegible]	3126[illegible]	Pesas		
	6:00	Nicolas Ortiz	[illegible]	3146[illegible]	Pesas		
	6:00	Alejandra Torres	1014776723	3233467781	Pesas		
20-05-26	7p	Jose Usanda	[illegible]	3017[illegible]	Pesas	Famisanar	
20-05-26	7p	Angela Hernandez	1014[illegible]	3001[illegible]	Pesas	Compensar	
20-05-26	Firma del Entrenador						

Powered by CamScanner

Mayo 21-026 2pm- 8pm

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
21/05/26.	2:00	Juan Cifuentes	79.917.273	3158285304.	Cuadrilla	Sanitas	
21/05/26	2:00	Juan José Guillermo	1070686444	3124560880	Urban	Sanitas	
		DANNY GONEL CASTAÑO	80022713	—	PESAS	COMPENSAR	
21/05/26	1900	Felipe Soler	80259594	3238994993	Pesas	Sanitas	
21/05/26	1500	Stefano Soler	1004173470	3001184271	Pesas	Total	
	3:00	Andres Prada	514177347	3134513373	Pesas	Compensar	
21-05-20/26	3:30	Edgar Bautista	79560662	3264343503	Pesas	Salud total	
21-05-2026	3:30	Leidy Barbero	1014101009	3146828410	Pesas	Compensar	
21-05-2026	3:30	Edison Rentería Martínez	1007555413	3142755002	Pesas	Salud total	
21-05-20	2:42	Henry C	1049553	313 2870	Pesas	Coomeva	
21-05-26	4:00	William Galeano	1070935701	3004913943	Pesas	Sanitas	
21-05-26	4:00	Mateo Buitrago	1007093079	3108004394	Pesas	Famisanar	
21-05-26	4:00	Juliett [illegible]	1000722014	3016528635	Pesas	Sura	
21-05-26	4:00	Vanesa Villamil	1140367946	3009866609	Pesas	Sanitas	
21-05-26	4:00	Juana Pedraza	1014157424	3008007411	Pesas	Sura	
21-05-26	4:00	Juliet Pérez	1023510400	3224101355	Pesas	Sura	
21-05-2026	4:00	Leidys León	1030065974	3198853246	Pesas	Famisanar	
21-05-2026	4:00	Diego Garcia	1003661143	3204817503	Pesas	Famisanar	
21-05-22	5:PM	Víctor Vargas	1070983334	3150661809	Pesas	Sanitas	
21-05-26		Nathali Ruiz	1014013014	3148803399	Pesas	Salud total	
21-05-26	5 pm	Angelica Herrera	1017653534	3203810164	Pesas		
21-05-26	5 pm	Paola Niño	1014013901	3212740221	Pesas		
21-05-26	5:pm	Carlos Pinzón	1001228282	3156322766	Pesas		
21-05-26	5:pm	Geraldy Hernandez	1023217453	3002544460	Pesas		
21-05-26	5 pm	Jorge Molinada	19137102	3102169518	Card pesas	Coom	
21-05-26	5 pm	Sandra Castro	1014724164	3214338747	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
21-05-26	07:00	Nancy Hernández	1061655164	3002250516	Cardio.	Sanitas	
21-05-26	9:00	Andres Rojas	1003837674	3214212468	pesas	Sitetan	
21-05-20	9:00 pm	Geryan Arias	1105282336	3132641938	Pesas	Nueva	
21.05.26	7 pm	Juan Rivera Cont	1005004	3214417503	pesas	Nueva	
21-05-26	7p	Tatiana Cardoso	1006[illegible]	3009[illegible]	[illegible]	[illegible]	
		Mayo 22 - 2026					
		5Am - 11Am					
22/05/26	5:00AM	Daniel Guerrero	1022351547	3218002859 6	Pesas	Sanitas	
22-05-026	5 AM	Luis Antonio			Cardio-Pesas	Sitetan	
22/05/26	5:00am	Vanesa Ramírez	1019260378	3006189572	Pesas	Sanitas	
22/5/26	5 AM	Paula Arbeláez	1096208921	3142910977	Pesas	Famisanar	
22-5-026	5 AM	Carlos Garcia	1015[illegible]1285	3141269563	Pesas	Salud total	
22-5-026	5 am	Julian Guarnizo	1073517872	3013777383	Pesas	Compensar	
22-5-026	5 am	Nicolas Martinez	1077087223	3201123521	Pesas	Nueva EPS	
22-5-026	5 am	Cristian Gomez	1023655146	3143147542	Pesas	Famisanar	
22-5-026	5 am	Andrea Ramos	1140037144	3135560125	Pesas	Mapfre	
22-5-026	5 am	Cielo Molina	1077256124	3042258893	Pesas	Famisanar	
22-05-026	5 am	Juan Molina	1000926020	3214350610	Pesas	Famisanar	
	6 am	Jeniffer Ramírez	1019235511	3214135302	Pesas	Sanitas	
		Nathan Prada	1020800642	3154141451	Gimnasio	NEPS	
22-05-26	6	Juan Pablo Quintero	1246513513	3141016801	Gimnasio	NEPS	
22-05-26	6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	[illegible]	
22-05-26		[illegible]	1014553426	3125860102	Cardio	Famisanar	

