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		Hans Stiven	Mes	JULIO	Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
23/07/26		Juan jose Mendoza	N/A	N/A	UBAMUX		Juan
23/07/26		Ana valeria Figueroa					Ana Valeria
23/07/26		Cristian Matias					Cristian
23/07/26		Alejandro velandia					Alejandro
23/07/26		Fabian andres					FABIAN
//		Sara sofia					Sara
//		joel Tovar					ISABELLA
//		Isabella Duran					Liam
//		liam Salcedo					Ana luna
//		Ana luna					
//							

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

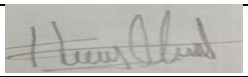
Nombre del Entrenador		Hans Stiven Martinez	Mes	Julio	Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
24/07/26	1:00pm	Wilmales Morales	N/A	N/A	Moya	N/A	Wilmal
24/07/26	1:00pm	Jhosnaly Melissa	N/A	N/A	—		Jhosnaly
24/07/26	1:00pm	Julio armando	N/A	N/A	—		Julio
24/07/26	1:0pm	Miguel angel	N/A	N/A	—		miguel
24/07/26	1:00pm	Salome negrete	N/A	N/A	—		Salome
24/07/26	1:00p	Danna sofia	N/A	N/A	—		Danna
24/07/26	1:00pm	Emily Luciana	N/A	N/A	—		Emily
24/07/26	1:00pm	Nataly leandra	N/A	N/A	—		Nataly
24/07/26	1:00pm	Maria Jose	N/A	N/A	—		maria
24/07/26	1:00pm	Victor Rivas	N/A	N/A	—		Victor
24/07/26	1:00	Jhoan andres	—	—	—		Jhoan
			—	—	—		
			—	—	—		
			—	—	—		
			—	—	—		
			—	—	—		
			—	—	—		
			—	—	—		
			—	—	—		

Firma del Entrenador

Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA		
SEGUIMIENTO FOTOGRAFICO GIMNASIO MUNICIPAL 2026			
NOMBRE DEL ENTRENADOR :	**HANS MARTINEZ**	**MES**	**julio**
LUGAR O ZONA	ESCUELAS	**NUMERO DE USUARIOS**	**15**
NIVEL	INICIACION	**OBJETIVO DEL MES**	**ACTIVIDAD LUDICA**

SEMANA	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION
1		INICIO DE ACTIVIDADES CON ZUMBA
2		JUEGO DE PONCHADOS ACTIVIDAD DE AGILIDAD Y VELOCIDAD
3		ACTIVIDAD DEL TELEFONO ROTO, UN PARTICIPANTE INICIA CON UNA CONVERSACION SECRETA PARA PASARLA AL DEL LADO HASTA QUE LA INFORNACION SE PIERDA Y SE DE DONDE SE ROMPIO EL MENSAJE
4		VACIONES RECREATIVAS ACTIVIDADES LIBRES DONDE LA JUVENTUD TIENE LA OPORTUNIDAD DE COMPARTIR Y DIVERTIRSE EN DIFERENTES ESPACIOS

Observaciones	



FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

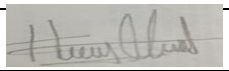
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTINEZ UMAÑA**
MES	**JULIO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Miércoles	1/07/2026	8:00:am	:10:00 am	Beneficios físicos Mejora el equilibrio. Fortalece piernas y pies.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:** .Rayuela Iniciamos con saltos suaves y movilidad de piernas. Luego, jugamos rayuela, fortaleciendo el equilibrio y la coordinación. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** .Se dibuja la rayuela en el piso con tiza o en tierra. Cada jugador tiene una piedra pequeña o ficha. Por turnos, lanza la piedra al primer cuadro sin que se salga
Jueves	2/07/2026	8:00:am	&:00 pm	Beneficios cognitivos Estimula la concentración. Mejora la toma de decisiones rápidas.	**Fase Inicial:** Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaciones **Fase principal:**Yermis Comenzamos con trotes cortos y estiramientos. Después, jugamos yermis, promoviendo la agilidad y el trabajo en equipo. **Fase Final:** En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 6 a 10 latas, tapas o fichas. 1 pelota liviana. Espacio amplio y seguro. Forma de Jugar
Viernes	3/07/2026	8:00:am	11:00 am	Beneficios sociales y emocionales Fortalece la autoestima al lograr metas.	**Fase Inicial:**En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal:** .Balero (Emboque) Activamos brazos y muñecas con movimientos circulares. Luego, practicamos balero, mejorando la precisión. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. Su aplicación ayuda a prevenir molestias, mejorar la movilidad y facilitar una mejor adaptación al entrenamiento. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Forma de Jugar El jugador sostiene el mango del balero con una mano. Balancea la bola hacia abajo y luego hacia arriba. Con un movimiento coordinado, intenta encajarla en el orificio o en la punta

