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:	ABRIL MAYO	HORARIO	5 A 9 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	hombres
				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	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 DE ESTADÍSTICAS Y RESULTADOS MENSUALES DE ACTIVIDADES CULTURALES, DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

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

			TOTAL		1ra.INFANCIA (0 a 5 años)		INFANCIA (6 a 11 años)		ADOLESCENCIA (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			Internal.		
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	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										
	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:	ABRIL MAYO	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						
	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 DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	FUTBOL AMERICANO
MES:	ABRIL MAYO	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	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:

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	Mesoci	1	Mes	ABRIL MAYO
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	Microci	14	Etapa	General
Categoría:	GRUPO DE COMPETENCIA	x			
Rama:	MASCULINO				

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	OBJETIVO	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
1	PRETEMPORADA	22-Apr	28-Apr	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	ALTA	22	faltas	TACTICO
								VELOCIDAD POR MEDIO DE CIRCUITOS DE POTENCIA	
								ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	
					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, Técnico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
2	PRETEMPORADA	29-Apr	5-May	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	MEDIA	29	faltas	TACTICO
								VELOCIDAD POR MEDIO DE CIRCUITOS DE POTENCIA	
								ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	
					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, Técnico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
3	PRETEMPORADA	6-May	12-May	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	MEDIA	7	faltas	TACTICO
								VELOCIDAD POR MEDIO DE CIRCUITOS DE POTENCIA	
								ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	
					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, Técnico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
4	PRETEMPORADA	13-May	19-May	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	MEDIA	14	faltas	TACTICO
								VELOCIDAD POR MEDIO DE CIRCUITOS DE POTENCIA	
								ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	
					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	ABRIL MAYO		
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-Apr	28-Apr	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	90	MEDIA	22	TECNICA DE CARRERA TRABAJO DE RESISTENCIA CON LAZOS EN 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 RECEPCION EN RUTAS OF ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
2	ACONDICIONAMIENTO	29-Apr	5-May	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	90	MEDIA	29	TECNICA DE CARRERA TRABAJO DE RESISTENCIA CON LAZOS EN 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 RECEPCION EN RUTAS OF ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
3	ACONDICIONAMIENTO	6-May	12-May	LOGRAR GENERAR CONCIENCA VISOMANUAL	90	BAJA	7	TECNICA DE CARRERA TRABAJO DE RESISTENCIA CON LAZOS EN 70 YARDAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	Control de las pulsaciones en los trabajos realizados
					90	MEDIA	12	PARACAIDAS RECEPCION EN RUTAS OF ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
4	ACONDICIONAMIENTO	13-May	19-May	DESARROLLAR TECNICA DE CARRERA	90	ALTA	14	TECNICA DE CARRERA TRABAJO DE RESISTENCIA CON LAZOS EN 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 RECEPCION EN RUTAS OF BALON MANO	

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

Entrenador:	DANIEL BRICEÑO	Mesociclo	1	Mes	ABRIL MAYO
Deporte:	FUTBOL AMERICANO	Microciclo	14	Etapa	General
Categoría:	HOMBRES	x			
Rama:	M				

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-Apr	28-Apr	GENERAR UNA ADAPATACION FISICA	90	MEDIA	22	IFAB 2024 CIRCUITO DE FUERZA SENTADILLAS POLICHILENAS SALTARINES ESCALADAS TIJERAS 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, Técnico, Táctico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
2	DESARROLLO	29-Apr	5-May	LOGRAR CAMBIOS DE DIRECCION Y POTENCIA	90	MEDIA	29	IFAB 2024 CIRCUITO DE FUERZA SENTADILLAS POLICHILENAS SALTARINES ESCALADAS TIJERAS 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, Técnico, Táctico
					VOL	INT	DIA	Descripción	
3	DESARROLLO	6-May	12-May	POR MEDIO DE PLIOMETRIA LOGRAR MEJORAR LA POTENCIA	90	MEDIA	7	IFAB 2024 CIRCUITO DE FUERZA SENTADILLAS POLICHILENAS SALTARINES ESCALADAS TIJERAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TECNICO
					90	MEDIA	12	TRABAJO DE SOBRE CARGA CON UN 2PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico
					Contenido	Vol	Int	Descripción	
4	DESARROLLO	13-May	19-May	DESARROLLO VISO MANUAL	90	MEDIA	14	IFAB 2024 CIRCUITO DE FUERZA SENTADILLAS POLICHILENAS SALTARINES ESCALADAS TIJERAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TECNICO
					90	MEDIA	19	TRABAJO DE SOBRE CARGA CON UN 2PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