Firma del Entrenador

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
22-05-2026	6:54	Jessica Jaimes	1094663170	3015758561			Jessica
22-05-26	7:00	GERMAN VILLAMIL	74470840	3007144991	PESAS	ALIANSALUD	
"	7 p.m.	Brayan Rojas	1070925411	—	Pesas	Salud total	Brayan
22-05-2026	7:00	Cristofer Montero	1031827824	3162497794	Pesas	Famisanar	Cristofer
22/05/2026	7:00 pm	Joseph Montero	1028947278	3139685726	pesas	Fam. Sanar	Joseph M.
22/05/26	7:00	Cristian Ro	1000271952	3143962629	Pesas	Sanitas	
			1069[illegible]	1076[illegible]	Pesas		
23-05-2026	7:00am	Juan Ruiz G	7474211	3101116	Pesa	Sura	
23-05-26	7a	Diego Herrera	1070972313	3008687219	Pesas	Compensar	
" " "	"	Angelica Quintero	1003864950	—	—		
" "	7:00am	Juan Montoya	1070999943	3214970204	Pierna pesa	Compensar	
23-05-26	7A	Miguel Melo	1072161605	3004027[illegible]	Pesas	Famisanar	Miguel
23-05-26	7am	Daniel Tique	1070925375	3124176220	Pesas	Famisanar	
23-05-26	7:00 am	Nubia Sierra	52310605	3046155[illegible]	Pesas	Sanitas	
23-05-26	7:00	Dani Figueroa	1070924872	3135375443	Pesas	Sanitas	
23-05-26	7a	[illegible]	1070[illegible]	[illegible]	Pesas		
23-05-26	7:00	Kenny Carrillo	1.081.833.113	3219533254	pesas	S. total	Kenny
23-05-25	7:25	Laura Ayala	[illegible]	3127761488	Pesas		
23.05-25	8:00	Andres Hernandez	86985549	3204068910		Famisanar	
23-05-25	8:00	Eduardo [illegible]	6751064		Pesas	Bienestar	
23.05.25	8:00	Simeon Rubiano	1013667793	3103116379	Fuerza	Compensar	
23-05-2026	8:00	Alfonso Montero	1946[illegible]	3105672617	Cardio - pesas	Compensar	
22-05-2026	8:00	Valentina Quevedo	1072638820	3204123361	Pesas		
23-05-2026	8:20	[illegible]	1076307740	3195935385	Pesas	Famisanar	
		Felipe Rivadeo	1000175617	3129902916	Pesas	Sanitas	
23-05-26.		Valentina Martinez	1022328450	3046261410	Cardio	Fam Fam	
		Yohani Jiménez	7964072	3163248276	Pesas	Sanitas	LYMA
						Compensar	

