

		REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL PARA INFORME)										(ANEXO)
Mes:	octubre	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	DÍA:	martes	DÍA:	jueves	DÍA:	sabado	DÍA:	martes	DÍA:	jueves	DÍA:	sabado
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
SEMANA _1												
SEMANA _2	DÍA:	martes	DÍA:	jueves	DÍA:	sabado	DÍA:	martes	DÍA:	jueves	DÍA:	sabado
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
												
SEMANA _3	DÍA:	martes	DÍA:	jueves	DÍA:	sabado	DÍA:	martes	DÍA:	jueves	DÍA:	sabado
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
												
SEMANA _4	DÍA:	martes	DÍA:	jueves	DÍA:	sabado	DÍA:	martes	DÍA:	jueves	DÍA:	sabado
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	
												

[illegible]

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO		2º FUERA TERRA DE CAMPEONES										2º FUERA SI NO APLICABLE N/A										FUERA AMERICANO									
MED		HORARIO										CATEGORIA (Si No APLICABLE N/A)										FUERA AMERICANO									
FORMADOR		OPINION ESTUDIANTE DEL PROFESOR										EDUCATIVO										COMUNICACION									
		OPINION ESTUDIANTE DEL PROFESOR										EDUCATIVO										COMUNICACION									
No.	NUMERO Y APELLIDOS	L	M	M	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	V	S	D	OBSERVACIONES		
1	JUAN JOSE CASTRO GARCIA	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
2	ANGELICA GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
3	DANIEL GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
4	NOELIA GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
5	ANITA GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
6	JOSE GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
7	JOSE GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
8	JOSE GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
9	JOSE GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
10	ANA VICTORIA GARCIA	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
11	JOSE GARCIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
12	MICHEL GARCIA	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
13	ANDREA GARCIA	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
14	PALLA VALERIA LOPEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
15	JOSE VALERIA TORRES	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
16	KAREN GOMEZ RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
17	EMILY MARINA MARTINEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
18	ALEXANDER GARCIA	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
19	ANDREA GARCIA	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
20	KAREN SOFIA GONZALEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
21	LAURA VIVIAN GOMEZ ESPIN	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
22	ROGER URBEO MARTINEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
23	CRISTIAN FABIAN PACHECO	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
24	MARIA PALLA URBEO	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
25	IVONDA ALEXANDER CORONADO	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
26	SABIA GABRIELA SANCHEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
27	LAURA VALERIA RODRIGUEZ	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
28	DANIEL FELIPE RIVERON	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
29	IRAK IVHES FORERO	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			
30	DIEGO ALEJANDRO FORERO	M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M		M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M			

Conversión de tiempo de distancia

Conversión de tiempo

Logo

*La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario de cada sesión planeada en formato "Registro fotográfico mensual" depositado paralelo en el SSC de la institución.

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	Mesociclo	1	Mes	octubre				
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-Oct	7-Oct	1	resistencia	10	media	propiosepcion y trabajo de sobre carga	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
				2	FUERZA	10	media	flex de codo 20 x 4 sentadilla 20 x 4 escalas 20 x 4 tijera 20 x 4	
				3	FLECIBILIDAD	10	media	estiramiento guiado cada articulacion de 30 seg	
				4	coordinacion	30	alta	por medio de la danza se desarrollara la tecnica de movimiento de cadera para lograr que los deportistas tengan mas agilidad movilidad para evitar el robo de cintas	
				5	tactica	40	alta	playbook	
				6					
se trabajo de forma optima manteniendo el estado fisico y animico de los DEPORTISTAS									
FIRMA DEL ENTRENADOR				FIRMA DEL METODÓLOGO					

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO									
Entrenador:	DANIEL BRICEÑO			Mesociclo	1	Mes	octubre		
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	8-Oct	14-Oct	1	resistencia	10	alta	aumento de la carga por medio de discos pesas	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	30	alta	por medio de la danza se desarrollara la tecnica de movimiento de cadera para lograr que los deportistas tengan mas agilidad movilidad para evitar el robo de cintas	
				5	tactica	40	alta	playbook	
				6					
Evaluación del microciclo anterior									
se trabajo de forma optima manteniendo el estado fisico y animico de los DEPORTISTAS									



Instituto Municipal de
Cultura, Recreación
y Deporte de Zipaquirá

[illegible]

