Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía 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:	FEBRERO MARZO	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____	Deportes_X__	Actividad Física:_____

			TOTAL		1/a INFANCIA (0 a5 años)		INFANCIA (6 a11 años)		ADOLESCENCIA (12 a17 años)			JUVENTUD (18 a28 años)			ADULTO (29 a59 años)			ADULTO MAYOR (60 en adelante)			TOTAL		PARTICIPACIÓN EN EVENTO CULTURAL/DEPORTIVO /ACTIVIDAD FÍSICA	RESULTADOS (solo aplica para deportes)							
																								Deptal.		Nacional			Internal.		
DISCIPLINA / o ACTIVIDAD	TIPO DE POBLACIÓN	LUGAR DONDE SE DESARROLLO	Convoca	Corregimiento	Fem.	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Centralizado	Descentralización	NOMBRE EVENTO - LUGAR	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce
FUTBOL AMERICANO	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0			3	19	24	24		1	9		2	3					85	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										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
					0	0	3	19	24	24	0	1	9	0	2	3	0	0	0	0	85	0										

TOTAL COBERTURA	85

REPORTE DE NOVEDADES

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

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:				DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO		
MES:	FEBRERO MARZO	HORARIO	6 A 9 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	FEMENINA	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	DANIEL BRICEÑO GARCIA			ESCENARIO:	CANCHA SINTERICA SAN CARLOS	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	KAREN SOFIA GONZALEZ BASTIDAS		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
2	VALERIA LOPEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
3	YINNETH DANIELA GOMEZ PULIDO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
4	LAURA MARIANA GUTIERREZ GOMEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
5	EN GINET RODRIGUEZ SARA SOFIA ZUBIETA F		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
6	LAURA DANIELA CIFUENTES		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
7	ANGIE MARIANA ALFONSO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
8	MONICA CRISTAL SALDAÑA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
9	ANGELA MARIA POVEDA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
10	FERGIE VALERIA TORRES		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
11	MICHELL BARRERA GARCIA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
12	ARWEN BARRERA GARCIA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
13	ANA MARIA GUACANEME		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
14	VALENTINA SILVA CHAPARRO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
15	ANA ISABEL POVEDA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
16	EMILY MARIANA MARTINEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
17	DIANA SOFIA NOVA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
18	LAURA VANESSA GOMEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
19	PAULA VALENTINA FOOEREZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
20	HANNA MICHEL BERNAL		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
21	KAROL JHIRETH OLAYA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
22	ALISON VALENTINA NIETO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
23	HELLEN SOFIA RODRIGUEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
24																																									
25																																									
26																																									
27																																									
28																																									
29																																									
30																																									

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Dia 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:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO		
MES:	FEBRERO MARZO	HORARIO	3 A 9 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	INFANTIL
				CICLO VITAL:	
FORMADOR:	DANIEL BRICEÑO GARCIA	ESCENARIO:	CANCHA SINTERICA SAN CARLOS	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	SERGIO THOMAS PATIÑO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
2	MARCO JIMENEZ PINILLA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
3	ANDREY FELIPE AGUILAR NOVA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
4	CRISTIAN FABIAN PACHON BERNAL		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
5	JERONIMO ESCANDON SALDAÑA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
6	SEBASTIAN PACHON RODRIGUEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
7	EMILY MARIANA MARTINEZ LADINO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
8	JUAN ALEJANDRO VELOZA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
9	LAURA SALOME RODRIGUEZ BUITRAGO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
10	JOSE GREGORIO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
11	SAUL ELIAS ELLES		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
12	EMMANUEL THOMMAS GARZON		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
13	MOISES SALAZAR RINCON		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
14	SAMUEL ALEJANDRO CRUZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
15	MIGUEL ANGEL PATIÑO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
16	EDUARD SANTIAGO FIGUEROA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
17	JUAN DAVID BOLAÑOS		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
18	SAMUEL DAVID BOLAÑOS		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
19	DANIEL YESID RONCANCIO ORTIZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
20	SAMUEL ESTEBAN CRUZ REINA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
21	DANNA LUCIA ALARCON		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
22	SAMUEL DAVID TIBAVISCO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
23	ANGEL SAMUEL BEJARANO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
24	MARIA ANDREA RODIGUEZ SOLARTE		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
25																																									
26																																									
27																																									
28																																									
29																																									
30																																									