Firma del Entrenador

Mayo 23-2026
7Am-11Am

Mayo 22 - 2026 2pm - 8pm

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

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	**Hora de ingreso**	**Nombres y Apellidos**	**Documento de identidad**	**Teléfono /Celular**	**Zona o lugar**	**Eps**	**Firma**
22 05 26	4:00	Brayan Vasquez	1070919760	3223405873	Pesas	Sanitas	
22-05-26	4:00	Alejandro Aguillera	[illegible]	3203[illegible]	Pesas	Compensar	
22-05-26	4:00	Max Villamil	1140507744	3203756603	pesas	Sanitas	
22-05-26	[illegible]	[illegible]	1070[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]	
22-05-2026	4:15	Cristian [illegible]	1014093471	3102014227	Parque	Sanitas	
22-05-2026	4:00	Yiseth [illegible]	1070920069	3016978670	Pesas	SURA	
22-05-26	5:1pm	[illegible] Ramirez	1070923[illegible]	320 3590 962	Pesa	Sanitas	
22-05-26	5:00PM	Mateo Buitrago	1007097019	3118004674	Pesas	Famisanar	
22-05-26	5:00 pm	Angelica Romero	1072652392	3102816[illegible]	pesas	[illegible]	
22-05-26	5:00 pm	Sevda Castro	1070[illegible]804	3214355379	Pesa	Colsubsidio	
22-05-26	5:00pm	Jhon Herrera	1070920915	-	Pesas	Famisanar	
22-05-26	5	Yoselin Gonzalez	1026028	3017768099	Cucho	Compensar	
22-05-26	5:00	Mari Quintero	41614613		Cucho	Compensar	
22 5 26	6:00	Juan Rincon	9[illegible]	2156720[illegible]		Compensar	
22-05-2026	18:00	Luis Perez	1105328544	3176958549	Pesas	Salud total	
22-05-2026	6:00	Gabriela Salem	1020769647	3[illegible]5907076	Pesas	Compensar	
22-05-2026	6 pm	Ruma Salem	1000932443	3246[illegible]8169	Pulpo	Coomeva	
22-05-2026	6:00pm	Samuel Barbosa	1070920736	315 3[illegible]	pesas	Sanitas	
22-05-2026	18:00	Laura Vergara	1070176455	3212513403	Pesas	Sanitas	
22-05-2026	18:00	Alejandro Rodriguez	7776311	3175698[illegible]	Pesas	Cosmy	
22-05-2026	6:06pm	Sharik Amaya Cardona	1147466866	3243245663	Pesas	Famisanar	
22-05-2026	6:00pm	Karen Amaya Cardona	1190[illegible]20	3249[illegible]150	Pesas	Famisanar	
22.05.26	6	Aimeneguin	41091716				
22-05-26	18:00	Juan [illegible]	7[illegible]	3218[illegible]69		Pom	
22.05.26	18:00	Santiago Dubrand	1013667793	3103116379	Fuerza	Compensar	
22-05	6:00	Kevin Arcila	1096846646	3019760088	Pesas	Coomeva	
22-05-26	6 pm	Cam [illegible]	1070[illegible]216	320[illegible]766	Pesas	Salud total	
22-05-26	6	Credi Quevedo	30703719	3[illegible]4[illegible]	pesas	Compensar	
22-05-26	7 pm	Karen Guillen	1[illegible]		Pesas	Pom	
22-05-26	7 pm	Hasbins Mena	1040101086	3017061163	Pesas	Sanitas	
22-05-26	7 pm	Diana Dilgado	—	3148355[illegible]	Pesas	Sura	
22-05-26	7 pm	Diana Roberto	1070[illegible]45[illegible]		Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**EDISON CHITIVA QUINTERO**
MES	**MAYO**
OBJETIVO MENSUAL	GUIAR Y ENSEÑAR AL USUARIO AL USO DE APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

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)
Viernes	01/05/2026	05:00	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**
					Fase principal:se realizara tiempo BURBIS (un minuto) generando saltos con pies juntos y movimmientos coordinados.
					Fase Final:se realizan estiramientos (dos por cada grupo muscular trabajado)
					Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajaremos todo el core dando inicio con crons cortos con manos en los cuadriceps y los dedos anulares tendran que llegar a la punta de las rodillas* se elevaran piernas y se realiza un ejercicio de isometria por un tiempo de (un minuto) *** se realizan 3 series de planchas isometricas por un tiempo de (un minuto) *** se realizan escaladores por un tiempo de (un minuto) tres series**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	EDISON CHITIVA QUINTERO	
MES	MAYO	
OBJETIVO MENSUAL	GUIAR Y ENSEÑAR AL USUARIO AL USO DE APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO	