OBSERVACIONES:

	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

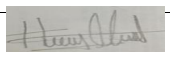
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTINEZ UMAÑA**
MES	**JULIO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	6/07/2026	8:00:am	10:00.am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal**:El Escondite Hacemos activación con carreras cortas. Después, jugamos escondite, desarrollando orientación. **fase final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	7/07/2026	8:00:am	10:00am	Fortalece brazos, hombros y espalda. Desarrolla fuerza en piernas. Mejora la resistencia muscular. Favorece la coordinación y estabilidad.	**Fase Inicial:** movilidad y activación prepara articulaciones y músculos mediante movimientos controlados y ejercicios suaves, mejorando la estabilidad, coordinación y reduciendo el riesgo de lesiones antes del entrenamiento. **Fase principal:** Tira y Afloja (Cuerda) Realizamos calentamiento muscular. Después, jugamos tira y afloja, trabajando fuerza y equipo. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Se forma dos equipos con el mismo número de participantes. Cada equipo toma un extremo de la cuerda. Se marca una línea en el centro del suelo.
Miércoles	8/07/2026	8:00:00 am.	10:00am	Mejora la velocidad y resistencia cardiovascular. Desarrolla la coordinación y agilidad. Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación. Refuerza el sentido de responsabilidad, ya que cada integrante cumple un rol importante. Promueve la sana competencia y la	**Fase Inicial:** Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:**Carrera de Relevos Tradicional Iniciamos con estiramientos. Luego, realizamos relevos, fomentando cooperación **Fase Final:** En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se forman equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo se ubica en fila detrás de una línea de salida. El primer jugador corre hasta un punto determinado (cono, árbol o línea
Jueves	9/07/2026	8:00:am	10:00am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** Activación General (5–8 minutos) Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaciones para **Fase principal:**Simón Dice en Movimiento Activamos con movimientos rítmicos. Luego, jugamos Simón dice, fortaleciendo atención. **Fase Final:** Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso que comenzará en la cabeza y se extenderá a lo largo de **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Un jugador es elegido como "Simón". Simón da órdenes al grupo, por ejemplo: "Simón dice: salten en un pie." "Simón dice: toquense la cabeza."
Viernes	10/07/2026	8:00:am	11:00 am	Mejora el equilibrio y la coordinación. Fortalece piernas y estabilidad. Desarrolla la concentración y precisión. Fomenta la paciencia y el respeto por turnos. Promueve la actividad física de forma divertida.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:** La Golosa Activamos con saltos progresivos. Luego, jugamos golosa, fortaleciendo coordinación. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se dibuja en el suelo una figura con varios cuadros numerados (generalmente del 1 al 10). Cada jugador tiene una piedra pequeña o ficha. El primer jugador lanza la piedra al número 1 sin que se salga del cuadro

OBSERVACIONES:

	
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	**HANS STIVEN MARTINEZ UMAÑA**
MES	**JULIO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	13/07/2026	8:00:am	10:00.am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal**:El Escondite Hacemos activación con carreras cortas. Después, jugamos escondite, desarrollando orientación. **fase final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	14/07/2026	8:00:am	10:00am	Fortalece brazos, hombros y espalda. Desarrolla fuerza en piernas. Mejora la resistencia muscular. Favorece la coordinación y estabilidad.	**Fase Inicial:** movilidad y activación prepara articulaciones y músculos mediante movimientos controlados y ejercicios suaves, mejorando la estabilidad, coordinación y reduciendo el riesgo de lesiones antes del entrenamiento. **Fase principal:** Tira y Afloja (Cuerda) Realizamos calentamiento muscular. Después, jugamos tira y afloja, trabajando fuerza y equipo. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Se forma dos equipos con el mismo número de participantes. Cada equipo toma un extremo de la cuerda. Se marca una línea en el centro del suelo.
Miércoles	15/07/2026	8:00:00 am.	10:00am	Mejora la velocidad y resistencia cardiovascular. Desarrolla la coordinación y agilidad. Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación. Refuerza el sentido de responsabilidad, ya que cada integrante cumple un rol importante. Promueve la sana competencia y la	**Fase Inicial:** Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:**Carrera de Relevos Tradicional Iniciamos con estiramientos. Luego, realizamos relevos, fomentando cooperación **Fase Final:** En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se forman equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo se ubica en fila detrás de una línea de salida. El primer jugador corre hasta un punto determinado (cono, árbol o línea
Jueves	16/07/2026	8:00:am	10:00am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** Activación General (5–8 minutos) Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaciones para **Fase principal:**Simón Dice en Movimiento Activamos con movimientos rítmicos. Luego, jugamos Simón dice, fortaleciendo atención. **Fase Final:** Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso que comenzará en la cabeza y se extenderá a lo largo de **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Un jugador es elegido como "Simón". Simón da órdenes al grupo, por ejemplo: "Simón dice: salten en un pie." "Simón dice: toquense la cabeza."
Viernes	17/07/2026	8:00:am	11:00 am	Mejora el equilibrio y la coordinación. Fortalece piernas y estabilidad. Desarrolla la concentración y precisión. Fomenta la paciencia y el respeto por turnos. Promueve la actividad física de forma divertida.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:** La Golosa Activamos con saltos progresivos. Luego, jugamos golosa, fortaleciendo coordinación. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se dibuja en el suelo una figura con varios cuadros numerados (generalmente del 1 al 10). Cada jugador tiene una piedra pequeña o ficha. El primer jugador lanza la piedra al número 1 sin que se salga del cuadro