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Dia 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:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:				DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO
MES:	FEBRERO MARZO	HORARIO	5 A 9 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	hombres
FORMADOR:	DANIEL BRICEÑO GARCIA			ESCENARIO:	CANCHA SINTERICA SAN CARLOS
				CICLO VITAL:	
				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	DUVAN FELIPE CARDENAS		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
2	ANTHONY JASUE PEREZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
3	DAVID ALEJANDRO MARTINEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
4	JUAN JOSE CASTRO CORTES		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
5	ANDRES FELIPE MORALES		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
6	JUAN JOSE GARCIA LOPEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
7	LUIS CARLOS TORRES DELGADO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
8	NIXON ANDRES MENDOZA SALINAS		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
9	NICOLAS SANTIAGO MARTINEZ OCAMPO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
10	GIOVANNY ALEJANDRO ALVIRA LOZANO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
11	BRAYAN JAIR VELASQUEZ ALONSO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
12	JULIAN ESTEBAN ROZO BELTRAN		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
13	YEIDEN DAVID ALONSO FRANCO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
14	JHONATAN DAVID RINCON		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
15	YAMITH STIVEN OLAYA AGUILAR		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
16	SEBASTIAN TORRES DELGADO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
17	JIRGE MARIO DONCEL AVILA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
18	JHOHAN LEONARDO VELASQUEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
19	JAVIER STYVEN CASTILLLO PINZON		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
20	JAIDER YESID TRIANA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
21	HAROL STIVEN BELTRAN MORENO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
22	ANDRES FELIPE CASTILLO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
23	MARIO SIMON GUTIERREZ GOMEZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
24	GOBSAB DAVID ZAPATA		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
25	MIGUEL ANGEL ROZO RICO		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
26	DANIEL ALEJANDRO SALAZAR RINCON		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
27	DIEGO ALEJANDRO FONSECA SUAREZ		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
28	OSCAR DAVID PRIETO FUENTES		A		A						A		A						A		A						A		A						A		A				
29																																									
30																																									

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:

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	FEBRERO MARZO	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:	22/02/24	DÍA:	22/02/24	DÍA:	27/02/24	DÍA:	1/03/24	DÍA:	29/02/24	DÍA:	29/02/24
	Actividad	entrenamiento infantil	Actividad	entrenamiento infantil	Actividad	estiramiento infntil	Actividad	socializacion escuelas	Actividad	infantil	Actividad	entrenamiento infantil
SEMANA _1_												
	DÍA:	5/03/24	DÍA:	5/03/24	DÍA:	5/03/24	DÍA:	7/03/24	DÍA:	7/03/24	DÍA:	7/03/24
	Actividad	entrenamiento juvenil	Actividad	entrenamiento juvenil	Actividad	entrenamiento mayores	Actividad	entrenamiento femenino	Actividad	entrenamiento competencia	Actividad	preparacion fisica femenino
SEMANA _2												
	DÍA:	12/03/24	DÍA:	12/03/24	DÍA:	12/03/24	DÍA:	14/03/24	DÍA:	14/03/24	DÍA:	14/03/24
	Actividad	juegos preadportivos infantil	Actividad	coordinacion infantil	Actividad	selección competencia	Actividad	equilibrio infantil	Actividad	potencia femenino	Actividad	tecnica femenino
SEMANA _3												
	DÍA:	19/03/24	DÍA:	19/03/24	DÍA:	19/03/24	DÍA:	21/03/24	DÍA:	21/03/24	DÍA:	21/03/24
	Actividad	juego real	Actividad	femenino tecnica	Actividad	hombres tecnica	Actividad	preparacion femenina	Actividad	actividad semana santa	Actividad	preparacion selección
SEMANA _4												

FEBRERO MARZO

volumen	contenidos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
70%	Habilidades basicas	lanzar	xxxxxx															
		recibir	xxxxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	xxxxxx															
10%	capacidades coordinativas	viso manual	XX															
		viso pedica	XX															
		equilibrio	XX															
20%	capacidades condicionales	resitensia	XX															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	XXXXXX															

MARZO ABRIL

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
60%	Habilidades basicas	lanzar	xxxxxx															
		recibir	xxxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	xxxxxx															
20%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xx															
		equilibrio	XXX															
20%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

