PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	**Mesociclo**	**1**	**Mes**	agosto
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	**Microciclo**	**14**	**Etapa**	General
Categoría:	**INICIACION**	x			
Rama:	**M y F**	**Objetivo del microciclo**			

desarrollo velocidad de reaccion

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Carga					Control: Físico, Psicológico
				Sesión	Contenido	Vol	Int	Descripción	
2	CIRCUITO	26-Aug	30-Aug	1	resitencia	40	alta	juego predeportivo de cintas y defensas	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
				2	FUERZA	10	baja	flex de codo 20 x 4 sentadilla 20 x 4 escaldas 20 x 4 tijera 20 x 4	
				3	FLECIBILIDAD	10	BAJA	estiramiento guiado cada articulacion de 30 seg	
				4	coordinacion	40	alta	competencia recepcion	
				5					
				6					

Evaluación del microciclo anterior

se trabajo de forma optima manteniendo el estado fisico y animico de los DEPORTISTAS

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	**Mesociclo**	**1**	**Mes**	agosto
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	**Microciclo**	**14**	**Etapa**	General
Categoría:	**INICIACION**	x			
Rama:	**M y F**	**Objetivo del microciclo**			

desarrollo velocidad de reaccion

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Carga					Control: Físico, Psicológico
				esió	Contenido	Vol	Int	Descripción	
3	CIRCUITO	19-Aug	25-Aug	1	resitencia	40	alta	juegos predeportivos	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
				2	FUERZA	10	baja	flex de codo 20 x 4 sentadilla 20 x 4 escaldas 20 x 4 tijera 20 x 4	
				3	FLECIBILIDAD	10	BAJA	estiramiento guiado cada articulacion de 30 seg	
				4	coordinacion	40	alta	partidos de cierre de año	
				5					
				6					

Evaluación del microciclo anterior

se trabajo de forma optima manteniendo el estado fisico y animico de los DEPORTISTAS

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	**Mesociclo**	**1**	**Mes**	agosto
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	**Microciclo**	**14**	**Etapa**	General
Categoría:	**INICIACION**	x			
Rama:	**M y F**	**Objetivo del microciclo**			

desarrollo velocidad de reaccion

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Carga					Control: Físico, Psicológico
				Sesión	Contenido	Vol	Int	Descripción	
2	CIRCUITO	12-Aug	18-Aug	1	resitencia	40	alta	juegos predeportivos	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
				2	FUERZA	10	baja	aumento de la carga con arrastres	
				3	FLECIBILIDAD	10	BAJA	estiramiento guiado cada articulacion de 30 seg	
				4	coordinacion	40	alta	partidos de cierre de año	
				5					
				6					

Evaluación del microciclo anterior

se trabajo de forma optima manteniendo el estado físico y animico de los DEPORTISTAS

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	**Mesociclo**	**1**	**Mes**	agosto
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	**Microciclo**	**14**	**Etapa**	General
Categoría:	**INICIACION**	x			
Rama:	**M y F**	**Objetivo del microciclo**			

desarrollo velocidad de reaccion

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Carga					Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
				Sesión	Contenido	Vol	Int	Descripción	
1	CIRCUITO	1-Aug	10-Aug	1	resitencia	40	alta	juegos predeportivos de cierre	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
				2	FUERZA	10	baja	flex de codo 20 x 4 sentadilla 20 x 4 escaldas 20 x 4 tijera 20 x 4	
				3	FLECIBILIDAD	10	BAJA	estiramiento guiado cada articulacion de 30 seg	
				4	coordinacion	40	alta	partidos de cierre de año	
				5					
				6					

se trabajo de forma optima manteniendo el estado fisico y animico de los DEPORTISTAS

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

REGISTRO DE ESTADÍSTICAS Y RESULTADOS MENSUALES DE ACTIVIDADES CULTURALES, DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre del profesor/formador/instructor:	DANIEL ESTEBAN BRICEÑO GARCIA	Mes:	AGOSTO	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____	Deportes__X_	Actividad Física:_____

			TOTAL		1ra INFANCIA (0 a 5 años)		INFANCIA (6 a 11 años)		ADOLESCENCIAS (12 a 17 años)			JUVENTUD (18 a 28 años)			ADULTO (29 a 59 años)			ADULTO MAYOR (60 en adelante)			TOTAL		PARTICIPACIÓN EN EVENTO CULTURAL/DEPORTIVO/ACTIVIDAD FÍSICA	RESULTADOS (solo aplica para deportes)								
																								Deptal.			Nacional			Intemal.		
DISCIPLINA / o ACTIVIDAD	TIPO DE POBLACIÓN	LUGAR DONDE SE DESARROLLO	Comuna	Corregimiento	Fem.	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Centralizado	Desconcentración	NOMBRE EVENTO - LUGAR	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce
FUTBOL AMERICANO	Afrodescendiente	Unidad deportiva San Carlos	3	0			4	10	25	30		4	6								79	0	FUTBOL AMERICANO									
FUTBOL AMERICANO	Afrodescendiente	IEM	3	0			70	60	60	70											0	260	FUTBOL AMERICANO									
FUTBOL AMERICANO	Afrodescendiente	San Miguel	0	2			6	8	2	5											0	21	FUTBOL AMERICANO									
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
					0	0	80	78	87	105	0	4	6	0	0	0	0	0	0	0	79	281										