OBSERVACIONES:

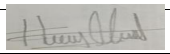
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTINEZ**
MES	**JULIO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	20/07/2026	8:00:am	10:00am	Fortalece piernas y pulmones. Desarrolla la agilidad y los reflejos. Favorece la coordinación general.	**Fase Inicial:** se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:**La Lleva Realizamos calentamiento con desplazamientos. Después, jugamos la lleva, fomentando velocidad y reacción. **Fase Final:Se** lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Forma de jugar: Se elige a un niño que será "el que la lleva". Este debe correr y tocar a otro compañero. Cuando lo toca, ese niño pasa a "llevarla"
Martes	21/07/2026	8:00:am	10:00am	Refuerza el autocontrol. Ayuda a manejar la victoria y la derrota.	**Fase Inicial:**En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal:**Quemados (Balón Prisionero) Iniciamos con saltos y estiramientos. Luego, jugamos quemados, trabajando reflejos y resistencia. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. Su aplicación ayuda a prevenir molestias, mejorar la movilidad y facilitar una mejor adaptación al entrenamiento. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Forma de Jugar Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo se ubica en su campo, separados por una línea central. Se coloca una o varias pelotas en el centro
Miércoles	22/07/2026	8:00:am	10:00a m	El gato y el ratón es un juego dinámico y divertido que ayuda a los niños a moverse, pensar rápido y convivir mejor, fortaleciendo tanto su cuerpo como sus habilidades sociales.	**Fase Inicial:**movilidad y activación prepara articulaciones y músculos mediante movimientos controlados y ejercicios suaves, mejorando la estabilidad, coordinación y reduciendo el riesgo de lesiones antes del entrenamiento. **Fase principal:**El Gato y el Ratón Activamos con caminatas y giros. Después, jugamos gato y ratón, estimulando agilidad. **Fase Final:** Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Forma de Jugar Los niños forman un círculo tomados de las manos. Se elige a un jugador como gato y a otro como ratón. El ratón se ubica dentro del círculo y el gato fuera (o viceversa)
Jueves	23/07/2026	8:00:am	10:00am	Beneficios cognitivos Aumenta la concentración. Mejora la capacidad de reacción. Desarrolla la atención. Favorece la toma de decisiones rápidas.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:**Pelota al Aire Hacemos movilidad de hombros. Después, jugamos pelota al aire, mejorando reflejos. **Fase Final:** Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso **Actividades para el desarrollo de la sesión**Forma de Jugar Los niños se ubican en un espacio amplio y seguro. Uno de ellos lanza la pelota hacia arriba. El objetivo es golpearla con las manos, brazos, cabeza o pies para que no caiga
Viernes	24/07/2026	8:00:am	11:00a m	Beneficios sociales y emocionales Promueve el trabajo en equipo. Enseña a respetar reglas. Refuerza el autocontrol. Ayuda a manejar la victoria y la derrota	**Fase Inicial:** Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal**:Palo Ensebado (Adaptado) Realizamos ejercicios de fuerza básica. Luego, participamos en palo ensebado adaptado, promoviendo esfuerzo. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se coloca un palo largo y alto (de madera o metal) en posición vertical. El palo se cubre con grasa, manteca o jabón para que quede muy resbaloso. En la parte superior se colocan premios (dinero, comida, juguetes, etc.)