ABRIL MAYO

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
30%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
40%%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
30%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

Barra de fórmulas

ABRIL MAYO

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
10%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
60%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
30%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

MAYO JUNIO

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
10%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
60%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
30%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

JUNIO JULIO

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
10%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
60%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
30%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

JULIO AGOSTO

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
10%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
60%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
30%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

Barra de fórmulas

AGOSTO SEPTIEMBRE

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
10%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
30%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
60%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xxxxx															
		flexibilidad	xxxxx															

SEPTIEMBRE OCTUBRE

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
20%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
60%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
20%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

OCTUBRE NOVIEMBRE

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
10%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
40%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
40%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

NOVIEMBRE DICIEMBRE

volumen	conteniodos	Desarroollo	intensidad	semana1			semana2			semana3			semana4			semana5		
Dias				martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado	martes	jueves	sabado
10%	Habilidades basicas	lanzar	xxx															
		recibir	xxxx															
		correr	xxxxxx															
		saltar	x															
50%	capacidades coordinativas	viso manual	xxxxx															
		viso pedica	xxxxx															
		equilibrio	xxxxxx															
40%	capacidades condicionales	resitensia	xxxxx															
		fuerza	xx															
		flexibilidad	xxxxx															

Barra de fórmulas

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	**Mesociclo**	**1**	**Mes**	FEBRERO MARZO	
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	**Microciclo**	**14**	**Etapa**	General	
Categoría:	**GRUPO DE COMPETENCIA**	x				
Rama:	**MASCULINO**					

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	OBJETIVO	Carga				Control: Físico, Psicológico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
1	PRETEMPORADA	22-Feb	29-Feb	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	ALTA	22	faltas intervalos de potencia en las 70 yardas ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TACTICO
					90	MEDIA	27	SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS PARTIDO SCRIMAGGE PLAYBOOK OF DF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	OBJETIVO	Carga				Control: Físico, Psicológico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
2	PRETEMPORADA	1-Mar	10-Mar	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	MEDIA	29	faltas intervalos de potencia en las 70 yardas ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TACTICO
					90	ALTA	5	SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS PARTIDO SCRIMAGGE PLAYBOOK OF DF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	OBJETIVO	Carga				Control: Físico, Psicológico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
3	PRETEMPORADA	11-Mar	17-Mar	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	MEDIA	7	faltas intervalos de potencia en las 70 yardas ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TACTICO
					90	ALTA	12	SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS PARTIDO SCRIMAGGE PLAYBOOK OF DF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	OBJETIVO	Carga				Control: Físico, Psicológico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
4	PRETEMPORADA	18-Mar	24-Mar	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	MEDIA	14	faltas intervalos de potencia en las 70 yardas ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TACTICO
					90	ALTA	19	SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS PARTIDO SCRIMAGGE PLAYBOOK OF DF	

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	**DANIEL BRICEÑO**	**Mesociclo**	**1**	**Mes**	FEBRERO MARZO
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	**Microciclo**	**14**	**Etapa**	General
Categoría:	**FEMENINO**	x			
Rama:	**F**				

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					VOL	INT	DIA	Descripción	
1	ACONDICIONAMIENTO	22-Feb	29-Feb	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	90	MEDIA	22	TECNICA DE CARRERA trabajos intervalicos en las 70 yardas ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					90	MEDIA	27	AUTO CARGA CON TRANFERENCIA 2 PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
No	**Nombre del Micro ciclo**	**Del**	**Al**	**Objetivo del microciclo**	**Carga**				**Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o**
					VOL	**INT**	**DIA**	**Descripción**	
2	ACONDICIONAMIENTO	1-Mar	10-Mar	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	90	MEDIA	29	TECNICA DE CARRERA trabajos intervalicos en las 70 yardas ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					90	MEDIA	5	SOBRE CARGA CON TRANFERENCIA BALON RECEPCION DIAMANTE ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
No	**Nombre del Micro ciclo**	**Del**	**Al**	**Objetivo del microciclo**	**Carga**				**Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o**
					VOL	**INT**	**DIA**	**Descripción**	
3	ACONDICIONAMIENTO	11-Mar	17-Mar	LOGRAR GENERAR CONCIENCA VISOMANUAL	90	BAJA	7	TECNICA DE CARRERA trabajos intervalicos en las 70 yardas ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					90	MEDIA	12	PARACAIDAS BALON DE FUBOL AMERICANO RECEPCION CANASTA ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
No	**Nombre del Micro ciclo**	**Del**	**Al**	**Objetivo del microciclo**	**Carga**				**Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o**
					VOL	**INT**	**DIA**	**Descripción**	
4	ACONDICIONAMIENTO	18-Mar	24-Mar	DESARROLLAR TECNICA DE CARRERA	90	ALTA	14	TECNICA DE CARRERA trabajos intervalicos en las 70 yardas ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					90	MEDIA	19	SOBRE CARGA CON BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS RECEBCION EN RUTAS BALON MANO	