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	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**
					Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio
					Fase Final:se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio,se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional a ello tiene que ir llevando su cola hacia atras a medida que va bajando la barra despacio , por ultimo se devolvera de la misma forma que bajo sin perder la postura correcta de la ejecucion
Martes	05/05/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**
					Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral triceps)
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series**
Miércoles	06/05/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**
					Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio
					Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos//femoral)
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en
Jueves	07/05/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**
					Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio
					Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos)
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en donde en cada una de ellas se realizaran un promedio de 8 repeticiones y este circuito se realizara por tres series.
Viernes	08/05/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio
					Fase Final:se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio,se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas
Sábado					**Fase Inicial:**
					Fase principal:
					Fase Final:
					Actividades para el desarrollo de la sesión:

OBSERVACIONES:	
EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	EDISON CHITIVA QUINTERO	
MES	MAYO	
OBJETIVO MENSUAL	GUIAR Y ENSEÑAR AL USUARIO AL USO DE APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO	

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	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso los cuadriceps y pantorrilla** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano se realizara un desplante con desplazamiento hacia delante aproximadamente de 10 a 13 pasos y retornar al punto de partida, se realizaran tres recorridos anteriormente mencionados.... se realizara sentadilla con apoyo en los talones el cual el usuario se tendra que parar en un borde de un disco el cual los talones quedaran encima y las puntas de los pies en el suelo, de alli de tomara una mancuerna a dos manos y se realizara la sentadilla profunda con una ejecucion de doce repeticiones por cuatro series.**
Martes	12/05/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (femorales)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion . se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa horizontal .(pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps//a los costados de la plataforma se trabajara aduptor y si colocamos nuestro pies en el centro pero en la parte superior se trabajara femoral. en esta ocacion trabajaremos la parte central para trabajar cuadriceps. se ubicaran los pies en la plataforma, la espalda totalmente apoyada en el espaldar y cabeza igual. el usuario debera extender sus piernas ya para**
Miércoles	13/05/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento del tren inferior que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la los cuadriceps, pantorillas, femoral y abductores. Sin olvidar que se realiza un trabajo transvesal con el core siempre realizando cada eiecucion con el** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.**** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series**
Jueves	14/05/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de tanto del tren superior como inferior logrando relajar el musculo y una recuperacion muscular mas eficaz** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara la ejecucion de ejecicio en la maquina de femoral sentado cuatro series por doce repeticiones*** realizaremos peso muerto con barra con pesos progresivos de menor a mayor con doce repeticiones a cuatro series... realizaremos doce sentadillas profundas con peso progresivo con mancuernas .... por ultimo realizaremos una ejecucion de ejercicio de hit truss con doce repeticiones a cuatro series.**
Viernes	15/05/2026	05:00:00 a.m.	11:00AM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la espalda y del hombro** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distinto tipos de elevaciones para fortalecer el hombro *** inicaremos con elevaciones frontales realizando 4 series de doce repeticiones *** se realizara elevaciones laterales, cuatro series con doce repeticiones lentas y controladas*** se realizaran elevaciones para el hombro posterior(elevaciones hacia a tras de la espalda) ejecutando cuatro series por doce repeticiones. **** se tomara una barra a dos manos y donde el el objetivo es elevar los hombros para generar un estimulo del trapecio.***** se realizara ejecucion del ejercicio llamado (press militar) se realizara con mncuernas haciendo elevaciones verticales de las mancuernas ejecutando 12 repeticiones por cuatro series.**
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:	
EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	**EDISON CHITIVA QUINTERO**
MES	**MAYO**
OBJETIVO MENSUAL	GUIAR Y ENSEÑAR AL USUARIO AL USO DE APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

