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:	MAYO JUNIO	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:	MAYO JUNIO	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	N GINET RODRIGUEZ SARA SOFIA ZUBIETA		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:	MAYO JUNIO	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			
2	MARCO JIMENEZ PINILLA		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
3	ANDREY FELIPE AGUILAR NOVA		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
4	CRISTIAN FABIAN PACHON BERNAL		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
5	JERONIMO ESCANDON SALDAÑA		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
6	SEBASTIAN PACHON RODRIGUEZ		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
7	EMILY MARIANA MARTINEZ LADINO		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
8	JUAN ALEJANDRO VELOZA		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
9	LAURA SALOME RODRIGUEZ BUITRAGO		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
10	JOSE GREGORIO		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
11	SAUL ELIAS ELLES		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
12	EMMANUEL THOMMAS GARZON		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
13	MOISES SALAZAR RINCON		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
14	SAMUEL ALEJANDRO CRUZ		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
15	MIGUEL ANGEL PATIÑO		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
16	EDUARD SANTIAGO FIGUEROA		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
17	JUAN DAVID BOLAÑOS		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
18	SAMUEL DAVID BOLAÑOS		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
19	DANIEL YESID RONCANCIO ORTIZ		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
20	SAMUEL ESTEBAN CRUZ REINA		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
21	DANNA LUCIA ALARCON		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
22	SAMUEL DAVID TIBAVISCO		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
23	ANGEL SAMUEL BEJARANO		A		A						A		A						A				A							A				A				A			
24	MARIA ANDREA RODIGUEZ SOLARTE		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: _____

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:	MAYO JUNIO	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 | Zipa Quirá

CARTA CONSTANCIA DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Zipaquirá-Cundinamarca, Mayo 23 de 2024

Respetuoso saludo,

Por medio del presente certifico que: la administración municipal a través de Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá, desde la **COORDINACIÓN DE DEPORTES**, proyectó el programa **SELECCIÓN DE TALENTOS**, mediante el cual se llevaron a cabo actividades de carácter deportivo y recreativo con los estudiantes de (NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA), de los grados 4o4, en el lugar: (ESCENARIO DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD),.

En el evento participaron un total de 34 niños, entre ellos:

20 Niñas
14 Niños

Sin otro particular, deseándole éxitos en sus labores diarias.

Cordialmente,

Firma:
Nombre del Docente encargado: Jose Villarraga.
C.C. 79186780
No. Tel. o Celular: 3108068285

Icontec ISO 9001
SC-CER718346

Brieño

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Zipa Quirá

CARTA CONSTANCIA DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Zipaquirá-Cundinamarca, 23 mayo de 2024

Respetuoso saludo,

Por medio del presente certifico que: la administración municipal a través de Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá, desde la **COORDINACIÓN DE DEPORTES**, proyectó el programa **SELECCIÓN DE TALENTOS**, mediante el cual se llevaron a cabo actividades de carácter deportivo y recreativo con los estudiantes de (NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA), de los grados 401, en el lugar: (ESCENARIO DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD),.

En el evento participaron un total de 35 niños, entre ellos:

18 Niñas
17 Niños

Sin otro particular, deseándole éxitos en sus labores diarias.

Cordialmente,

Firma: _____
Nombre del Docente encargado: Mauricio Oquina
C.C. 80921002
No. Tel. o Celular: 3213090972

Icontec ISO 9001
SC-CER718346

Briceño

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Zipa Quirá

CARTA CONSTANCIA DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Zipaquirá-Cundinamarca, Mayo 16 de 2024

Respetuoso saludo,

Por medio del presente certifico que: la administración municipal a través de Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá, desde la **COORDINACIÓN DE DEPORTES**, proyectó el programa **SELECCIÓN DE TALENTOS**, mediante el cual se llevaron a cabo actividades de carácter deportivo y recreativo con los estudiantes de (NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA), de los grados 4°4, en el lugar: (ESCENARIO DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD),.

En el evento participaron un total de 34 niños, entre ellos:

20 Niñas
14 Niños

Sin otro particular, deseándole éxitos en sus labores diarias.

Cordialmente,

Firma: _____
Nombre del Docente encargado: _____
C.C. 79186280
No. Tel. o Celular: 3108068285

Icontec ISO 9001
SC-CER718346

Briceño

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Zipa Quirá

CARTA CONSTANCIA DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Zipaquirá-Cundinamarca, Mayo 16 — de 2024

Respetuoso saludo,

Por medio del presente certifico que: la administración municipal a través de Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá, desde la **COORDINACIÓN DE DEPORTES**, proyectó el programa **SELECCIÓN DE TALENTOS**, mediante el cual se llevaron a cabo actividades de carácter deportivo y recreativo con los estudiantes de (NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA), de los grados 401, en el lugar (ESCENARIO DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD),.