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	**Mesociclo**	**1**	**Mes**	FEBRERO MARZO	
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	**Microciclo**	**14**	**Etapa**	General	
Categoría:	**HOMBRES**	x				
Rama:	**M**	**Objetivo del microciclo**				

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Carga					Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
				Objetivo del microciclo	VOL	INT	DIA	Descripción	
1	DESARROLLO	22-Feb	29-Feb	LOGRAR DESARROLLAR UNA DAPATACION FISICA	90	MEDIA	22	IFAB 2024 CIRUITO DE RESISTENCIA PORMEDIO DE LAZOS CONOS EN LAS 70 YARDAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	FISICO
					90	MEDIA	27	PLIOMETRIA 2PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA				Control: Físico, Psicológico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
2	DESARROLLO	1-Mar	10-Mar	DESARROLLAR UNA BASE DE RESISTENCIA	90	MEDIA	29	IFAB 2024 CIRUITO DE RESISTENCIA PORMEDIO DE LAZOS CONOS EN LAS 70 YARDAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	FISICO
					90	MEDIA	5	TRABAJO DE PARACAIDAS 2PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA				Control: Físico, Psicológico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
3	DESARROLLO	11-Mar	17-Mar	GENERAR UN FORTALECIMIENTO MUSCULAR	90	MEDIA	7	IFAB 2024 CIRUITO DE FUERZA PORMEDIO DE LAZOS CONOS EN LAS 70 YARDAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TECNICO
					90	MEDIA	12	TRABAJO DE SOBRE CARGA CON UN COMPAÑERO 2PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA				Control: Físico, Psicológico
					Contenido	Vol	Int	Descripción	
4	DESARROLLO	18-Mar	24-Mar	DESARROLLO VISO MANUAL	90	MEDIA	14	IFAB 2024 CIRUITO DE RESISTENCIA PORMEDIO DE LAZOS CONOS EN LAS 70 YARDAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TECNICO
					90	MEDIA	19	TRABAJO DE SOBRE CARGA CON UN COMPAÑERO 2PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	**Mesociclo**	**1**	**Mes**	FEBRERO MARZO
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	**Microciclo**	**14**	**Etapa**	General
Categoría:	**INFANFIL**	x			
Rama:	**M y F**				

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					VOL	INT	DIA	Descripción	
1	DESARROLLO	22-Feb	29-Feb	lograr un desarrollo polimotor por medio de juegos ypatrones basicos de movimiento	90	BAJA	22	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE RELEVOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS EN EL INICIO	FISICO
					90	MEDIA	27	FUERZA PROPIOCEPCION VISO MANUALPELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					VOL	INT	DIA	Descripción	
2	DESARROLLO	1-Mar	10-Mar	desarrollar en los deportistas una adapatacion fisica	90	BAJA	29	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE RELEVOS ESTIRAMIENTOS	FISICO
					90	MEDIA	5	PROPIOCEPCION PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Contenido	Vol	DIA	Descripción	
3	DESARROLLO	11-Mar	17-Mar	desarrollar en los deportistas habilidades viso manuales	90	baja	7	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE RELEVOS ESTIRAMIENTOS	TECNICO
					90	alta	12	PROPIOCEPCION PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Contenido	Vol	DIA	Descripción	
4	JUEGOS	18-Mar	24-Mar	por medio de juegos predeportivos lograr realizar cambios de ritmo y aceleracion	90	media	14	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE RELEVOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS EN EL INICIO	TACTICO
					90	MEDIA	19	PROPIOCEPCION PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS	

Evaluación del microciclo anterior

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

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO