Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

Planeación Mensual del Entrenamiento

Entrenador:	JHON CHAVEZ	**Macrociclo**	**1**	**Mes:**		MAYO	
Deporte:	FUTBOL SALA	**Mesociclo**	**3**	**Periodo y/o etapa:**		**BASICO DESARROLLADOR**	
Categoría:	SUB 9, SUB 11, SUB 13, SUB 15, SUB 17						
Rama:	MASCULINA	**Objetivos del mesociclo**					
		1-Mejorar la capacidad tecnica de los deportistas					

No	Nombre del Microciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					Vol	Int	Día	Descripción	
1	CORRIENTE	22	28	Desarrollar la tecnica individual con balon de los deportistas	70%	30%	25	e balon con las diferentes superficies de co	contenidos trabajados en las sesiones de clase se pongan en practica a la hora de la situacion real de juego.
					70%	30%	27	balon con las diferentes superficies de cont	
					70%	30%	29	Entrega de balon a diferentes distancias	
					40%	60%	30	Partido amistoso	
2	CORRIENTE	29	5	Mejorar la postura defensiva de los deportistas	60%	40%	1	Repliegues con y sin balon	deportista en la buena postura para disminuir esfuerzos y contribuir al optimo desarrollo del equipo en las dos facetas de
					60%	40%	3	Retrocesos de frente y de espalda	
					60%	40%	5	Perfilaciones al centro y a las laterales	
					30%	70%	6	Partido amistoso	
3	CORRIENTE	6	12	Desarrollar ejercicios donde el deportista mejore la toma de desiciones en la faceta ofensiva	70%	30%	8	rcicios donde el deportista que lleva el balo	Insistir en el grupo de jugadores que la manera mas eficaz de lograr los objetivos en el jugar lo mas simple posible
					70%	30%	10	iercicios en superioridad numerica en ataqu	
					70%	30%	12	ritmo y de direccion luego de una recuperac	
					20%	80%	13	Partido amistoso	
4	CORRIENTE	13	19	Desarrollar la tactica ofensiva	80%	50%	15	Rotaciones de 2-3 y 4 deportistas	Desarrollar la tecnica individiual adecuadamente para garantizar el éxito en el desarrollo de tactica grupal.
					80%	50%	17	Salidas de 2,3 y 4 deportistas	
					80%	50%	19	defensivo para contrarestar un cobro de tir	

Evaluación del mesociclo anterior

JHON CHAVEZ

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL METODÓLOGO

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:	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS	Mes:	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 sala	Convencional	San Rafael	0	0				20		37											57	0										
futbol sala	Convencional	Vereda San Antonio	0	1			2	8													0	10										
	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	2	28	0	37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57	10										

TOTAL COBERTURA	67

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 SALA
MES:	MAYO	HORARIO	MIERCOLES Y VIERNES DE 2:30 A 4:00 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	SUB 7 Y SUB 9 / CICLO VITAL:
FORMADOR:	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS			ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO SAN RAFAEL / COMUNA/BARRIO:

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
	LIAM MATIAS GOMEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JUAN JOSE LERMA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JUAN JOSE INOCENCIO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	ANGEL MATHIAS RODRIGUEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	DERECK OSORIO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JOHAN FELIPE SARMIENTO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	LIAM SAMUEL GARNICA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	EMILIANO MARETES					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SEBASTIAN GUTIERREZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	MARTIN LARROTA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	AARON LARROTA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	DANIEL LARROTA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JUAN ESTEBAN GOMEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	IAN SEBASTIAN SUAREZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SAMUEL CASTILLO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	EMILIANO CAÑON					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JOHAN CASTRO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	CESAR RODRIGUEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SANTIAGO CASTRO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	ANGEL MOYANO					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: _____

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 SALA		
MES:	MAYO	HORARIO	MIERCOLES Y VIERNES DE 4:00 A 5:30 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	SUB 11 Y SUB 13	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS	ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO SAN RAFAEL	COMUNA/BARRIO:	