En el evento participaron un total de 35 niños, entre ellos:

18 Niñas
17 Niños

Sin otro particular, deseándole éxitos en sus labores diarias.

Cordialmente,

Firma: _____
Nombre del Docente encargado: Jarvin Ospina
C.C. 80921092
No. Tel. o Celular: 3212090912

icontec ISO 9001
SC-CER718346

Briceño

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Zipa Quirá

CARTA CONSTANCIA DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Zipaquirá-Cundinamarca, mayo 16 de 2024

Respetuoso saludo,

Por medio del presente certifico que: la administración municipal a través de Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá, desde la **COORDINACIÓN DE DEPORTES**, proyectó el programa **SELECCIÓN DE TALENTOS**, mediante el cual se llevaron a cabo actividades de carácter deportivo y recreativo con los estudiantes de (NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA), de los grados 5to, en el lugar: (ESCENARIO DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD),.

En el evento participaron un total de 36 niños, entre ellos:

15 Niñas
21 Niños

Sin otro particular, deseándole éxitos en sus labores diarias.

Cordialmente,

Firma: Mauricio Ospina 11:30 a 12:10
Nombre del Docente encargado: Mauricio Ospina
C.C. 80 921 092
No. Tel. o Celular: 321209 0912

icontec ISO 9001
SC-CER718346

Briceño

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

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

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga				Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
					VOL	INT	DIA	Descripción	
1	DESARROLLO	20-May	26-May	LOGRAR QUE LOS NIÑOS PIERDAN EL MIEDO A RECIBIR UN BALON Y MEJORAR SU CARRERA	30	BAJA	22	TECNICA DE CARRERA JUEGOS PREDEPORTIVOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS EN EL INICIO	FISICO
					40	MEDIA	27	FUERZA VISO MANUAL 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	27-May	2-Jun	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS GENEREN UNA ADAPATACION FISICA Y LUDICA	20	BAJA	29	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE CAMBIOS DE RITMO ESTIRAMIENTOS DINAMICOS EN EL INICIO	LUDICO
					50	MEDIA	5	DESARROLLO DE FUERZA BALONES RECEPCION 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	3-Jun	9-Jun	LOGRAR QUE LOS DEPORISTAS GENEREN SEGURIDAD PARA RECIBIR EL BALON	90	ALTA	7	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE RELEVOS ESTIRAMIENTOS DINAMICOS	FISICO
					90	ALTA	12	RESISTENCIA BALONES 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	10-Jun	22-Jun	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS CONOZCAN LOS ESPACIOS Y ZONAS DE LA CANCHA	50	media	14	TECNICA DE CARRERA JUEGOS DE CAMBIOS DE RITMO ESTIRAMIENTOS DINAMICOS EN EL INICIO	LUDICO
					50	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

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

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

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Objetivo del microciclo

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	Carga VOL	Carga INT	Carga DIA	Carga Descripción	Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
1	DESARROLLO	20-May	26-May	GENERAR UNA ADAPATACION FISICA	90	ALTA	22	IFAB 2024 CIRCUITO DE FUERZA SENTADILLAS POLICHILENAS SALTARINES ESCALADAS TIJERAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	FISICO
					90	ALTA	27	PLIOMETRIA 2PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA VOL	CARGA INT	CARGA DIA	CARGA Descripción	Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
2	DESARROLLO	27-May	2-Jun	LOGRAR CAMBIOS DE DIRECCION Y POTENCIA	50	MEDIA	29	IFAB 2024 CIRCUITO DE FUERZA SENTADILLAS POLICHILENAS SALTARINES ESCALADAS TIJERAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	FISICO
					50	MEDIA	5	TRABAJO DE PARACAIDAS 2PELOTAS DE TENNIS ROBO DE CINTAS RUTAS OF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	Objetivo del microciclo	CARGA VOL	CARGA INT	CARGA DIA	CARGA Descripción	Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
3	DESARROLLO	3-Jun	9-Jun	POR MEDIO DE PLIOMETRIA LOGRAR MEJORAR LA POTENCIA	50	MEDIA	7	IFAB 2024 CIRCUITO DE FUERZA SENTADILLAS POLICHILENAS SALTARINES ESCALADAS TIJERAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TECNICO
					50	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 Contenido	CARGA Vol	CARGA Int	CARGA Descripción	Control: Físico, Psicológico, Técnico, Táctico o competencia
4	DESARROLLO	10-Jun	22-Jun	DESARROLLO VISO MANUAL	90	ALTA	14	IFAB 2024 CIRCUITO DE FUERZA SENTADILLAS POLICHILENAS SALTARINES ESCALADAS TIJERAS ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TECNICO
					50	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	MAYO JUNIO
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	20-May	26-May	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	90	ALTA	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	ALTA	27	AUTO CARGA CON TRANFERENCIA RECEPCION EN RUTAS OF ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
2	ACONDICIONAMIENTO	27-May	2-Jun	LOGRAR DESARROLLAR CAPACIDADES FISICAS	90	ALTA	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	ALTA	5	SOBRE CARGA CON TRANFERENCIA RECEPCION EN RUTAS OF ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
3	ACONDICIONAMIENTO	3-Jun	9-Jun	LOGRAR GENERAR CONCIENCA VISOMANUAL	90	ALTA	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
					50	MEDIA	12	PARACAIDAS RECEPCION EN RUTAS OF ROBO DE CINTAS RUTAS OF	
4	ACONDICIONAMIENTO	10-Jun	22-Jun	DESARROLLAR TECNICA DECARRERA	50	MEDIA	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
					50	MEDIA	19	SOBRE CARGA CON BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS RECEPCION EN RUTAS OF BALON MANO	