TOTAL COBERTURA	360

REPORTE DE NOVEDADES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL	NUEVOS INSCRITOS EN EL MES	BENEFICIARIOS RETIRADOS EN ESTE MES	MOTIVO DE RETIRO

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPAQUIRA TIERRA DE CAMPEONES	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO
MES:	AGOSTO	HORARIO	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.):	FUTBOL AMERICANO	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	DANIEL FABIAN BRICEÑO GARCIA	ESCENARIO:	SINTETICA	COMUNA/BARRIO:	SAN CARLOS

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Juán José Castro Cortés		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
2	Aryanna camila Rodriguez vaca		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
3	Darwin Giovanny estrada mila		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
4	Nicolas Felipe Leon Bobadilla		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
5	Ana Sofía Ruiz Cárdenas		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
6	Juan David Díaz Pulido		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
7	Simón Santiago Naranjo Chaves		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
8	Wilmer Esteban Alcala Rojas		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
9	Juan Esteban Casas Borda		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
10	ANA VICTORIA BAYEN MURCIA		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
11	LEIDY DANIELA BAYEN MURCIA		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
12	MICHEL BARRERA		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
13	ARWEN BARRERA		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
14	PAULA VALERIA LOPES		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
15	FERGIE VALERIA TORRES		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
16	KAREN GINET RODRIGUEZ		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
17	EMILY MARIANA MARTINEZ		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
18	ALSON ANAYS UAREZ		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
19	ANAMARIA GUCANEME		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
20	KAREN SOFA GONZLES		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
21	LAURA VANEZA GOMEZ ESPITIA		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
22	ROBER URREGO MARQUEZ		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
23	CRISTIAN FABIAN PACHON		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
24	MMARIA PAULA URREGO		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
25	JHONDER ALEXANDER CORONADO		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
26	SAIRA GABRIELA SANCHEZ		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
27	LAURA SALOME RODRIGUEZ		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
28	DANIEL FELIPE RINCON		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
29	ERIK JHOEL FORIGU		x		x		x				x		x		x				x		x		x										
30	DIEGO ALEJANDRO FONSECA		x		x		x				x		x		x				x		x		x										

Página 1

Convenciones diligenciamiento de asistencia							
	Diano trabajado	-	Falla	F			
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P	

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: Vobo. SUPERVISOR:

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ZIPAQUIRA TIERRA DE CAMPEONES		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO	
MES:	AGOSTO	HORARIO	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	FUTBOL AMERICANO	CICLO VITAL:
FORMADOR:	DANIEL ESTEABN BRICEÑO GARCIA		ESCENARIO:	SINTETICA	COMUNA/BARRIO: SAN CARLOS

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Loren Jineth Ballén Zambrano		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
2	Samuel David Alcaraz Alomia		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
3	monica saldaña		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
4	JERONIMO ESCANDON SALDÑA		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
5	Yamile Ruiz Alarcón		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
6	Oscar Julián pirajan		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
7	Pablo Esteban Montaño		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
8	Luis Carlos Torres Delgado		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
9	Hanna Michel Bernal Gutierrez		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
10	Karen Sofía González Bastidas		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
11	Julian Esteban Rozo Beltrán		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
12	Mitchel Johan Vargas Clavijo		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
13	Laura Daniela Cifuentes		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
14	Nixon Andrés Mendoza salinas		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
15	Duvan Felipe Cardenas Garcia		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
16	Jhoan Mattias Ballén Zambrano		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
17	Juan David Ballén		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
18	maria juliana camargo vargas		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
19	Juan Pablo rincón Gómez		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
20	Sara Sofía Zubieta Peña		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
21	Sebastian González Bastidas		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
22	JUAN SEBASTIAN SINNING INFANTE		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
23	Jonathan David Rincón Montaño		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
24	Oscar Julián pirajan varón		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
25	Emanuel David León Garnica		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
26	Catalina Martinez Franco		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
27	Cesar Santiago Hernandez Giraldo		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
28	Nicolás Martin Rodriguez Suárez		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
29	Salomé roa porras		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		
30	Juán José Castro Cortés		A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A				A		A		A		

Convenciones diligenciamiento de asistencia					
Día no trabajado	-	Falla	F		
Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR:

Vobo. SUPERVISOR:

Página 1

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	AGOSTO	Nombre Formador o Contratista:	DANIEL ESTEBAN BRICEÑO GARCIA	Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):	FUTBOL AMERICANO

SEMANA	DIA:	martes	DIA:	jueves	DIA:	sabado	DIA:	martes	DIA:	jueves	DIA:	sabado
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
SEMANA _1												
	DIA:	martes	DIA:	jueves	DIA:	sabado	DIA:	martes	DIA:	jueves	DIA:	sabado
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
SEMANA _2												
	DIA:	martes	DIA:	jueves	DIA:	sabado	DIA:	martes	DIA:	jueves	DIA:	sabado
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
SEMANA _3												
	DIA:	martes	DIA:	jueves	DIA:	sabado	DIA:	martes	DIA:	jueves	DIA:	sabado
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
SEMANA _4												

*Los días aquí relacionados deben coincidir con la planilla de asistencia de las clases para el caso de los formadores y con los informes para el caso de los demás contratistas

*Registro para mantener en archivo digital