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
	JUAN SEBASTIAN ROJAS					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	DILAN YESID ACOSTA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	MIGUEL BALLEN					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	ESTEBAN GARNICA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	ALEX SANTIAGO BOBADILLO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	BRAYAN CALDERON					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	FELIPE DIAZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JOSEPH PENAGOS					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JHOAN MUÑOZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SAMUEL PARRA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	AARON FELICIANO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SEBASTIAN MONTAÑO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	DILAN CALDERON					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	DANIEL ALEJANDRO TORRES					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SANTIAGO PEÑA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SAMUEL CAICEDO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	EMERICK MALAVER					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JUAN DIEGO ROMERO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JAMES MENDEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JUAN PABLO RODRIGUEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	ERICK DAVID SALAS					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	AIDAN ROMERO					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: _____

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 SALA
MES:	MAYO	HORARIO	MIERCOLES Y VIERNES DE 5:30 A 7:00 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	SUB 15 Y SUB 17	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS			ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO SAN RAFAEL	COMUNA/BARRIO:	

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
	FABER RODRIGUEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	CRISTIAN GARZON					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	GABRIEL CASALLAS					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	LENY RINCON					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	WILLIAM RAMOS					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JUAN LEGUIZAMON					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	ELKIN CASAS					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	CRISTIAN CHAVEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JHON SILVA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	LUIS SARMIENTO					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	ANDREY MORA					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	MARLON PALACIOS					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	JUAN PUENTES					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SAMUEL PAEZ					A						A		A						A		A						A		A						A		A			
	SERGIO CUERVO					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: _____

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 SALA	
MES:	MAYO	HORARIO	LUNES DE 3:00 A 5:00 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	SUB 7 , SUB 9, SUB 11	CICLO VITAL:	
FORMADOR:	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS			ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO SAN RAFAEL	COMUNA/BARRIO:	

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
	DIEGO RODRIGUEZ	A																A																A								
	JULIAN RODRIGUEZ	A																A																A								
	EVELYN VANEGAS	A																A																A								
	SARA QUIROGA	A																A																A								
	JUAN CARDENAS	A																A																A								
	MATIAS GARCIA	A																A																A								
	DYLAN RODRIGUEZ	A																A																A								
	EMILIANO MARETES	A																A																A								
	SEBASTIAN GUTIERREZ	A																A																A								
	MARTIN LARROTA	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: _____

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:	JHON JAIRO CHAVEZ SALAS	**Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):**	**FUTBOL SALA**

SEMANA	DÍA:	23-abr	DÍA:	23-abr	DÍA:	24/04/2024	DÍA:	24/04/2024	DÍA:	26/04/2024	DÍA:	26/04/2024
	Actividad	Apoyo celebración dia del niño polideportivo	Actividad	Apoyo celebración dia del niño polideportivo	Actividad	desarrollo de la tecnica individual	Actividad	desarrollo de la tecnica individual	Actividad	trabajo de velocidad de reaccion categoria sub	Actividad	desarrollo de la tecnica individual por
SEMANA _1_												
SEMANA _2_	DÍA:	29/04/2024	DÍA:	29/04/2024	DÍA:	3/05/2024	DÍA:	3/05/2024	DÍA:	6/05/2024	DÍA:	6/05/2024
	Actividad	desarrollo de la tecnica individual vereda san	Actividad	desarrollo de la tecnica individual categoria sub	Actividad	ejercicios coordinativos	Actividad	desarrollo de la fuerza categoria	Actividad	acondicionamiento fisico vereda san	Actividad	desarrollo de la fuerza vereda san
												
SEMANA _3_	DÍA:	8/05/2024	DÍA:	8/05/2024	DÍA:	10/05/2024	DÍA:	10/05/2024	DÍA:	15/05/2024	DÍA:	15/05/2024
	Actividad	trabajo coordinativo categoria iniciacion	Actividad	desarrollo de la tecnica individual con trabajos	Actividad	trabajo de flexibilidad	Actividad	ejercicios de movilidad articular	Actividad	desarrollo de la fuerza categoria sub 15 y sub	Actividad	desarrollo de la tecnica individual
												
SEMANA _4_	DÍA:	17/05/2024	DÍA:	17/05/2024	DÍA:	20/05/2024	DÍA:	20/05/2024	DÍA:	20/05/2024	DÍA:	20/05/2024
	Actividad	desarrollo de la tecnica individual categoria sub 7	Actividad	desarrollo de la tecnica individual categoria sub	Actividad	ejercicios coordinativos vereda san antonio	Actividad	grupo vereda san antonio	Actividad	capacitacion desarrollo motor de la primera	Actividad	capacitacion desarrollo motor de
												

*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 contratist

*Registro para mantener en archivo digital