PLANEACIÓN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO

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

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	OBJETIVO	Carga VOL	INT	DIA	Descripción	Control: Físico, Psicológico
1	COMPETENCIA	20-May	26-May	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	ALTA	22	faltas VELOCIDAD POR MEDIO DE CIRCUITOS DE POTENCIA ESTIRAMIENTOS PASIVO DE A 20 SEG POR ARTICULACION AL FINAL	TACTICO
					90	ALTA	27	SOBRE CARGA CON PESAS BALONES MEDICINALES Y PARACAIDAS PARTIDO SCRIMAGGE PLAYBOOK OF DF	

No	Nombre del Micro ciclo	Del	Al	OBJETIVO	Carga VOL	INT	DIA	Descripción	Control: Físico, Psicológico
2	COMPETENCIA	27-May	2-Jun	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	ALTA	29	faltas VELOCIDAD POR MEDIO DE CIRCUITOS DE POTENCIA 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 VOL	INT	DIA	Descripción	Control: Físico, Psicológico
3	COMPETENCIA	3-Jun	9-Jun	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	ALTA	7	faltas VELOCIDAD POR MEDIO DE CIRCUITOS DE POTENCIA 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 VOL	INT	DIA	Descripción	Control: Físico, Psicológico
4	COMPETENCIA	10-Jun	22-Jun	GENERAR LA ESTRATEGIA PARA EL TORNEO NACIONAL	90	ALTA	14	faltas VELOCIDAD POR MEDIO DE CIRCUITOS DE POTENCIA 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	

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	MAYO JUNIO	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:	22/05/24	DÍA:	22/05/24	DÍA:	27/05/24	DÍA:	1/06/24	DÍA:	29/06/24	DÍA:	29/06/24
	Actividad	entrenamiento infantil	Actividad	entrenamiento infantil	Actividad	estiramiento infntil	Actividad	socializacion escuelas	Actividad	infantil	Actividad	entrenamiento infantil
SEMANA _1_												
	DÍA:	5/06/24	DÍA:	5/06/24	DÍA:	5/06/24	DÍA:	7/06/24	DÍA:	7/06/24	DÍA:	7/06/24
	Actividad	entrenamiento juvenil	Actividad	entrenamiento juvenil	Actividad	entrenamiento mayores	Actividad	entrenamiento femenino	Actividad	entrenamiento competencia	Actividad	preparacion fisica femenino
SEMANA _2												
	DÍA:	12/06/24	DÍA:	12/06/24	DÍA:	12/06/24	DÍA:	14/06/24	DÍA:	14/06/24	DÍA:	14/06/24
	Actividad	juegos predeportivos infantil	Actividad	coordinacion infantil	Actividad	selección competencia	Actividad	equilibrio infantil	Actividad	potencia femenino	Actividad	tecnica femenino
SEMANA _3												
	DÍA:	19/06/24	DÍA:	19/06/24	DÍA:	19/06/24	DÍA:	21/06/24	DÍA:	21/06/24	DÍA:	21/06/24
	Actividad	juego real	Actividad	femenino tecnica	Actividad	hombres tecnica	Actividad	preparacion femenino	Actividad	actividad semana santa	Actividad	preparacion seleccion
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