OBSERVACIONES:	
	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

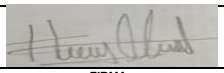
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTIINEZ UMAÑA**
MES	**JULIO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	27/07/2026	8 :00. am	10:00:00.	recordar la imortancia de los juegos tradicionales.	**Fase Inicial:** se inicia con movilidad articular general, durante 10 minutos involucrando ejercicios de rotacion, flexion y extencion de todas las extremidadades, posterior pasamos a un calentamiento con desplazamientos continuos moderados y ejercicios dinamicos estaticos de 10 a 15 minutos. **Fase principal:** Los niños se introducen dentro de un costal hasta la cintura o las rodillas, según su capacidad. Con apoyo del docente o monitor, avanzan mediante pequeños saltos o caminando hasta una meta cercana **Fase Final:** En la fase final del ejercicio o sesión de entrenamiento, se lleva a cabo un proceso esencial para el bienestar físico que consiste en el control riguroso del ritmo cardíaco. Durante este periodo, se busca lograr una disminución gradual y segura de la frecuencia cardíaca mediante la aplicación Actividades para el desarrollo de la sesión:lanzar un trompo con una cuerda para hacerlo girar el mayor tiempo posible sobre el suelo. Gana quien logre mantenerlo girando más tiempo o realizar trucos. Desarrollo físico:
Martes	28/07/2026	8:00:am	10:00 am.	recordar la imortancia de los juegos tradicionales y fomentar la actvidad fisica.	**Fase Inicial:** Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el fluio **Fase principal:** esta fase se desarrollan los juegos autóctonos como actividad central parael dulto mayor encachas del imrd, promoviendo la participación activa, el trabajo en equipo y el respeto por la cultura local. A través del juego, se fortalecen las habilidades motrices, la convivencia y el sentido de identidad **Fase Final:** Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso que comenzará en la cabeza y se extenderá **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Organización: Se forman grupos pequeños. Cada niño recibe un costal adecuado a su tamaño. Se explica la actividad con palabras simples y demostración

OBSERVACIONES:

	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

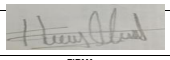
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTINEZ UMAÑA**
MES	**JULIO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
L u n e s	29/07/2026	8:00:am	10:00.am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal**:El Escondite Hacemos activación con carreras cortas. Después, jugamos escondite, desarrollando orientación. **fase final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M a r t e s	30/07/2026	8:00:am	10:00am	Fortalece brazos, hombros y espalda. Desarrolla fuerza en piernas. Mejora la resistencia muscular. Favorece la coordinación y estabilidad.	**Fase Inicial:** movilidad y activación prepara articulaciones y músculos mediante movimientos controlados y ejercicios suaves, mejorando la estabilidad, coordinación y reduciendo el riesgo de lesiones antes del entrenamiento. **Fase principal:** Tira y Afloja (Cuerda) Realizamos calentamiento muscular. Después, jugamos tira y afloja, trabajando fuerza y equipo. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Se forma dos equipos con el mismo número de participantes. Cada equipo toma un extremo de la cuerda. Se marca una línea en el centro del suelo.
M i é r c o l e s	31/07/2026	8:00:00 am.	10:00am	Mejora la velocidad y resistencia cardiovascular. Desarrolla la coordinación y agilidad. Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación. Refuerza el sentido de responsabilidad, ya que cada integrante cumple un rol importante. Promueve la sana competencia y la	**Fase Inicial:** Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:**Carrera de Relevos Tradicional Iniciamos con estiramientos. Luego, realizamos relevos, fomentando cooperación **Fase Final:** En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se forman equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo se ubica en fila detrás de una línea de salida. El primer jugador corre hasta un punto determinado (cono, árbol o línea
J u e v e s	28/07/2026	8:00:am	10:00am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** Activación General (5–8 minutos) Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaciones para **Fase principal:**Simón Dice en Movimiento Activamos con movimientos rítmicos. Luego, jugamos Simón dice, fortaleciendo atención. **Fase Final:** Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso que comenzará en la cabeza y se extenderá a lo largo de **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Un jugador es elegido como "Simón". Simón da órdenes al grupo, por ejemplo: "Simón dice: salten en un pie." "Simón dice: láguense la cabeza."
V i e r n e s	29/07/2026	8:00:am	11:00 am	Mejora el equilibrio y la coordinación. Fortalece piernas y estabilidad. Desarrolla la concentración y precisión. Fomenta la paciencia y el respeto por turnos. Promueve la actividad física de forma divertida.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:** La Golosa Activamos con saltos progresivos. Luego, jugamos golosa, fortaleciendo coordinación. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se dibuja en el suelo una figura con varios cuadros numerados (generalmente del 1 al 10). Cada jugador tiene una piedra pequeña o ficha. El primer jugador lanza la piedra al número 1 sin que se salga del cuadro. Debe avanzar saltando en un solo pie por los cuadros individuales y con ambos pies donde haya cuadros dobles. Cuando llega al último número, regresa y recoge la piedra sin perder el equilibrio.