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	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio se realizara adicional un trabajo por 15 minutos en la eliptica para activar el cuerpo y prepararlo para el desarrollo de la practica** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso los triceps** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 10 a 12 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 10 O 12 reps**
Martes	19/05/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, pincipalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe tomar el soporte a dos manos, adquirir la posicion correcta (espalda recta, piernas extendiadas y hombros abajo) se realizara un jalon a la polea llevando el soporte aproximadamente a la medida del abdomen y realizando el retroceso lo mas lento posible para no perder tencion muscular y realizar un mayor esfuerzo, este ejercicio se realizara 4 series x 12 reps**
Miércoles	20/05/2026	02:00AM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda** **Actividades para el desarrollo de la sesión: jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre abierto) para espalda alta.***jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre cerrado) para el dorsal.**
Jueves	21/05/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen** **Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio de descanso entre series... se realizaran planchas con elevacion de piernas alternas, las cuales contaremos doce repeticiones por cada pierna se efectuara por cuatro series**
Viernes	22/05/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:e realizara una marcha suave en la caminadora por 15 minutos con inclinacion al 10 % para lograr un estimulo total en el cuerpo y llegando a un desgaste maximo del usuario para asi seguir adaptandose al aumento de cargas progresivas al desarrollo de cada dia de entrenamiento.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriceps donde trabajaremos unilateralmente ya que deseamos que las piernas logren el mismo estimulo y esfuerzo se realizara un trabajo de doce repeticiones por cuatro series por cada pierna.*** se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriceps donde trabajaremos con las dos piernas a la vez ejecutando doce repeticiones con tension de dos segundos en la extension esto se ara por cuatro series.**
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	EDISON CHITIVA QUINTERO	
MES	MAYO	
OBJETIVO MENSUAL	GUIAR Y ENSEÑAR AL USUARIO AL USO DE APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO	

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	05:00	11:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones.** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque directamente en el cuadriceps y no en el gruteo que escuando realizamos el ejercicio con el pectoral un poco mas inclinadohacia el frente, este ejercico se realizara alternando lado izquierdo y lado derecho dando como fin una serie las cuales se realizaran 4 con 12 repeticiones por cada pierna se tiene que tener presente que todo el ejercicio se procura tener el abdomen totalmente contraido para tener una mejor estabilidad y equilibrio ya que este es el primer estabilizador de nuestro cuerpo**
Martes	26/05/2026	05:00	11:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejecicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (5km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienas abiertas y puntas de pies hacia afuera, se realizaran doce repeticiones con cuatro series**
Miércoles	29/04/2026	05:00	11:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran una marcha constante en la trotadora en donde se ejecutaran 15 minutos tiempo en esta amquina, despues pasaran a la eliptica y se trabaja alli por 15 minutos** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CORE)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: Se inicia el ejecicio sobre la colchoneta acostados boca arriba con las rodillas semiflexionadas y la espalda totalmente apoyada al piso, adicional las manos tendran que estar sobre los cuadriceps, serealizara la elevacion de tronco con las manos sobre**
Jueves	27/05/2026	05:00	11:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran una marcha constante en la eleptica en donde se ejecutaran 20 minutos tiempo en esta maquina, despues realizaremos entre quince a veinte mariposas por cuatro series** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda** **Actividades para el desarrollo de la sesión: jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre abierto) para espalda alta.***jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre cerrado)**
Viernes	28/05/2026				**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral y triceps)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 8 O 10 reps**

OBSERVACIONES:	
EDISON CHITIVA QUINTERO	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

Daniel Segura Ubaquichá	01/05/2026 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	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	JUNIO
OBJETIVO MENSUAL	GUIAR Y ENSEÑAR AL USUARIO AL USO DE APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

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	1/06/2026	14.00	20:00	REALIZAR LA ADAPTACION AL EJERCICIO GENERANDO UN TRABAJO PROGRESIVO TANTO EN CARGAS Y REPETICIONES	**Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen** **Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio**
Martes	2/06/2026	2:00:00 p. m.	20:00	REALIZAR LA ADAPTACION AL EJERCICIO GENERANDO UN TRABAJO PROGRESIVO TANTO EN CARGAS Y REPETICIONES	**Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejecicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (5km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienas abiertas y puntas de pies hacia**
Miércoles	3/06/2026	2:00:00 p. m.	20:00	REALIZAR LA ADAPTACION AL EJERCICIO GENERANDO UN TRABAJO PROGRESIVO TANTO EN CARGAS Y REPETICIONES	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones.** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque directamente en el cuadriceps y no en el gruteo que escuando realizamos el ejercicio con el pectoral un poco mas inclinadohacia el frente, este ejercico se realizara alternando lado izquierdo y lado derecho dando como fin una serie las cuales se realizaran 4 con 12 repeticiones por cada pierna se tiene que tener presente que todo el ejercicio se procura tener el abdomen totalmente contraido para tener una mejor estabilidad y equilibrio ya que este es el primer estabilizador de nuestro cuerpo**
Jueves	4/06/2026	2:00:00 p. m.	20:00	REALIZAR LA ADAPTACION AL EJERCICIO GENERANDO UN TRABAJO PROGRESIVO TANTO EN CARGAS Y REPETICIONES	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral y triceps)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 8 O 10 reps**
Viernes	5/06/2026	14:00	20:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizara tiempo BURBIS (un minuto) generando saltos con pies juntos y movimmientos coordinados.** **Fase Final:se realizan estiramientos (dos por cada grupo muscular trabajado)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajaremos todo el core dando inicio con crons cortos con manos en los cuadriceps y los dedos anulares tendran que llegar a la punta de las rodillas*** se elevaran piernas y se realiza un ejercicio de isometria por un tiempo de (un minuto) *** se realizan 3 series de planchas isometricas por un tiempo de (un minuto) *** se realizan escaladores por un tiempo de (un minuto) tres series**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	**EDISON CHITIVA QUINTERO**
MES	**JUNIO**
OBJETIVO MENSUAL	PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE APOYANDONOS EN LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO