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

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	bjetivo del microcicl	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					VOL	INT	DIA	Descripción	
1	DESARROLLO	22-Apr	28-Apr	LOGRAR QUE LOS NIÑOS PIERDAN EL MIEDO A RECIBIR UN BALON Y MEJORAR SU CARRERA	90	BAJA	22	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE VELOCIDAD ESTIRAMIENTOS DINAMICOS EN EL INICIO	FISICO
					90	MEDIA	27	FUERZA VISO MANUAL ROBO DE CINTAS	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	bjetivo del microcicl	CARGA				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					VOL	INT	DIA	Descripción	
2	DESARROLLO	29-Apr	5-May	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS GENEREN UNA ADAPATACION FISICA Y LUDICA	90	BAJA	29	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE CAMBIOS DE RITMO ESTIRAMIENTOS DINAMICOS EN EL INICIO	LUDICO
					90	MEDIA	5	DESARROLLO DE FUERZA BALONES RECEPCION ROBO DE CINTAS	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	bjetivo del microcicl	CARGA				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Contenido	Vol	DIA	Descripción	
3	DESARROLLO	6-May	12-May	LOGRAR QUE LOS DEPORISTAS GENEREN SEGURIDAD PARA RECIBIR EL BALON	90	baja	7	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE RELEVOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS	LUDICO
					90	alta	12	RESISTENCIA BALONES ROBO DE CINTAS	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	bjetivo del microcicl	CARGA				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Contenido	Vol	DIA	Descripción	
4	JUEGOS	13-May	19-May	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS CONOZCAN LOS ESPACIOS Y ZONAS DE LA CANCHA	90	media	14	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE CAMBIOS DE RITMO ESTIRAMIENTOS DINAMICOS EN EL INICIO	LUDICO
					90	MEDIA	19	MOVIMIENTO DE CADERA BALONES ROBO DE CINTAS	

Evaluación del microciclo anterior

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

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	ABRIL MAYO	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:	22/04/24	DÍA:	22/04/24	DÍA:	27/04/24	DÍA:	1/04/24	DÍA:	29/04/24	DÍA:	29/04/24
	Actividad	entrenamiento infantil	Actividad	entrenamiento infantil	Actividad	estiramiento infntil	Actividad	socializacion escuelas	Actividad	infantil	Actividad	entrenamiento infantil
SEMANA _1_												
	DÍA:	5/04/24	DÍA:	5/04/24	DÍA:	5/05/24	DÍA:	7/05/24	DÍA:	7/05/24	DÍA:	7/05/24
	Actividad	entrenamiento juvenil	Actividad	entrenamiento juvenil	Actividad	entrenamiento mayores	Actividad	entrenamiento femenino	Actividad	entrenamiento competencia	Actividad	preparacion fisica femenino
SEMANA _2												
	DÍA:	12/05/24	DÍA:	12/05/24	DÍA:	12/05/24	DÍA:	14/05/24	DÍA:	14/05/24	DÍA:	14/05/24
	Actividad	juegos predeportivos infantil	Actividad	coordinacion infantil	Actividad	selección competencia	Actividad	equilibrio infantil	Actividad	potencia femenino	Actividad	tecnica femenino
SEMANA _3												
	DÍA:	19/05/24	DÍA:	19/05/24	DÍA:	19/05/24	DÍA:	21/05/24	DÍA:	21/05/24	DÍA:	21/05/24
	Actividad	juego real	Actividad	femenino tecnica	Actividad	hombres tecnica	Actividad	preparacion femenina	Actividad	actividad semana santa	Actividad	preparacion selección
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