OBSERVACIONES:

	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Tibaquichá	27/06/2026 **Metodólogo del IMRD Cota**

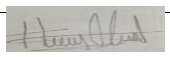
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTINEZ UMAÑA**
MES	**AGOSTO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	3/08/2026	8:00:am	10:00.am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal**:El Escondite Hacemos activación con carreras cortas. Después, jugamos escondite, desarrollando orientación. **fase final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	4/08/2026	8:00:am	10:00am	Fortalece brazos, hombros y espalda. Desarrolla fuerza en piernas. Mejora la resistencia muscular. Favorece la coordinación y estabilidad.	**Fase Inicial:** movilidad y activación prepara articulaciones y músculos mediante movimientos controlados y ejercicios suaves, mejorando la estabilidad, coordinación y reduciendo el riesgo de lesiones antes del entrenamiento. **Fase principal:** Tira y Afloja (Cuerda) Realizamos calentamiento muscular. Después, jugamos tira y afloja, trabajando fuerza y equipo. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Se forma dos equipos con el mismo número de participantes. Cada equipo toma un extremo de la cuerda. Se marca una línea en el centro del suelo.
Miércoles	5/08/2026	8:00:00 am.	10:00am	Mejora la velocidad y resistencia cardiovascular. Desarrolla la coordinación y agilidad. Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación. Refuerza el sentido de responsabilidad, ya que cada integrante cumple un rol importante. Promueve la sana competencia y la	**Fase Inicial:** Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:**Carrera de Relevos Tradicional Iniciamos con estiramientos. Luego, realizamos relevos, fomentando cooperación **Fase Final:** En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se forman equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo se ubica en fila detrás de una línea de salida. El primer jugador corre hasta un punto determinado (cono, árbol o línea
Jueves	6/08/2026	8:00:am	10:00am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** Activación General (5–8 minutos) Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaciones para **Fase principal:**Simón Dice en Movimiento Activamos con movimientos rítmicos. Luego, jugamos Simón dice, fortaleciendo atención. **Fase Final:** Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso que comenzará en la cabeza y se extenderá a lo largo de **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Un jugador es elegido como "Simón". Simón da órdenes al grupo, por ejemplo: "Simón dice: salten en un pie." "Simón dice: toquense la cabeza."
Viernes	7/08/2026	8:00:am	11:00 am	Mejora el equilibrio y la coordinación. Fortalece piernas y estabilidad. Desarrolla la concentración y precisión. Fomenta la paciencia y el respeto por turnos. Promueve la actividad física de forma divertida.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:** La Golosa Activamos con saltos progresivos. Luego, jugamos golosa, fortaleciendo coordinación. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se dibuja en el suelo una figura con varios cuadros numerados (generalmente del 1 al 10). Cada jugador tiene una piedra pequeña o ficha. El primer jugador lanza la piedra al número 1 sin que se salga del cuadro

OBSERVACIONES:

	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

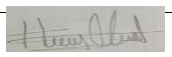
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTINEZ UMAÑA**
MES	**AGOSTO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	10/08/2026	8:00:am	10:00.am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal**:El Escondite Hacemos activación con carreras cortas. Después, jugamos escondite, desarrollando orientación. **fase final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	11/08/2026	8:00:am	10:00am	Fortalece brazos, hombros y espalda. Desarrolla fuerza en piernas. Mejora la resistencia muscular. Favorece la coordinación y estabilidad.	**Fase Inicial:** movilidad y activación prepara articulaciones y músculos mediante movimientos controlados y ejercicios suaves, mejorando la estabilidad, coordinación y reduciendo el riesgo de lesiones antes del entrenamiento. **Fase principal:** Tira y Afloja (Cuerda) Realizamos calentamiento muscular. Después, jugamos tira y afloja, trabajando fuerza y equipo. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Se forma dos equipos con el mismo número de participantes. Cada equipo toma un extremo de la cuerda. Se marca una línea en el centro del suelo.
Miércoles	12/08/2026	8:00:00 am.	10:00am	Mejora la velocidad y resistencia cardiovascular. Desarrolla la coordinación y agilidad. Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación. Refuerza el sentido de responsabilidad, ya que cada integrante cumple un rol importante. Promueve la sana competencia y la	**Fase Inicial:** Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:**Carrera de Relevos Tradicional Iniciamos con estiramientos. Luego, realizamos relevos, fomentando cooperación **Fase Final:** En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se forman equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo se ubica en fila detrás de una línea de salida. El primer jugador corre hasta un punto determinado (cono, árbol o línea
Jueves	13/08/2026	8:00:am	10:00am	Mejora la atención y concentración. Desarrolla la escucha activa. Fortalece la coordinación motriz. Fomenta la disciplina y el autocontrol. Promueve la diversión y el trabajo en grupo	**Fase Inicial:** Activación General (5–8 minutos) Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaciones para **Fase principal:**Simón Dice en Movimiento Activamos con movimientos rítmicos. Luego, jugamos Simón dice, fortaleciendo atención. **Fase Final:** Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso que comenzará en la cabeza y se extenderá a lo largo de **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Un jugador es elegido como "Simón". Simón da órdenes al grupo, por ejemplo: "Simón dice: salten en un pie." "Simón dice: toquense la cabeza."
Viernes	14/08/2026	8:00:am	11:00 am	Mejora el equilibrio y la coordinación. Fortalece piernas y estabilidad. Desarrolla la concentración y precisión. Fomenta la paciencia y el respeto por turnos. Promueve la actividad física de forma divertida.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:** La Golosa Activamos con saltos progresivos. Luego, jugamos golosa, fortaleciendo coordinación. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se dibuja en el suelo una figura con varios cuadros numerados (generalmente del 1 al 10). Cada jugador tiene una piedra pequeña o ficha. El primer jugador lanza la piedra al número 1 sin que se salga del cuadro

OBSERVACIONES:

	
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	**HANS STIVEN MARTINEZ**
MES	**AGOSTO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	17/08/2026	8:00:am	10:00am	Fortalece piernas y pulmones. Desarrolla la agilidad y los reflejos. Favorece la coordinación general.	**Fase Inicial:** se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:**La Lleva Realizamos calentamiento con desplazamientos. Después, jugamos la lleva, fomentando velocidad y reacción. **Fase Final:Se** lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Forma de jugar: Se elige a un niño que será "el que la lleva". Este debe correr y tocar a otro compañero. Cuando lo toca, ese niño pasa a "llevarlo".
Martes	18/08/2026	8:00:am	10:00am	Refuerza el autocontrol. Ayuda a manejar la victoria y la derrota.	**Fase Inicial:**En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal:**Quemados (Balón Prisionero) Iniciamos con saltos y estiramientos. Luego, jugamos quemados, trabajando reflejos y resistencia. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. Su aplicación ayuda a prevenir molestias, mejorar la movilidad y facilitar una mejor adaptación al entrenamiento. **Actividades para el desarrollo de la sesión**:Forma de Jugar Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo se ubica en su campo, separados por una línea central. Se colocan una pequeña pelota en el centro.
Miércoles	19/08/2026	8:00:am	10:00a m	El gato y el ratón es un juego dinámico y divertido que ayuda a los niños a moverse, pensar rápido y convivir mejor, fortaleciendo tanto su cuerpo como sus habilidades sociales.	**Fase Inicial:**movilidad y activación prepara articulaciones y músculos mediante movimientos controlados y ejercicios suaves, mejorando la estabilidad, coordinación y reduciendo el riesgo de lesiones antes del entrenamiento. **Fase principal:**El Gato y el Ratón Activamos con caminatas y giros. Después, jugamos gato y ratón, estimulando agilidad. **Fase Final:** Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Forma de Jugar Los niños forman un círculo tomados de las manos. Se elige a un jugador como gato y a otro como ratón. El ratón se ubica dentro del círculo y el gato fuera (o viceversa).
Jueves	20/08/2026	8:00:am	10:00am	Beneficios cognitivos Aumenta la concentración. Mejora la capacidad de reacción. Desarrolla la atención. Favorece la toma de decisiones rápidas.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:**Pelota al Aire Hacemos movilidad de hombros. Después, jugamos pelota al aire, mejorando reflejos. **Fase Final:** Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso **Actividades para el desarrollo de la sesión**Forma de Jugar Los niños se ubican en un espacio amplio y seguro. Uno de ellos lanza la pelota hacia arriba. El objetivo es golpearla con las manos, brazos, cabeza o pies para que no caiga
Viernes	21/08/2026	8:00:am	11:00a m	Beneficios sociales y emocionales Promueve el trabajo en equipo. Enseña a respetar reglas. Refuerza el autocontrol. Ayuda a manejar la victoria y la derrota	**Fase Inicial:** Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal**:Palo Ensebado (Adaptado) Realizamos ejercicios de fuerza básica. Luego, participamos en palo ensebado adaptado, promoviendo esfuerzo. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se coloca un palo largo y alto (de madera o metal) en posición vertical. El palo se cubre con grasa, manteca o jabón para que quede muy resbaloso. En la parte superior se colocan premios (dinero, comida, juguetes, etc.)

OBSERVACIONES:

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

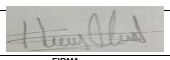
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTINEZ UMAÑA**
MES	**AGOSTO**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	24/08/2026	8:00	:10:00a m	Fortalece brazos y muñecas. Desarrolla el equilibrio y la postura. Estimula la motricidad.	**Fase Inicial:** Activación General (5–8 minutos) Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaciones para **Fase principal:** Realizamos primero una actividad física sencilla con los niños, incluyendo caminatas, saltos suaves y estiramientos, con el objetivo de activar el cuerpo, mejorar la coordinación y prepararlos para el juego. Luego, pasamos al juego de la Bocce (bochas), donde los niños lanzan las **Fase Final:**Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso que comenzará en la cabeza y se extenderá a lo largo de **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se lanza primero el balín a una distancia corta. Luego, cada niño lanza su bocha por turnos. El objetivo es quedar más cerca del balín que los demás.
Martes	25/08/2026	8:00:am	10:00a m.	juego. Estimula el razonamiento: Aprenden a calcular distancia, fuerza y dirección del lanzamiento. Fortalece la memoria: Recuerdan reglas, turnos y estrategias.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:** Iniciamos con un trabajo funcional corto, realizando ejercicios básicos como saltos, desplazamientos y movimientos de coordinación, para activar el cuerpo y preparar a los niños físicamente. Luego, pasamos al juego de la Bolirana, donde los participantes lanzan la bola **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Desde un punto esblecido se ubican los partiicipantes con seis bolas, las cuales con precisión se lanzaran buscando acertar en los puntajes mas altos, hasta completar la puntacion mas alta
Miércoles	26/08/2026	8:00:am	:10:00 am	Beneficios físicos Mejora el equilibrio. Fortalece piernas y pies.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:** .Rayuela Iniciamos con saltos suaves y movilidad de piernas. Luego, jugamos rayuela, fortaleciendo el equilibrio y la coordinación. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** .Se dibuja la rayuela en el piso con tiza o en tierra. Cada jugador tiene una piedra pequeña o ficha. Por turnos, lanza la piedra al primer cuadro sin que se salga
Jueves	27/08/2026	8:00:am	&:00 pm	Beneficios cognitivos Estimula la concentración. Mejora la toma de decisiones rápidas.	**Fase Inicial:** Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaculares **Fase principal:**Yermis Comenzamos con trotes cortos y estiramientos. Después, jugamos yermis, promoviendo la agilidad y el trabajo en equipo. **Fase Final:** En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 6 a 10 latas, tapas o fichas. 1 pelota liviana. Espacio amplio y seguro. Forma de Jugar
Viernes	28/08/2026	8:00:am	11:00 am	Beneficios sociales y emocionales Fortalece la autoestima al lograr metas.	**Fase Inicial:**En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal:** .Balero (Emboque) Activamos brazos y muñecas con movimientos circulares. Luego, practicamos balero, mejorando la precisión. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. Su aplicación ayuda a prevenir molestias, mejorar la movilidad y facilitar una mejor adaptación al entrenamiento. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Forma de Jugar El jugador sostiene el mango del balero con una mano. Balancea la bola hacia abajo y luego hacia arriba. Con un movimiento coordinado, intenta encajarla en el orificio o en la punta

OBSERVACIONES:

	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

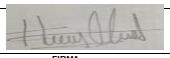
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**HANS STIVEN MARTINEZ UMAÑA**
MES	**SEPTIEMBRE**
OBJETIVO MENSUAL	promover la participación de todos los niños en los juegos autóctonos, fomentando la integración, el respeto por la cultura local y el desarrollo de habilidades motrices básicas.