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	8/06/2026	02:00PM	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio,se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional a ello tiene que ir llevando su cola hacia atras a medida que va bajando la barra despacio , por ultimo se devolvera de la misma forma que bajo sin perder la postura correcta de la ejecucion (espalda recta y alineada la cabeza con la espalda) este ejercicio se realizara 4 series de 10 a 12 reps**
Martes	9/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral triceps)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.**** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series**
Miércoles	10/06/2026	02:00PM	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos//femoral)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en**
Jueves	11/06/2026	02:00PM	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en donde en cada una de ellas se realizaran un promedio de 8 repeticiones y este circuito se realizara por tres series.**
Viernes	12/06/2026	02:00PM	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio,se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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				EDISON CHITIVA QUINTERO	
MES				JUNIO	
OBJETIVO MENSUAL				PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE APOYANDONOS EN LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO	
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	15/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso los cuadriceps y pantorrilla Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano se realizara un desplante con desplazamiento hacia delante aproximadamente de 10 a 13 pasos y retornar al punto de partida, se realizaran tres recorridos anteriormente mencionados.... se realizara sentadilla con apoyo en los talones el cual el usuario se tendra que parar en un borde de un disco el cual los talones quedaran encima y las puntas de los pies en el suelo, de alli de tomara una mancuerna a dos manos y se realizara la sentadilla profunda con una ejecucion de doce repeticiones por cuatro series.
Martes	16/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (femorales) Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion . se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa horizontal .(pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps//a los costados de la plataforma se trabajara aduptor y si colocamos nuestro pies en el centro pero en la parte superior se trabajara femoral. en esta ocacion trabajaremos la parte central para trabajar cuadriceps. se ubicaran los pies en la plataforma, la espalda totalmente apoyada en el espaldar y cabeza igual. el usuario debera extender sus piernas ya para
Miércoles	17/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase Final: se realiza un estiramiento del tren inferior que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la los cuadriceps, pantorillas, femoral y abductores. Sin olvidar que se realiza un trabajo transvesal con el core siempre realizando cada ejecucion con el Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.**** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series
Jueves	18/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase Final: se realiza un estiramiento de tanto del tren superior como inferior logrando relajar el musculo y una recuperacion muscular mas eficaz Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara la ejecucion de ejecicio en la maquina de femoral sentado cuatro series por doce repeticiones*** realizaremos peso muerto con barra con pesos progresivos de menor a mayor con doce repeticiones a cuatro series... realizaremos doce sentadillas profundas con peso progresivo con mancuernas .... por ultimo realizaremos una ejecucion de ejercicio de hit truss con doce repeticiones a cuatro series.
Viernes	19/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la espalda y del hombro Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distinto tipos de elevaciones para fortalecer el hombro *** inicaremos con elevaciones frontales realizando 4 series de doce repeticiones *** se realizara elevaciones laterales, cuatro series con doce repeticiones lentas y controladas*** se realizaran elevaciones para el hombro posterior(elevaciones hacia a tras de la espalda) ejecutando cuatro series por doce repeticiones. **** se tomara una barra a dos manos y donde el el objetivo es elevar los hombros para generar un estimulo del trapecio.***** se realizara ejecucion del ejercicio llamado (press militar) se realizara con mncuernas haciendo elevaciones verticales de las mancuernas ejecutando 12 repeticiones por cuatro series.
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
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				EDISON CHITIVA QUINTERO	
MES				JUNIO	
OBJETIVO MENSUAL				PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE APOYANDONOS EN LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO	
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	22/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio se realizara adicional un trabajo por 15 minutos en la eliptica para activar el cuerpo y prepararlo para el desarrollo de la practica** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso los triceps** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 10 a 12 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 10 O 12 reps**
Martes	23/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, pincipalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe tomar el soporte a dos manos, adquirir la posicion correcta (espalda recta, piernas extendiadas y hombros abajo) se realizara un jalon a la polea llevando el soporte aproximadamente a la medida del abdomen y realizando el retroceso lo mas lento posible para no perder tencion muscular y realizar un mayor esfuerzo, este ejercicio se realizara 4 series x 12 reps**
Miércoles	24/06/2026	02:00AM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda** **Actividades para el desarrollo de la sesión: jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre abierto) para espalda alta.***jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre cerrado) para el dorsal.**
Jueves	25/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen** **Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio de descanso entre series... se realizaran planchas con elevacion de piernas alternas, las cuales contaremos doce repeticiones por cada pierna se efectuara por cuatro series**
Viernes	26/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:e realizara una marcha suave en la caminadora por 15 minutos con inclinacion al 10 % para lograr un estimulo total en el cuerpo y llegando a un desgaste maximo del usuario para asi seguir adaptandose al aumento de cargas progresivas al desarrollo de cada dia de entrenamiento.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriceps donde trabajaremos unilateralmente ya que deseamos que las piernas logren el mismo estimulo y esfuerzo se realizara un trabajo de doce repeticiones por cuatro series por cada pierna.*** se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriceps donde trabajaremos con las dos piernas a la vez ejecutando doce repeticiones con tension de dos segundos en la extension esto se ara por cuatro series.**
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
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				EDISON CHITIVA QUINTERO	
MES				JUNIO	
OBJETIVO MENSUAL				PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE APOYANDONOS EN LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO	
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	29/06/2026	5:00	11:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**
					Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones.
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque directamente en el cuadriceps y no en el gruteo que escuando realizamos el ejercicio con el pectoral un poco mas inclinadohacia el frente, este ejercico se realizara alternando lado izquierdo y lado derecho dando como fin una serie las cuales se realizaran 4 con 12 repeticiones por cada pierna se tiene que tener presente que todo el ejercicio se procura tener el abdomen totalmente contraido para tener una mejor estabilidad y equilibrio ya que este es el primer estabilizador de nuestro cuerpo
Martes	30/06/2026	5:00	11:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio**
					Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS)
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejecicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (8km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienas abiertas y puntas de pies hacia afuera, se realizaran doce repeticiones con cuatro series
Miércoles					
Jueves					
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					FIRMA

Daniel Segura Tibaquichá	30/05/2026 **Metodólogo del IMRD Cota**