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	FORTALECIMENTO DEL SISTEMA MOTRIZ EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	31/08/2026	8:00	:10:00a m	Fortalece brazos y muñecas. Desarrolla el equilibrio y la postura. Estimula la motricidad.	**Fase Inicial:** Activación General (5–8 minutos) Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaciones para **Fase principal:** Realizamos primero una actividad física sencilla con los niños, incluyendo caminatas, saltos suaves y estiramientos, con el objetivo de activar el cuerpo, mejorar la coordinación y prepararlos para el juego. Luego, pasamos al juego de la Bocce (bochas), donde los niños lanzan las **Fase Final:**Vamos a disminuir progresivamente el ritmo cardíaco, asegurándonos de que el cuerpo regrese a un estado de relajación y descanso después de la actividad física intensa. Posteriormente, llevaremos a cabo un estiramiento completo y minucioso que comenzará en la cabeza y se extenderá a lo largo de **Actividades para el desarrollo de la sesión:**Se lanza primero el balín a una distancia corta. Luego, cada niño lanza su bocha por turnos. El objetivo es quedar más cerca del balín que los demás.
Martes	1/09/2026	8:00:am	10:00a m.	juego. Estimula el razonamiento: Aprenden a calcular distancia, fuerza y dirección del lanzamiento. Fortalece la memoria: Recuerdan reglas, turnos y estrategias.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un completo y adecuado calentamiento inicial, diseñado para preparar el cuerpo para el ejercicio físico intenso que se avecina. Este calentamiento consiste en una serie de movimientos y ejercicios iniciales que ayudan a aumentar la temperatura corporal, mejorar el flujo sanguíneo a los **Fase principal:** Iniciamos con un trabajo funcional corto, realizando ejercicios básicos como saltos, desplazamientos y movimientos de coordinación, para activar el cuerpo y preparar a los niños físicamente. Luego, pasamos al juego de la Bolirana, donde los participantes lanzan la bola **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Desde un punto esblecido se ubican los partiicipantes con seis bolas, las cuales con precisión se lanzaran buscando acertar en los puntajes mas altos, hasta completar la puntacion mas alta
Miércoles	2/09/2026	8:00:am	:10:00 am	Beneficios físicos Mejora el equilibrio. Fortalece piernas y pies.	**Fase Inicial:**Se lleva a cabo un calentamiento y movilidad articular que activa el ritmo cardíaco, preparando al cuerpo para realizar movimientos en todo el segmento corporal, evitando lesiones en la fase central. **Fase principal:** .Rayuela Iniciamos con saltos suaves y movilidad de piernas. Luego, jugamos rayuela, fortaleciendo el equilibrio y la coordinación. **Fase Final:**Se realiza un estiramiento cefalocaudal, lo que ayuda a que el cuerpo y las articulaciones se relajen, previniendo lesiones futuras. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** .Se dibuja la rayuela en el piso con tiza o en tierra. Cada jugador tiene una piedra pequeña o ficha. Por turnos, lanza la piedra al primer cuadro sin que se salga
Jueves	3/09/2026	8:00:am	&:00 pm	Beneficios cognitivos Estimula la concentración. Mejora la toma de decisiones rápidas.	**Fase Inicial:** Se inicia con ejercicios cardiovasculares suaves para elevar la temperatura corporal y activar la circulación. Movilidad Articular (5 minutos) Consiste en movimientos controlados de las principales articulaculares **Fase principal:**Yermis Comenzamos con trotes cortos y estiramientos. Después, jugamos yermis, promoviendo la agilidad y el trabajo en equipo. **Fase Final:** En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. **Actividades para el desarrollo de la sesió**n: 6 a 10 latas, tapas o fichas. 1 pelota liviana. Espacio amplio y seguro. Forma de Jugar
Viernes	4/09/2026	8:00:am	11:00 am	Beneficios sociales y emocionales Fortalece la autoestima al lograr metas.	**Fase Inicial:**En esta etapa se realizan movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos, junto con ejercicios dinámicos de estiramiento y activación muscular. Su correcta ejecución favorece una mejor postura, coordinación y rendimiento durante la sesión. **Fase principal:** .Balero (Emboque) Activamos brazos y muñecas con movimientos circulares. Luego, practicamos balero, mejorando la precisión. **Fase Final:**En esta etapa se realizan estiramientos suaves y mantenidos de los principales grupos musculares trabajados, promoviendo la relajación, la flexibilidad y el bienestar general. Su aplicación ayuda a prevenir molestias, mejorar la movilidad y facilitar una mejor adaptación al entrenamiento. **Actividades para el desarrollo de la sesión:** Forma de Jugar El jugador sostiene el mango del balero con una mano. Balancea la bola hacia abajo y luego hacia arriba. Con un movimiento coordinado, intenta encajarla en el orificio o en la punta

OBSERVACIONES:

	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

